

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:

**«Развитие специальных скоростно-силовых способностей
борцов греко-римского стиля»**

Тренер-преподаватель: Кузин А.В.

Ст. Динская
2016г.

Специальная скоростно-силовая подготовка в спортивной борьбе

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее их разновидность — «взрывная сила» — способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

— упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);

— упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа — удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

Зачастую в специальной литературе к упражнениям, направленным на повышение специальных физических качеств борца, причисляются упражнения, выполняемые в условиях непосредственного контакта с соперником (партнером), в результате чего трудно разграничить принадлежность упражнений к специальным или к основным.

Думается, что любые упражнения с партнером, направленные на совершенствование основных приемов, относятся к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером, не вызывают серьезных вопросов.

Зато достаточную сложность представляет вопрос использования тренажеров в целях развития специальных качеств борцов.

В спортивной борьбе с ее трехплоскостными движениями разработать тренажер, позволяющий отрабатывать специальные силовые качества для большого числа различных приемов, используя при этом сложные управляющие механизмы, будет достаточно затруднительно и неэффективно, поскольку тренер при этом должен будет переключать эти механизмы в связи со сменой весовых категорий борцов и с изменением структуры предстоящих действий.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

а) упражнения с борцовским манекеном;

На специальные скоростно-силовые качества и выносливость до сих пор массированно используются борцовские манекены, однако с их помощью можно совершенствовать действия только с усилиями, направленными вверх. В горизонтальном направлении усилия к манекену приложить невозможно в то время, как кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противоположным воздействием — по нижней составляющей.

б) упражнения с резиной и пружиной;

С целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С.Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков через спину был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины) крепились к специальной стойке.

Однако оба проекта не могут обеспечить формирования необходимых при реальной борьбе сенсомоторных структур, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении броска через спину, атакующий вначале испытывает значительное противодействие противника. При продолжении усилия сопротивление противника (любого тела) уменьшается, поскольку часть энергии, затраченной атакующим на выведение тела противника из состояния покоя, перешла в инерцию движения. В этом случае атакующему приходится

прикладывать к сопротивляющемуся телу меньшее усилие при текущей возрастающей скорости взаимного передвижения.

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается.

в) упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре).

Кроме высказанных замечаний по поводу целесообразности использования тренажеров на пружинной или резиновой основе, существует еще одна проблема.

При использовании резиновых жгутов (пружины), противовесов, соединенных через тросы на блоках, **закрепленных к жесткой опоре**, силовое воздействие на пружину (резины, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис. 1). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воздействии на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос (рис. 2).

Многочисленное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, к снижению качества проведения броска (сваливания).

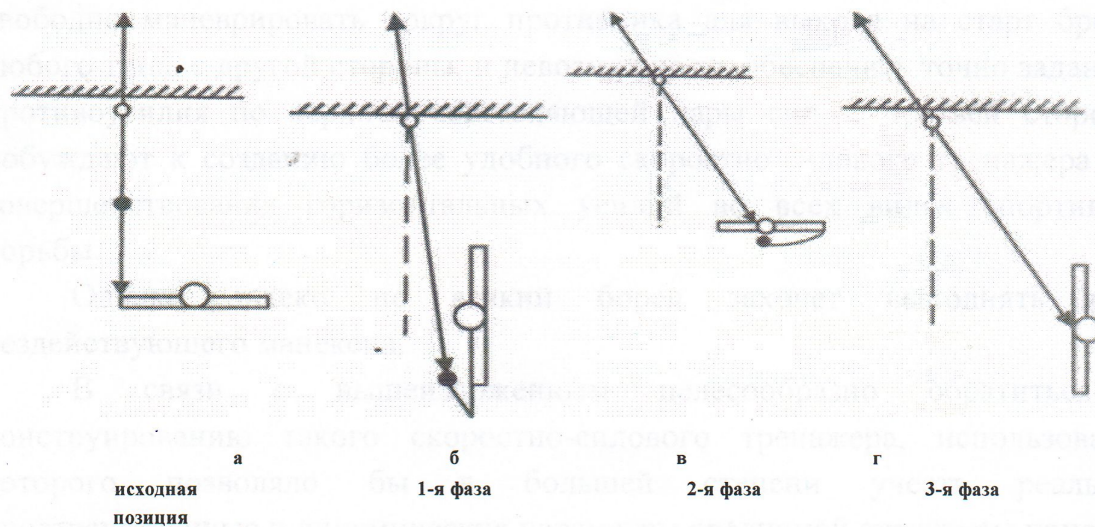


Рис. 1. Направление горизонтального противодействия троса, закрепленного к жесткой опоре, при имитации броска проворотом (пофазно)

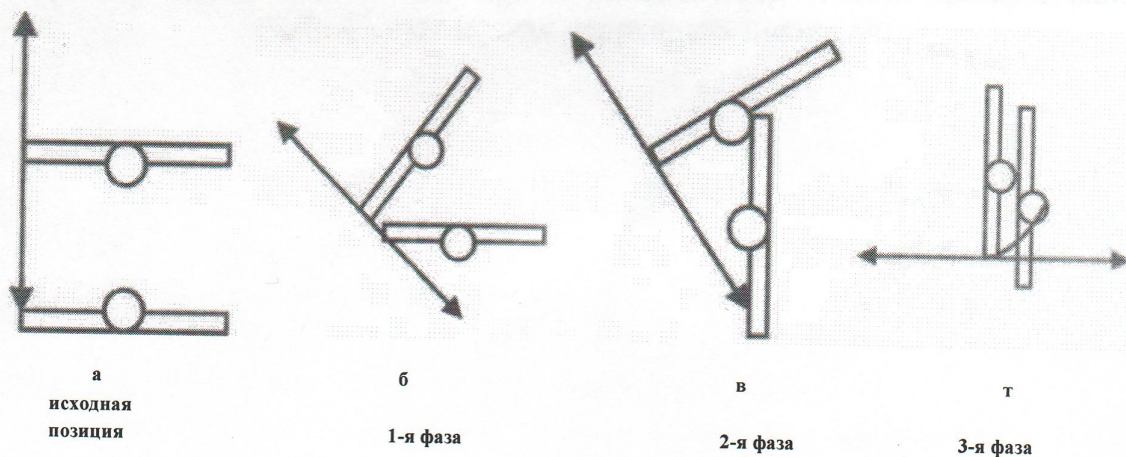


Рис. 2. Направление горизонтального противодействия массы тела противника при проведении броска проворотом (пофазно)

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже говорилось выше, приводит к разрушению координационной регуляции мышц — синергистов.

Тот же эффект приносят и разрушающие координацию многократные упражнения при тяге в горизонтальном направлении троса, жестко закрепленного к вертикальной опоре.

Новация В.М. Невзорова в значительной степени решала проблему повышения специальных скоростно-силовых качеств, однако использование при этом борца, пассивно тратящего время, с одной стороны, невозможность свободно маневрировать вокруг противника для выхода на старт броска любого типа, с другой стороны, и невозможность обеспечить точно заданные противоусилия по верхней составляющей пары сил, с третьей стороны, побуждают к созданию более удобного скоростно-силового тренажера для совершенствования горизонтальных усилий во всех видах спортивной борьбы.

Однако далеко не всякий борец захочет выполнять роль бездействующего манекена.

В связи с вышеизложенным целесообразно обратиться к конструированию такого скоростно-силового тренажера, использование которого позволяло бы в большей степени учесть реальные пространственные и динамические параметры срединной структуры приема с преимущественным воздействием на противника в горизонтальном направлении.

Разработаны:
 Кузнец А.В. [подпись] Тюрин В.И. [подпись] Кашов Н.А. [подпись]
 Кашов А.В. [подпись] Кашова И.В. [подпись] [подпись]