

О.В. Хижевский, проф. (БГТУ, г. Минск);
В.Н. Мацкевич, ст. преп. (БГУФК, г. Минск)

ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Актуальность. Эффект развития скоростно-силовых качеств тесно связан с соотношением применяемых методов, структурой всего комплекса используемых физических упражнений.

Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способностей атлетов преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

Для процесса специальной скоростно-силовой подготовки характерно синтетическое, аналитическое и вариативное воздействие на рост силового и скоростного компонентов рассматриваемых физических качеств. При этом основным считается метод кратковременных усилий и повторений, применяемых в различных сочетаниях: сопряженный, кратковременных усилий, повторный; вариативный, кратковременных усилий [1,6, 8].

А. А. Карелин, В. П. Климин, С. Ф. Матвеев отмечают, что при специальной скоростно-силовой подготовке целесообразно использовать комплексную систему средств [2-4]. В то же время А.В. Медведь и Б.М. Рыбалко считают, что применение того или иного упражнения с различными отягощениями зависит от задачи развития силового или скоростного компонентов взрывной силы [5,7]. В тех случаях, когда развитие одного из компонентов отстает, следует делать акцент именно на него. И.А. Письменский, напротив, рекомендует совершенствовать наиболее сильные качества [7]. Чтобы повысить эффективность целенаправленного воспитания скоростно-силовых качеств борцов, тренеру необходимо не только знать конкретные характеристики движения при выполнении броска, но и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений.

Цель исследования – обосновать эффективность скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов (дзюдо, рукопашный бой), направленной на согласование и упорядочение уровней мышечных напряжений скелетных мышц в многосуставных движениях в условиях прогрессирующей мощности и координации движений.

Задачи исследования

1. Раскрыть сущность и структуру скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов и обосновать необходимость по-

вышения их моторного потенциала в условиях прогрессирующей мощности и координации (многосуставности) движений.

2. Разработать структурно-функциональную модель и методику организации направленной скоростно-силовой подготовки борцов.

Результаты исследования

Определенным гарантом результативности технико-тактических действий в борьбе (дзюдо, самбо) выступает скоростно-силовая составляющая двигательного аппарата[8]. Ее следует рассматривать как реализацию идеи тренинга по сведению-отведению рук в различных исходных положениях и режимах силовой нагрузки как способ приобретения и сохранения захватов при борьбе стоя, полустоя и полулежа, на четвереньках и лежа. Данный способ является оперативным методом воздействия на противника в ходе решения задач на всех тактико-технических уровнях схватки для реализации своих преимуществ возможным путем: а) нейтрализации и подавления; б) нейтрализации и обыгрывания; в) активизации и подавления; г) измотать и обыграть.

Критерием, подтверждающим оперативность данного метода воздействия, является выполнение следующих условий:

- одна рука – динамическая силовая нагрузка, вторая – изометрический режим и, наоборот;

- своевременная «перезагрузка» основных мышечных напряжений с одной руки на вторую;

- выход на удобную стартовую позицию по «позной» методике для занятия эластичной позы, позволяющей накапливать энергию и расставаться с опорой, отбросить все элементы ненужной активности в действия (активное проталкивание, активное опускание ноги на опору, активное маховое движение и избавление от ненужной напряженности мышц, снятие ноги с опоры, остальное сделает сила тяжести). Следует обратить внимание на такую действующую силу как мышечные усилия рук и плечевого пояса, сопряжено решающую вместе с гравитационным моментом (вес борцов) задачу вращения тела вокруг опоры.

К стартовой позе борец-нападающий обеспечивает более выгодную ситуацию для атаки, чтобы полностью использовать гравитационные силы. Укорачивая рычаг «атакующей» руки (например, при сгибе ее в локтевом суставе) создаются идеальные условия для «вращательного» момента и использования силы тяжести для движения тела по заданной кривой. Учитывая, что мышцы рук и плечевого пояса, работающие в приводящем-отводящем режиме силовой нагрузки, «приспособлены» к этим условиям работы, являются одновременно

добавочными «ускорителями» звеньев тела при вращении, эти силы на очень короткий промежуток времени становятся системой. Сила гравитации, мышечные усилия синергистов, мышечно-сухожильная эластичность работают как одна активная система для создания условий для эффективного вращения тела и, в целом, для прогрессирувания, прежде всего мощности вращательных движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дахновский, В. С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В. С. Дахновский, Ю. П. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 40–43.
2. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца. Монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.
3. Климин, В. П. Индивидуализация подготовки борцов / В. П. Климин. – М.: ФиС, 1984. – 178 с.
4. Матвеев, С. Ф. Тренировка в дзюдо / С. Ф. Матвеев. – Киев: Здоровья, 1985. – 145 с.
5. Медведь, А. В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск.: Польша, 1985. – 145 с.
6. Менхин, Ю. В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств / Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №8. – С. 7-9.
7. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко. – Минск: Нар.асвета, 1984. – 79 с.
8. Хижевский О.В. Самбо. Учебное пособие (допущено Министерством образования РБ в качестве учебного пособия для студентов высших и средних специальных учебных заведений) ООО «Издательство Гревцова», Минск, 2013, 352 с.

УДК 614

Я.Т. Зайнуллина, ассист.;
Ю.А. Аверьянова, доц., канд. техн. наук
(КГЭУ, г. Казань)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Качество жизни каждого человека напрямую зависит от его образа жизни. Мы сами управляем своей судьбой и определяем палитру тех красок, которыми будет разукрашена наша жизнь. Чтобы стать счастливым и здоровым, вам необходимо жить в гармонии не только