

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

Магистрант Е.О. Кожуров

Научный руководитель - к.п.н., доцент Язынина Н.Л.

Смоленский государственный университет спорта

Исторические предпосылки возникновения самбо сложились к тридцатым годам двадцатого века. Изучив многие национальные виды борьбы, взяв у них все лучшее, специалисты задумали создать новый вид единоборства. Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать Василия Сергеевича Ощепкова, одного из немногих европейцев, обучавшихся в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио - Кодокане. В середине двадцатых годов В.С. Ощепков организовал сначала на Дальнем Востоке, затем в г. Новосибирске секцию по изучению приемов самозащиты. Он первый разработал пособие по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты. В дальнейшем, работая в качестве преподавателя в Московском институте физической культуры, В.С. Ощепков воспитал целую плеяду продолжателей своего дела: это А.А. Харлампиев, И.В. Васильев, Н.М. Галковский, Р.А. Школьников, Б.А. Сагателян и многие другие.

Соревнования по борьбе самбо проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. Соревнования по характеру могут быть личными, командными, лично-командными и классификационными (открытый ковер). Спортсмены выступают в своей возрастной группе, в определенной весовой категории. Но в то же время, на тренировках можно наблюдать поединки между самбистами различных возрастов и весовых категорий – это необходимый элемент подготовки в самбо.

Перед каждым соревнованием спортсмены проходят процедуру взвешивания, на которой определяется, в какой весовой категории будет

бороться самбист, отвечает ли его возраст возрасту участников, среди которых проводятся соревнования, какую спортивную квалификацию имеет самбист, за какой клуб, общество, школу он выступает, у кого он тренируется, а также медицинский допуск к соревнованию. После процедуры взвешивания проходит жеребьёвка, в процессе которой определяется номер для каждого спортсмена, а также с кем будет бороться тот или иной спортсмен в первом круге соревнований.

Как считает С.Г. Амелин, И.А. Мухин (2022), большой диапазон технико-тактических элементов самбо требует комплексного развития всех физических качеств. Физическая подготовка самбиста, по его мнению, должна обеспечивать как общую, так и специальную физическую подготовленность.

Основой для специальной подготовки является общая физическая подготовка. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники. В процессе подготовки самбистов необходимо развивать общие физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.

В процессе специальной физической подготовки должны развиваться физические качества, которые особенно важны для самбо.

Большое значение в подготовке самбиста, по утверждению В. Коричко, С.В. Кузнецов (2024), имеет развитие силовых способностей.

Проявление силы в самбо вытекает из характера спортивной деятельности, здесь характерны ациклические двигательные действия, которые проходят при значительном сопротивлении противника. Для того чтобы избежать удержания, удушения и болевых приемов, для блокировки атак противника необходимо проявление максимальной силы. Но постоянное сопротивление противнику требует и большой силовой выносливости.

На повышение результативности влияет силовая тренировка. Правильно спланированная и организованная тренировка будет способствовать достижению высоких результатов, а как следствие развитие всех групп мышц.

Для самбистов сила представляет собой статические и динамические усилия отдельных групп мышц в различных движениях и позах. При этом сила характеризуется неодинаковым режимом развития силовых усилий (например, взрывного характера), а также силовой выносливостью - способностью противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Существуют виды силовой выносливости: скоростно-силовая, выносливость к комбинированным проявлениям силы, статистическая, и собственно силовая.

Стоит отметить, что данная конкретизация способствует повышению эффективности использования научных разработок в спортивной практике.

Силовая подготовка самбистов имеет сложную структуру. Силовая подготовка включает все виды силовых способностей.

Можно отметить, что в условиях современной борьбы роль взрывной силы возрастает.

Весомое значение имеет абсолютная сила. Это подтверждается если сопоставить уровень спортивных достижений и результаты тестирования силовых способностей самбистов.

По мнению П.А. Рыжакова (2021) к основным задачам силовой подготовки самбиста относят:

1. Увеличение силовых возможностей самбиста. Так как силовые способности являются общей предпосылкой совершенствования в самбо;
2. Воспитание силовых способностей, которые отвечают специфическим требованиям в самбо и обеспечивают эффективное использование и развитие их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата».

П.А. Рыжаков (2021) в своих работах отмечает, что способности к проявлению изометрической и динамической, максимальной и быстрой сил очень сложно взаимосвязаны, поэтому это необходимо учитывать при воспитании силовых качеств.

Силовые упражнения выступают основными средствами воспитания силовых способностей. При выполнении силовых упражнений мышечное напряжение соответствует соревновательным требованиям. Слишком малое внешнее сопротивление не в состоянии мобилизовать в достаточной степени деятельность нервно-мышечного аппарата. Использование малых напряжений может быть оправдано (и целесообразно) при решении некоторых частных задач, а также в работе с начинающими спортсменами (особенно с юными). По мере роста тренированности дальнейшее развитие силы мышц требует более значительного нарастания величины раздражителя.

На начальном этапе тренировочного процесса, многие средства для развития силовой подготовки положительной воздействуют на компоненты структуры силовых возможностей, то с повышением квалификации данные изменяются. В этот период необходимо ориентироваться на соревновательную деятельность.

По мнению С.Р. Сияева (2023) проявление специальной силовой подготовки и проявление силы можно оценить по критериям. Первый критерий – направленность и амплитуда движений. Вторым критерий – участок рабочей амплитуды движений. Третий критерий – величина динамического усилия. Четвертый критерий – быстрота развития максимального усилия. Пятый критерий – режим работы мышц.

Следует в первую очередь развивать те группы мышц, которые необходимы самбисту для выполнения приемов его арсенала, тогда силовая подготовка будет способствовать повышению технического мастерства.

Будет происходить искажение структуры технических действий, если при этом соотношение силы различных групп мышц будет находиться в оптимальных пределах.

Особое место отводится силовым упражнениям при подготовке квалифицированных самбистов. Силовые упражнения не только развивают силу, но и позволяют совершенствовать технические элементы. При силовой подготовке методы тренировки определены задачей повышения намеченных компонентов структуры.

Метод максимальных усилий рекомендуется многими авторами применять для развития абсолютной силы. При этом динамические режимы должны преобладать (85% и более). Средний и медленный темпы выполнения упражнений при величине сопротивления 70-100% от максимума.

По мнению Е.В. Яцука (2022) увеличение абсолютной силы достигается тренировкой в уступающем режиме. Начинают с больших нагрузок (до 120-140 % от максимальных) и постепенно их уменьшают. Такой метод называется изометрическим.

Взрывную силу можно определить с помощью двух компонентов: скоростных и силовых. Кроме этого для развития взрывной силы используют методы: кратковременных максимальных усилий, круговой, вариативный и повторный с числом повторений 3-5. Е.В. Яцук (2022) в своих работах отмечает, что усилие взрывного типа это 50-80-ное усилие, выполненное с максимальной быстротой при небольшом количестве повторений.

Определить силовую выносливость можно с помощью функциональной возможностью кардиореспираторной системы, умением организма продуцировать энергию посредством гликолиза, психологической устойчивостью к преодолению утомляемости и способностью работающих мышц эффективно утилизировать кислород.

Все представленные компоненты развиваются с помощью силовых упражнений, которые в свою очередь повышают способность спортсмена к реализации данных компонентов в работе самбиста.

Умение самбиста быстро реагировать на сложный (измеряют латентное время реагирования на раздражение) и простой раздражитель и темп (частоту) движений, быстроту отдельных движений это все понимается под скоростной способностью.

Скоростная способность изменяется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением.

Отметим, что в самбо доля движений и бесконтактных положений очень ограничена. Это говорит, о том, что все движения самбиста отягощены внешним сопротивлением.

Для достижения спортивного результата важной координационно-моторной предпосылкой является двигательная реакция.

Использование технических навыков и возможность эффективного освоения в самбо с этой помощью можно определить быстроту двигательной реакции.

Выполнение заданного действия на заранее обусловленный сигнал является основой методики воспитания быстроты простой двигательной реакции.

В самбо важна быстрота сложных двигательных реакций, так как самбо характеризуется разнообразностью вариативных ситуаций и возможных способов реагирования на ситуации.

Простые упражнения строятся на основе «зеркального» воспроизведения движения тренера (партнера) при установке на быстроту реагирования. От умения предугадывать по мельчайшим признакам подготавливаемые соперником действия зависит быстрота реагирования

самбиста. Весомое значение в данных видах упражнений имеет тактильный анализатор.

В специфической тренировке при последовательном расширении числа исходных поз партнера (тренера) и ответных действий на них будет способствовать повышению быстроты сложной двигательной реакции.

На основании совершенствования координационных механизмов и с учетом технических умений и навыков самбиста можно улучшать быстроту отдельных движений самбиста 18-19 лет (как без сопротивления, так и со значительным сопротивлением)

Способность к эффективному выполнению упражнений, преодолевая развивающееся утомление, называют выносливостью.

При работе над повышением выносливости следует обратить внимание в первую очередь на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как для развития способности противостоять утомлению эти системы имеют значительную роль.

Постепенное увеличение и продолжительность физических упражнений определенной интенсивности является главным принципом воспитания выносливости самбиста.

По мнению Л.Р. Шафиковаой, А.В. Мацкевича, Р.М. Ямилеваой, М.Б. Берчатова-Емелина (2023) на практике это возможно двумя способами. Первый способ: выносливость наиболее эффективно развивается в борьбе с утомлением. Таким образом, для повышения выносливости рекомендуют использовать дополнительные методы, выполнять упражнения «до отказа».

Второй способ: прирост выносливости зависит от величин проделанной работы. В этом случае организм способен выполнить большой объем работы без снижения ее интенсивности. Данный подход предполагает увеличение интервалов отдыха, переключения и т. д.

Методику упражнений подбирается тренером с учетом задач (повышения выносливости к большим, взрывным, темповым, статическим

усилиям либо к каким-то их комбинациям и др.), а также квалификации самбистов. Необходимо учитывать наличие инвентаря.

Считают, что совершенствование навыков выполнения технических действий на фоне утомления является главным компонентом тренировки для развития специальной выносливости. Самбист должен владеть каждым компонентом программы, чтобы не было искажения динамического стереотипа и чрезмерного изменения структуры действия.

В тренировках специальной выносливости можно применять специальные тесты, кроме этого и круговую тренировку с бросками манекена – это будет способствовать отработке технических действий и повышению устойчивости к утомлению.

Список литературы

1 Шафикова, Л.Р. Особенности воспитания выносливости у студентов 18-19 лет, занимающихся самбо / Л.Р. Шафикова, А.В. Мацкевич, Р.М. Ямилева, М.Б. Берчатова-Емелина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: Материалы VI Международной научно-методической конференции, посвященной году педагога и наставника. – Уфа: УГНТУ, 2023. – С. 235-244.

2 Амелин, С.Г. Основы тактической подготовки в борьбе самбо / С.Г. Амелин, И.А. Мухин // Вопросы педагогики. – 2022. – № 12-1. – С. 12-13.

3 Коричко, А.В. Модульный подход к развитию скоростно-силовых возможностей самбистов / А.В. Коричко, С.В. Кузнецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – № 4. – С. 15-17.

4 Рыжаков, П.А. О некоторых особенностях совершенствования скоростно-силовых качеств в самбо / П.А. Рыжаков // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-1. – С. 373-374.

5 Сияев, С.Р. Силовые тренировки для хороших результатов в самбо / С.Р. Сияев // Научный журнал. – 2023. – № 2(67). – С. 60-62.

6 Яцук, Е.В. Методы развития специальных физических качеств в борьбе самбо / Е.В. Яцук // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия: Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции / Сост. А.И. Согрина. Том 2. – Пермь: ПИФСИН, 2022. – С. 134-136.