

## ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

*Либерман Л.А., доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

На протяжении довольно длительного времени процесс достижений в спортивной борьбе базировался в основном на непрерывном повышении объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. В настоящее время преждевременно полагать, что борцы достигли предела в основных характеристиках физических, координационных и кондиционных способностей, однако основные резервы совершенствования подготовки квалифицированных борцов связаны с оптимизацией тренировочного процесса и, в частности, такого ее аспекта, как индивидуализация.

Современные представления свидетельствуют о невозможности узкого, избирательно-го влияния лишь на одну сторону подготовленности, поэтому можно выделить лишь преимущественное воздействие на то или иное физическое качество. Направленность воздействия упражнений определяется специфичностью основных компонентов нагрузки, ее интенсивностью и продолжительностью, количеством повторений, длительностью и характером интервалов отдыха. Учитывая необходимость расширять функциональные возможности с учетом требований соревновательной деятельности к техническому совершенствованию, средства специальной физической подготовки должны соответствовать соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, величине усилия и времени его развития, скорости движения, режиму работе мышц.

Тренировочный эффект нагрузки зависит от ее направленности, от сочетания основных ее компонентов, т. е. от способа организации средств скоростно-силовой подготовки или метода тренировки. При правильной организации тренировочного процесса должно происходить совершенствование физических качеств с одновременным совершенствованием технического мастерства.

Некоторые тренеры недооценивают значение скоростно-силовой подготовки борцов высокого класса, считая целесообразным поддерживать оптимальный уровень быстроты и силы, достигнутый на предшествующих этапах совершенствования. Но опыт подготовки ведущих борцов мира свидетельствует об эффективности использования большого объема средств специальной физической подготовки в годичном цикле.

Абсолютная сила достигает максимальных величин в 18–20 лет. В последующие годы основное внимание должно уделяться скоростно-силовой подготовленности, низкий уровень которой ограничивает реализацию технического мастерства борцов на международных турнирах. При подготовке спортсменов высокой квалификации нужно ориентироваться на требования соревновательной деятельности и основное внимание обращать на повышение скоростно-силовой подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями технического мастерства каждого спортсмена.

Особенно большое значение придается способности проведения бросков с максимальной быстротой, что характеризуется уровнем «взрывной силы». Для ее повышения необходимо выделить средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки целенаправленно развивать именно те мышечные группы, которые являются ключевыми в выполнении излюбленных приемов. Скоростно-силовая подготовка и спортивная техника должны быть тесно взаимосвязаны в процессе многолетней подготовки спортсменов.

При подборе средств и методов совершенствования скоростно-силовой подготовленности нужно исходить из индивидуальных особенностей спортсменов и их способности к развитию отдельных физических качеств. Бессмысленно пытаться переделать ведущие физические качества – т. е. спортсмена с высоким уровнем специальной выносливости заставить бороться с опережением атакующих действий соперника, что требует высочайшего уровня быстроты. Можно лишь повысить отстающие физические качества до оптимального уровня, но акцент всегда следует ставить на генетически обусловленное преимущественное развитие физических качеств.

Качество быстроты, как было сказано выше, формируется в юношеском возрасте, тем не менее повышение абсолютной силы способствует росту скоростно-силовых возможностей в условиях внешнего сопротивления, столь характерного для всех видов спортивных единоборств. При этом тренеры должны не просто повторять известные схемы совершенствования скоростно-силовых качеств, а модифицировать их в каждом конкретном случае, исходя из индивидуальных способностей своих учеников. А для борцов высшего спортивного мастерства учитываются индивидуальные особенности техники.

Во всех видах единоборств сила в отдельных движениях не достигает абсолютных величин и основной характеристикой скоростно-силовой подготовленности является способность к проявлению силы в кратчайшие интервалы времени. А так как «взрывная» сила в спортивных упражнениях является результатом усилий не одной мышцы, а группы мышц, объединенных координационным соподчинением, то увеличение «взрывной» силы связано с совершенствованием нервно-координационных взаимоотношений. Их взаимодействие зависит от улучшения внутримышечной координации за счет одновременного включения в кратковременную синхронизированную работу большого числа двигательных единиц и с другой стороны – от совершенствования межмышечной координации.

В соревновательном поединке происходит постоянная смена ситуаций, что требует проявления различных по величине усилий в разных состояниях организма. Поэтому разработка современных средств и методов скоростно-силовой подготовки требует глубоких знаний механизмов энергообеспечения и физиологических особенностей нагрузок в борьбе. Специалистами Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры были выделены временные фрагменты поединка – длительность конкретных динамических ситуаций, завершающаяся судейской оценкой. Это позволило им составить представление о времени работы в различных физиологических зонах мощности и преимущественном энергообеспечении двигательной деятельности в каждой из них. Знание распределения различных интервалов времени в динамических ситуациях позволило создать целевые программы тренировочных занятий по скоростно-силовой подготовке (А.О. Акопян, В.С. Дахновский, Л.Ф., Кабанов, 2008).

На наш взгляд, одной из основных задач белорусских тренеров в ближайшие годы должно быть повышение специальной скоростно-силовой подготовленности резерва и основного состава сборной команды. Реализация уже разработанных различных современных средств и методов на практике в учебно-тренировочном процессе, позволит тренерам и спортсменам добиться победных результатов.

1. Акопян, А.О. Проблемы и перспективы развития российской науки / А.О. Акопян, В.С. Дахновский., Л.Ф. Кабанов: сб. трудов Всероссийский науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию Всерос. науч.-исследоват. ин-та физич. культуры и спорта; 15–16 дек. 2008 г. – С. 10–13.