

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В РУКОПАШНОМ БОЕ

*Магистрант А.С. Мощенков
Научный руководитель - к.п.н., доцент Язынина Н.Л.
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

Анализируя литературные источники установлено, что положительный эффект применения средств скоростно-силовой направленности тесно связан с соотношением применяемых методов.

В рамках реализации физической подготовки скоростно-силовая направленность представлена разнообразными средствами и методами, ориентированными на развитие способностей спортсменов преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

Как утверждает А.В. Маслюков (2018) для физического воспитания с применением средств скоростно-силовой направленности 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, таких как сопряженный, кратковременных усилий, повторный, вариативный, кратковременных усилий, повторный.

Необходимо учитывать, что в зависимости от специфики двигательной деятельности удельный вес каждого из выше перечисленных методов неодинаков, именно поэтому при их применении в целях развития и совершенствования двигательных способностей существуют определенные разногласия.

Так, Р.М. Черкесов (2015), отмечает, что при специальной скоростно-силовой подготовке целесообразно применять комплекс средств. В то же время, А.Э. Болотин, Д.В. Лукичев (2019) считают, что применение того или иного упражнения с различными отягощениями зависит от задачи развития силового или скоростного компонентов взрывной силы. В тех случаях, когда

развитие одного из компонентов отстает, акцент следует делать именно на него. А.В. Маслюков (2018), напротив, рекомендует совершенствовать наиболее сильные качества.

В рамках тренировочного процесса скоростно-силовой направленности следует применять различные упражнения регионального и глобального воздействия. Необходимо отметить, что при развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, наиболее эффективными являются специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта.

С целью повышения эффективности целенаправленного воспитания двигательных способностей бойцов, тренеру необходимо знать конкретные характеристики движения при выполнении действий, и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений.

Для успешной реализации приемов в соревновательных условиях спортсмен, занимающийся рукопашным боем должен иметь высокий уровень скоростно-силовой подготовленности, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного единоборства.

Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий.

С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий.

В ходе исследований В.Н. Платонова (2021) был выявлен феномен межмышечной координации, с улучшением которой возрастает величина проявления скоростно-силовых способностей всех мышц, несущих основную нагрузку. Однако, если условием более эффективного функционирования механизма межмышечной координации является согласование и упорядочение уровней мышечных напряжений, то при проявлении скоростно-

силовых способностей в многосуставном движении наилучший конечный эффект имеет место, когда напряжение отдельных мышц достигает не предельных, а оптимальных величин.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что в первых методических рекомендациях по виду спорта «рукопашный бой» приведен комплекс средств для тренировки для выполнения технических действий с «возможной быстротой». При этом С.М. Ашкинази (2016) считал задачей специальной тренировки – приспособление мышц и организма к бою, что, по его мнению, способствовало достижению наиболее эффективного использования силы при выполнении технического действия в поединке.

Как правило результат поединка решается за счет превосходства в силе и скорости, для успешного усвоения приема. Х.Х. Альжанов (2015) рекомендовал увеличивать сопротивление партнера при совершенствовании приемов и доводить его до максимального. В качестве средств, способствующих развитию силы, упражнения со снарядами и без снарядов, упражнения общефизической подготовки для развития скоростно-силовых способностей, а для развития силы – борьбу.

В своем исследовании С.М. Ашкинази (2016) отмечает большую эффективность применения упражнений с отягощениями для совершенствования отдельных элементов техники рукопашного боя. При этом автор подчеркивает положительную взаимосвязь между качественным выполнением отдельных технических действий и силовой подготовкой бойца.

Р.М. Черкесов (2015) утверждает, что чем выше уровень физической подготовленности занимающихся, тем быстрее и качественнее они овладеют многообразными сложными упражнениями.

Действия бойца в поединке носят в большинстве своих случаях взрывной, скоростно-силовой характер, поэтому при совершенствовании техники необходимо добиваться максимально быстрого выполнения технического действия, не искажая при этом его рациональной структуры. Обращая внимание на подбор скоростно-силовых упражнений, автор

рекомендовал отдавать предпочтение упражнениям одновременно воздействующих на развитие как силы, так и быстроты.

А.Э. Болотин, Д.В. Лукичев (2019) утверждают, что применение в тренировочном процессе средств скоростно-силовой направленности создают основу для повышения надежности технических действий в рукопашном бое.

В процессе обоснования критериев упражнений скоростно-силовой направленности, наиболее эффективным средством воздействия на специфические группы мышц являются сами технические действия или те специальные упражнения, которые максимально приближены к таковым.

А.В. Маслюков (2018) рекомендует для развития скоростных способностей работу со спарринг-партнером, так как в данном случае развивается не только скорость движений, но и быстрота реакции, а каждое скоростное техническое действие совершенствуется с последовательным увеличением скорости его выполнения. Также автор считает, что по мере необходимости возможно применение метода расчлененных упражнений.

Опираясь на свой практический опыт, рекомендуем для развития силы и быстроты движений выполнять упражнения с небольшим отягощением, с максимальной быстротой и многократно.

Эффективность техники приемов и развитие мощного усилия большими мышечными группами зависит от высокой согласованности в работе во всех фазах выполнения приема.

Из упражнений с отягощением, применяемых в рукопашном бое, хорошие результаты для развития взрывной силы и совершенствования внутримышечной и межмышечной координации движений дает варьирование веса отягощений в тренировочных занятиях.

Большое влияние на развитие взрывной силы оказывает способность спортсмена переключаться с одного технического приема на другой, когда защита противника препятствует выполнению приема, следовательно, указанная способность характеризует уровень технического мастерства бойца.

Одно из основных средств воспитания «взрывной» силы спортсмена-рукопашника являются упражнения с различными отягощениями. При применении таких упражнений необходимо учитывать то, что, чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньшее количество повторений можно выполнять за один подход, и наоборот. Следует учесть, что для всех общим является требование, заключающееся в том, что на каждом тренировочном занятии боец выполняет только то количество упражнений, при котором он способен с заданным отягощением повторять упражнение, не снижая скорости. Поэтому количество подходов, характер и длительность пауз между ними в течение одного тренировочного занятия являются индивидуальными, и зависят от уровня развития у спортсмена силового и скоростного компонентов «взрывной» силы.

При подборе упражнений, направленных на воспитание «взрывной» силы необходимо учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности бойца переключаться с одного режима работы мышц на другой.

Исследуя методы совершенствования двигательных способностей, в упражнениях скоростного характера оптимальный режим работы по частоте сердечных сокращений должен быть в пределах 160-165 уд/мин, в упражнениях скоростно-силового характера – 150-155 уд/мин, а силового – 145-150 уд/мин.

Таким образом, анализ литературных источников показал, что в спортивной педагогике в целом разработан богатый арсенал средств скоростно-силовой направленности, причем, как правило, методические рекомендации предлагают сосредоточиться на упражнениях, требующих усилий взрывного («ударного») характера. При этом, в подготовке спортсменов, занимающихся рукопашным боем следует учитывать их индивидуальные особенности и в соответствии с этим планировать тренировочные средства и методы. Следует отметить, что в настоящее время

этот вопрос достаточно хорошо изучен и с учетом этого разработаны рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

1. Альжанов, Х.Х. Формирование базовых технико-тактических действий как основы арсенала бойцов 10-12 лет по рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Альжанов Ханат Худайбергенович. – Омск, 2015. – 162 с.
2. Ашкинази, С.М. Развитие теории, методики и практики обучения военнослужащих и сотрудников силовых структур рукопашному бою и прикладным единоборствам / С.М. Ашкинази // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 21.
3. Болотин, А.Э. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя / А.Э. Болотин, Д.В. Лукичев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Т. 10, № 5(42). – С. 13-18.
4. Маслюков, А.В. Совершенствование уровня развития скоростно-силовых качеств у студентов сборной МГТУ им. Н.Э. Баумана по рукопашному бою / А.В. Маслюков, А.Г. Смирнов // Вестник Тамбовского государственного университета. – 2018. – Т. 23. – № 177. – С. 105-111.
5. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т1. – 592 с.
6. Черкесов, Р.М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя / Р.М. Черкесов // Теория и практика общественного развития. – 2015. – С. 25-27.