Бондаренко Е., Миронова С.П.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

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

Ключевые слова: спортивная борьба, скоростно-силовые качества, греко-римская борьба.

Спортивная борьба – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Наиболее существенными для спортивной борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время. Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности борца к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений.

Использовать свой скоростно-силовой потенциал в борьбе – значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков, обманных движений, переводов. В обманных действиях борец ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные спортсмену усилия.

Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен увеличивает скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения

соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по ковру, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Подготовкой к приему называются вспомогательные действия атакующего, направленные на статическое или динамическое изменение положения соперника с целью облегчения проведения приема. К ним относятся действия без приложения усилий к сопернику. Это действия предварительные, они не обязательно должны заканчиваться основным атакующим приемом.

Подготовка с силовым воздействием должна заканчиваться атакующим приемом. Это может быть разнонаправленная подготовка, рассчитанная на использование сопротивления соперника, и однонаправленная, рассчитанная на развитие первоначального усилия спортсмена, при этом обе подготовки могут быть короткими (одноразовыми) и длительными (многократными).

Длительная однонаправленная подготовка притупляет бдительность соперника, что облегчает проведение атакующего действия. Разнонаправленные длительные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому обманному движению и тем дестабилизировать свое положение или слишком сковываться, что приводит к неспособности проводить квалифицированную защиту.

Короткие разнонаправленные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому действию и тем самым прикладывать усилия в направлении задуманного приема. Короткие однонаправленные подготовки преследуют цель вывести противника из равновесия до момента начала выполнения основного приема.

В борьбе существуют связки приёмов, которые требуют от борца хорошего уровня скоростно-силовой подготовленности. Смысл связок заключается в движениях, имеющих место при переходе от конца первой фазы первого броска (стартовая позиция) к конечному положению первой фазы второго броска.

Количественная связь между силами, приложенными к телу спортсмена, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально массе тела. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу.

Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Качество выполнения приемов зависит и от телосложения

спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей, по сравнению с соперником, мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха. Индивидуализация техники должна осуществляться с учетом специфики телосложения и функциональных возможностей.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки соперники могут иметь различные целевые установки, предопределяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т.п.

Библиографический список

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
2. <https://sportyfi.ru/greko-rimskaya-borba/> Дата обращения 15.11.2019.

Бушуев М.В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ИЗОТОН И СТРЕТЧИНГ КАК СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УрГУПС

Аннотация. Оздоровительная физическая культура в нашем университете, рассматривающая здоровье преподавателей и студентов в тесной взаимосвязи с уровнем их двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов. А использование знаний о современных физкультурно-оздоровительных технологиях, таких как система «Изотон» и стретчинг, помогают в их стремлении к укреплению и сохранению здоровья, к правильному образу жизни.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, оздоровительная система «Изотон», стретчинг.

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов