

Кульгачёв Алексей Андреевич,
Магистрант 2 курса, НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, РФ
Kulgachev A. A., 2nd-year master's student
of NSU named after Peter Lesgaft,
St. Petersburg, Russia

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ
НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ЕДИНОБОРЦЕВ
THE INFLUENCE OF SPORTS TRAINING
ON THE SPEED-POWER QUALITIES OF THE MILITARY FIGHTERS**

Аннотация: Статья посвящена вопросам спортивной тренировки в единоборствах. Важнейшей педагогической задачей при работе с единоборцами является их эффективная скоростно-силовая подготовка. Важен и значим вопрос эффективной организации процесса физической подготовки спортсменов в целях обеспечения высокого спортивного результата. Одним из наиболее эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности единоборцев является концентрированное применение средств развития быстроты силы на этапе предсоревновательных подготовок. Соблюдение определенных условий при выполнении различных упражнений дает возможность единоборцам развивать необходимые им скоростные и силовые качества, а также совершенствовать их.

Abstract: The article is devoted to sports training in martial arts. The most important pedagogical task when working with martial artists is their effective speed-strength training. Therefore, an important and important issue is the effective organization of the process of physical training of athletes in order to ensure high sports results. One of the most effective methods of improving the speed-strength training of martial artists is the concentrated use of means of development of the speed of force at the stage of precompetition preparations. And compliance with certain conditions in the performance of various exercises allows martial artists to develop the necessary speed and strength qualities, as well as improve them.

Ключевые слова: физические качества, скоростно-силовые способности, единоборцы, совершенствование, упражнения.

Keywords: physical qualities, speed-strength abilities, martial arts, improvement, exercises

Успешность спортивной тренировки единоборцев базируется на их физической подготовленности [4]. Средства спортивной тренировки в единоборствах условно подразделяются на *три группы упражнений*:

1. общеподготовительные;
2. специально-подготовительные;
3. соревновательные.

Общеподготовительные упражнения используются для общего, разностороннего, специфического развития в каждом виде физической подготовки.

Специально-подготовительные упражнения применяются для развития необходимых двигательных и силовых качеств, а также их совершенствования. И наконец, в содержание *соревновательных упражнений* включаются спортивные упражнения, в которых специализируется единоборец, охватывая различные условия их выполнения [2].

Важнейшей целью при работе с единоборцами выступает эффективная (результативная) скоростно-силовая подготовка. Поэтому главным и значимым является вопрос эффективной физической подготовки спортсменов-единоборцев в целях обеспечения значительного спортивного результата.



К двигательным качествам спортсменов в спортивных единоборствах предъявляются высокие требования. Что определяется необходимостью развития физической подготовленности у спортсменов высших разрядов, в частности, их способностью к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. Так, исследуя структуру физической подготовленности борцов, можно выделить фактор, определяющий специальную подготовленность на базе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств [2].

Все что предопределяет важность развития скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении технических действий. Специальные исследования подтверждают положительную динамику взаимосвязи между специальной скоростно-силовой и технической подготовкой борцов.

В процессе выполнения основных упражнений с максимальной быстротой реализуются показатели скоростно-силовой подготовленности единоборцев. Наиболее результативно здесь выполнение специальных упражнений, которые по структуре и характеру нервно-мышечных усилий приближены к основным движениям избранного вида единоборства [1; 2].

Практическая деятельность спорта показывает, что физические упражнения характеризуются разной направленностью воздействия на состояние организма спортсмена. Поэтому и эффективность развития скоростно-силовых качеств неотъемлемо связано с удельным весом применяемых средств и методов. На развитие скоростно-силовых способностей могут оказывать влияние различные упражнения регионального и глобального воздействия. Хотя, когда речь заходит о развитии физических качеств, специфических для какого-либо вида спорта, то наиболее целесообразными являются специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к двигательным действиям в конкретном виде спорта. Данное положение о необходимости выбора технологии тренировочного процесса, исходя из двигательной специфичности конкретного спортивного упражнения, явилось одним из ценнейших достижений методики спорта [8, 9]. В практике скоростно-силовой подготовки борцов важное значение имеет развитие взрывной силы. Б.М. Рыбалко и другие авторы, занимающиеся данной тематикой [10], показали, что путем активного влияния на ход спортивного совершенствования (при соответствующем планировании и подборе необходимых средств и методов подготовки) можно добиться существенных положительных сдвигов в оптимальные сроки. Так на ранних стадиях тренировочного процесса нужно применять специальные упражнения, направленные на развитие взрывной силы, доля их в дальнейшем значительно увеличивается.

Одним из наиболее эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности единоборцев остается концентрированное применение средств развития быстроты силы на этапе предсоревновательных подготовок. Соблюдение определенных условий при выполнении различных упражнений дает возможность единоборцам развивать необходимые им скоростные и силовые качества, а также совершенствовать их [7]. Например, развитию гибкости способствуют упражнения, выполняемые с наибольшей амплитудой; развитию быстроты движений – с большей скоростью и темпом; упражнения на преодоление постепенно повышающихся внешних сопротивлений развивают силовую выносливость. Следовательно, эффективное развитие физических качеств протекает с овладением и совершенствованием техники. В свою очередь, успешное развитие ведущих качеств преимущественно достигается при определенном уровне развития остальных качеств (общей выносливости, силы и гибкости), а для их успешной реализации требуется определенная координация движений, чувство движения тела, решительность и смелость [4; 6].



К основным задачам развития скоростно-силовых способностей единоборцев относятся [3; 5]:

улучшение топографии мышц, что является краеугольным камнем совершенствования в избранном виде единоборства;

формирование такой степени скоростно-силового потенциала, который в полной мере будет отвечать требованиям избранного вида единоборства и вместе с тем позволит добиваться успеха в соревнованиях;

сохранение скоростно-силового потенциала на долгие годы спортивной карьеры.

Средствами развития скоростно-силовых способностей единоборцев являются упражнения с высокой мощностью мышечных сокращений, для которых характерны такие соотношения силовых и скоростных показателей движения, когда значительная сила проявляется в наименьший промежуток времени. Необходимо помнить, что при развитии указанных качеств преимущественно используются различные упражнения из общей и специальной физической подготовки, что способствует одновременному совершенствованию физических качеств и техники движений единоборцев [7].

В отношении упражнений, применяемых единоборцами, отметим, что их условно можно разделить на упражнения преимущественного воздействия на: (1) взрывную силу и (2) быструю силу.

Так, *взрывную силу* можно охарактеризовать как способность прилагать наибольшее усилие за наименьшее время, в результате которого мышцы сокращаются очень быстро (практически мгновенно) и нагрузку испытывают не только они, но и нервная система, которая осуществляет быстрый отклик мышечных волокон на сигнал к сокращению. *быструю силу*, в свою очередь, можно квалифицировать как возможность в кратчайший срок переключаться от эксцентрических сокращений к концентрическим. Во время упражнений на развитие только взрывной силы отсутствует фаза растягивания: мышцы быстро переходят из расслабленного состояния к деятельному. Если же во время упражнения мышцы не просто напрягаются, а предварительно растягиваются, что развивает и реактивную способность [2; 3].

Тренируя скоростно-силовые способности единоборца, его взрывные качества необходимо использовать физические упражнения с различными видами отягощения. Однако общим для всех отягощений должно быть требование, при котором на каждой тренировке спортсмену необходимо выполнить то число физических упражнений, при котором он способен с заданным отягощением повторить упражнения не снижая скорости. В связи с этим при совершенствовании взрывной силы и координационных способностей, целесообразно использовать чередование отягощений [9].

Выводы. Отметим, что развитие скоростно-силовых качеств в единоборствах имеет решающее значение. Упражнения по совершенствованию физических качеств единоборцев должны строиться с учетом особенностей вида единоборства и иметь схожую с соревновательной структуру движения, что будет проявляться не только в механической внешней схожести, но и в затрачиваемых при этом усилиях, а также временных и психоэмоциональных характеристиках технико-тактического движения [7].

Список литературы:

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Дадов А.В., Губжоков А.Х.* Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 85–89.



3. Егизарян А.А., Свищев И.Д., Макаренко М.П. Совершенствование взрывной силы у борцов с учетом механизмов энергообеспечения // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. 2017. № 2 (43). С. 9–12.
4. Кануков А.М. Боевые приемы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 104–108.
5. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 118–120.
6. Хажироков В.А. Особенности формирования силовых способностей в процессе их физической подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 123–127.
7. Черкесов Р.М. Специальная силовая подготовленность – основа повышения мастерства // Современное общество и власть. 2017. № 2 (12). С. 49–52.
8. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В.Г. Ивлев // Спортивная жизнь. – 2014. – №3. – С. 23-29.
9. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов / Ю.М. Закарьяев // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1982. С. 49-51.
10. Шулунов А.Р. Силовая подготовка единоборцев: Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2009. -76 с

