

кат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 360° по сигналу во время ходьбы и бега; броски чучела наклоном в течение 10–15 с. Для развития скорости силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести) в занятиях по борьбе использовались следующие упражнения: прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой.

Для развития силы применялись общеразвивающие упражнения; упражнения с гантелями, с набивными мячами, с эспандером, резиновым амортизатором; упражнения со штангой; подтягивания на перекладине; подъемы силой из ниса в упор на кольцах и брусьях; отжимание в упоре лежа. В спортивной тренировке систематически использовались упражнения на развитие гибкости. Для развития гибкости применялись специальные упражнения на ковре (из положения лежа на спине мост, из стойки ноги врозь, наклоняясь назад мост, из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, полушпагат и шпагат); из седа (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, наклоны с захватом ног; упражнения на гимнастической стенке (стоя на одной ноге боком к стенке, другую ногу, прямую, поставить на рейку – наклоны вперед, в сторону с захватом ноги; стоя спиной к стенке, на один шаг от нее, наклон назад, не сгибая ноги и постепенно переставляя руки по рейкам вниз). В заключение можно отметить, что в процессе спортивной тренировки значительное внимание уделялось развитию и совершенствованию ловкости и функции равновесия у борцов греко-римского стиля, вольной борьбе, самбо и дзюдо. Для развития и совершенствования ловкости применялись акробатические упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках борца; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; переворот боком; переворот вперед; подъем разгибом с головы на согнутые руки; медленный переворот назад; кувырки вперед и назад через стойки на руках; кувырок назад через плечо; мосты из положения лежа на спине и стоя, ноги врозь с наклоном назад. С целью развития функции равновесия в занятиях использовались специальные статические и динамические упражнения в равновесии, выполняемые на уменьшенной площади опоры (на скамейке, низком и высоком бревне); ходьба на носках, равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, бег, прыжки с продвижением вперед, повороты на носках. Для совершенствования функции вестибулярного аппарата один раз в месяц использовались специальные упражнения на батуте; прыжки с вращением тела в разных плоскостях (перевороты, сальто вперед и назад); прыжки с поворотами на 180°, 360°. Физическую нагрузку при выполнении упражнений на развитие силы, скорости и выносливости регулировали по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. Анализ физиологических данных позволил разработать целесообразный двигательный режим работы при выполнении упражнений различного характера.

1. Тумаян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Книга II. Кинезиология и психология / Г.С. Тумаян. – М.: Советский спорт, 1998.

2. Рудницкий, В.И. Исследование способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования: автореф. дис ... канд. пед. наук / В.И. Рудницкий. – М., 1972. – 21 с.

3. Рыбалко, Б.М. Портативная установка для измерения топографии подвижности в суставах / Б.М. Рыбалко // Теория и практика физической культуры. – 1969. № 4. – С. 68.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Л.А. Либерман, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

От уровня развития технико-тактической и скоростно-силовой подготовленности зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях. Если в технико-тактическом отношении преимущество наших спортсменов не вызывает сомнения, то их функциональная и физическая подготовленность оставляют желать лучшего. Зарубежные борцы благодаря высоким скоростно-силовым качествам и выносливости достигают выдающихся результатов. Иногда они не только не уступают, но и превосходят белорусских борцов. Несмотря на изменения правил соревнований, активизировавших в последние годы борьбу

бу и рост технико-тактического мастерства, судейство по международным правилам все же нивелирует основные разделы подготовки. Поэтому белорусские борцы ограничены в возможности проявлять свое основное преимущество – технико-тактическое. Так, основная тактика, применяемая спортсменами в схватках (анкетирование 21 ведущего спортсмена на чемпионате Республики Беларусь, проводимом по международным правилам), – это тактика силового давления. В 17 схватках из 27 борцы придерживались этой тактики, и лишь в 10 схватках (37 %) спортсмены ориентировались на использование техники, быстроты и других сторон подготовленности. Основной захват, к которому стремились спортсмены, – это захват за туловище с проходом руками снизу и «крестовый захват». Сегодня методика воспитания взрывной силы (специальная скоростно-силовая подготовка) в борьбе разработана недостаточно. Слабо освещены вопросы использования средств скоростно-силовой подготовки. Мастерство совершенствуется часто за счет огромных нагрузок (объема и интенсивности), без достаточного учета феномена качественной специфичности силовых упражнений. Особенно важна оценка тренирующего эффекта средств на организм. В единоборствах есть много возможностей полнее и искусней использовать резервы разных систем, в том числе и нервно-мышечной. Проявление взрывной силы зависит от реактивности мышц. Режим, при котором активному преодолению внешнего сопротивления предшествует резкое растягивание мышц, наиболее эффективен для тренировки взрывной силы. Не менее важное значение для проявления скоростно-силовых качеств имеет состояние мышечного аппарата. Поддержание его оптимальной готовности, способности в необходимый момент быстро проявить максимум напряжения, умение переключаться и отдыхать в течение схватки – процесс сложный и приобретаемый многолетней тренировкой: 1. Предварительное длительное и значительное напряжение мышц является вредным фактором. Оптимальная величина предварительного напряжения убыстряла движение на 4 %, а время двигательной реакции укорачивалось на 7 % по сравнению с этими показателями при расслабленном состоянии мышцы. 2. Лучшие показатели времени реакции и скорости движения соответствовали следующим предварительным условиям: растяжению, напряжению, расслаблению. Очевидно, при расслабленном состоянии мышцы не готовы к работе, что проявляется во временных и силовых показателях [1]. Поэтому предварительное расслабление следует понимать в смысле исключения чрезмерного напряжения неосновных мышц и оптимального предварительного напряжения основных мышц. Это процесс тренируемый. Требования к силе определяются спецификой вида спорта. Ее проявления разнообразны (абсолютная, относительная, максимальная, взрывная и т. д.) и требуют для развития применения определенных средств и методов подготовки. Очень важно объективно количественно и качественно оценивать максимальную силу и разнообразные ее проявления, чтобы целенаправленно воздействовать на это качество. Существующие методы оценки максимальной силы по данным произвольных напряжений некорректны, так как силовые возможности мышц в этом случае используются не полностью. Сравнение максимальной силы произвольного сокращения в обычных условиях и условиях дополнительной афферентации (слабого раздражения электрическим током рабочей мышцы или другой части тела) показало, что сила произвольного сокращения увеличивается от афферентации в среднем на 7–10 %. Существующие методы тренировки мышечной силы (повторных, напряжений, кратковременных, максимальных, изометрических) не позволяют изменять свойства силы мышц независимым, строго специфическим образом и имеют ряд ограничений. Поэтому необходим поиск методов, позволяющих сократить временные и нервные затраты при развитии специфических проявлений мышечной силы. В последние годы все большее применение находят «нетрадиционные» методы тренировки. Так, на протяжении последних лет работы с ведущими спортсменами по борьбе применялся метод «электростимуляционной тренировки», разработанный Я.М. Коцем для избирательной тренировки отдельных мышц. Однако этот метод предусматривает развитие силы в изометрических локальных условиях и связан с неприятными ощущениями тетанических сокращений мышц. В последние годы для развития силы мышц и повышения их скоростно-силового потенциала применяются специальные тренажерные устройства, которые обеспечивают то или иное сопротивление движению, включают в тренировку основные и специальные упражнения локального, регионального и глобального характера, имитирующие соревновательные технические действия (приемы) или отдельные его элементы [2, 3].

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.

2. Ратов, И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления их характеристики с использованием технических средств: дис. ... д-ра. пед. наук / И.П. Ратов. – ВНИИФК. – М., 1971. – 170 с.

3. Коц, Я.М. Основные физиологические принципы тренировки: учеб. пособие для студ. ГЦОЛИФГ / Я. Коц. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 36 с.