

Особенности специальной физической подготовки в единоборствах

Мунтян В.С.

Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого

Аннотация. Раскрыты цели, задачи и основные особенности специальной физической подготовки в единоборствах. Выделены факторы, влияющие на подбор тренировочных средств и функции специальной физической подготовки. Подчеркнуто, что специальная физическая подготовка в единоборствах обеспечивает развитие и совершенствование необходимых физических качеств, их соответствие особенностям техники выполнения приемов (ударов, бросков).

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, единоборства, физические качества, соответствие, спортивные движения.

Чем выше уровень физической подготовленности организма спортсмена, тем быстрее и в полной мере это позволяет ему адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению работоспособности в наиболее короткий срок и обеспечивает кумулятивный тренировочный эффект. По мере роста подготовленности спортсмена его физическая подготовка должна становиться все более *специализированной* [2, 6, 7, 9].

Основная цель специальной физической подготовки (СФП) состоит в обеспечении необходимого уровня функциональной подготовленности организма спортсмена для совершенствования технико-тактического мастерства и оптимальной реализации уровня подготовленности в соревнованиях [2, 7, 9].

Задачи СФП заключаются в интенсификации режима работы организма спортсменов в тренировочном процессе с тем, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для соревновательной деятельности, а также в развитии и совершенствовании специальных физических качеств (быстроты, силы, выносливости и других) [2, 7].

К средствам СФП относятся упражнения, соответствующие соревновательным по режиму работы систем организма, а также обеспечивающие необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства. Согласно *принципа динамического соответствия*, средства СФП должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, участвующих в выполнении двигательного действия, амплитуде и направлению движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения и режиму работы мышц. Таким образом, определяются исходное положение, кинематическая схема движений, величина внешнего сопротивления, характер проявления

усилий и метод выполнения упражнения [2, 5, 6, 7, 9].

Главная особенность специальных физических упражнений – это избирательное развитие и совершенствование двигательных качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов в соответствии с двигательным режимом в конкретном виде спорта (единоборства). Применение *специализированных* средств тренировки способствует вовлечению в работу тех функциональных систем, которые принимают участие в *целевом движении* [7, 9].

СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой и выполнению соревновательных упражнений в быстром темпе, с высокой скоростью [2]. Однако специальные упражнения можно применять и на более ранних этапах подготовки, но с обязательным дозированием нагрузки, например, для закрепления темы занятия, в соответствии с учебно-тренировочным планом и программой подготовки [6].

СФП выполняет следующие функции: развивающую – по отношению к предыдущему уровню подготовленности спортсмена; поддерживающую – по отношению к ранее достигнутому уровню подготовленности и организующую – по отношению к содержанию тренировочного процесса [2].

В единоборствах, как и в других видах спорта специальная физическая подготовка способствует повышению уровня функциональных возможностей организма спортсменов и специальных физических качеств (гибкости, скорости, силы и скоростно-силовых способностей, выносливости, ловкости и координации).

Специальная гибкость наряду с другими качествами, во многом определяет уровень спортивного мастерства спортсменов [7]. Высокий уровень подвижности в суставах положительно влияет на совершенствование технических показателей спортсменов. При недостаточной гибкости возникают сложности при выполнении упражнения или приема, повышаются энергозатраты организма спортсменов и, соответственно, снижается эффективность работы. Оптимальный уровень гибкости способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков, проявлению других специальных физических качеств, координации движений, оптимизации работы, значительно снижает вероятность травматизма [3, 6, 7].

Специальные скоростные возможности (быстрота выполнения ударов, бросков, приемов) в единоборствах играют ведущую роль. При недостаточной скорости выполнения приема все усилия практически сводятся к нулю, так как удары не доходят до цели, а попытки выполнить броски не увенчаются успехом. Самым эффективным способом совершенствования специальных скоростных способностей является использование соревновательных упражнений. Однако для этого необходим достаточно высокий уровень техники выполнения спортивного движения (приема) и готовность функциональных систем организма к скоростному режиму работы, а также достаточный уровень развития волевых качеств [6, 7, 8, 9].

Специальная силовая и скоростно-силовая подготовка обеспечивает преимущественное развитие специфических мышечных групп (участвующих в

выполнении конкретного движения), способствует увеличению мышечной силы одновременно с совершенствованием других (ведущих) качеств, характерных для конкретного вида единоборства [2, 6, 7]. Уровень проявления силовых возможностей спортсмена зависит от совершенства биомеханических характеристик движения и степени напряжения отдельных мышц [5, 6]. Во время ведения поединка необходимо проявление силы за минимальное время, «взрывная сила» [2]. Совершенствование способности к усилиям взрывного характера предусматривает одновременное повышение скоростных и силовых способностей спортсмена. Оптимальное сочетание развития скоростно-силовой и технической подготовленности определяет их положительную взаимосвязь. Высокий уровень скоростно-силовой подготовленности обеспечивает возможность овладения более сложной техникой, более сложными приемами и в более короткие сроки. Занятия скоростно-силового характера должны предшествовать тренировке с акцентом на выносливость и при наступлении утомления работа над развитием *взрывной силы* должна прекращаться [2, 6, 7].

Специальная выносливость – способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Уровень специальной выносливости зависит от уровня адаптации мышц к конкретной работе, а также от уровня аэробной мощности организма спортсмена, который в определенной степени влияет на надежность выполнения технико-тактических действий на протяжении всего периода проведения поединка и соревнований в целом. Одним из основных факторов, определяющих высокий уровень проявления выносливости, является наличие у спортсмена способности к волевому преодолению наступающего утомления [2, 6, 7, 9].

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки адекватно, рационально (целесообразно и экономично) и точно [1, 7, 9]. Это адекватная реакция спортсмена на всевозможные раздражители с учетом постоянно меняющейся обстановки [6].

В единоборствах особенно важно воспитание способности к быстрой перестройке движений. С этой целью рекомендуется постоянно повышать требования к координационной сложности разучиваемых упражнений. Взаимосвязь специальной ловкости и силы (*специальная силовая ловкость*, В.В. Кузнецов, 1970) предполагает проявление силовой ловкости, когда мышечная сила должна достигать не максимальной, а оптимальной величины. К средствам воспитания силовой ловкости относятся специальные упражнения, развивающие специфические мышечные группы и соответствующие структуре всего спортивного упражнения, либо отдельных его фаз и элементов. Величина преодолеваемого сопротивления, позволяющая эффективно развивать одновременно силу и ловкость при выполнении спортивного упражнения, должна быть соревновательной [6, 7, 9].

Специальные координационные способности и способности к ориентированию в пространстве. Координация и ловкость взаимосвязаны и

предполагают способность спортсмена к расслаблению и *умению* не напрягать те мышечные группы, которые не привлечены в данный момент к работе. В основе методики совершенствования координации лежат тренировочные средства, обеспечивающие точность движений и их пространственно-временные характеристики. Повышение эффективности этих показателей (чувство снаряда, времени, дистанции, партнера, силы удара) предполагает применение упражнений с акцентом на точность, а также с соблюдением временных параметров, усилий, темпа и пространства [1, 4, 6, 7, 9].

Выводы. Специальная физическая подготовка в единоборствах направлена на развитие и совершенствование необходимых физических качеств, их соответствие особенностям соревновательной деятельности. Упражнения, направленные на развитие одного двигательного качества, вызывают определенные сдвиги в уровне развития других качеств и способствуют более эффективному их использованию.

Правильный подбор специальных упражнений и их применение должно обеспечить строго направленное развитие комплекса двигательных качеств, при условии одновременного формирования и совершенствования технических навыков. По форме и характеру движений, а также *психологической направленности* специальные упражнения максимально должны повторять основные двигательные действия.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн – М.: ФиС, 1991. – 288 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
3. Гибкость и методика ее совершенствования у спортсменов : материалы для чтения лекций / В.Г. Алабин, Б. Яддаден, С.И. Листунова, А.И. Костин. – Харьков: ХаГИФК, 1998. – 40 с.
4. Координация и методика ее совершенствования / В.Г. Алабин, М.И. Малахов, Н.П. Барская и др. – Харьков: ХаГИФК, 1998. – 40 с.
5. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М.Лапутін, М.О.Носко, В.О.Кашуба.– К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
6. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов : дисс. ... канд. наук физ. воспитанию и спорту. – Х. :ХДАФК, 2006. – 195 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Скоростные способности и методики их развития : материалы для чтения лекций / В.Г. Алабин, В.И. Кулик, Ю.К. Макурин и др.; под ред. В.Г. Алабина. – Харьков: ХаГИФК, 1998. – 40 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. 2008. – Т. 1– С. 175–279.

Информация об авторе:

Мунтян Виктор Степанович –

кандидат наук по ФВ и С, доцент кафедры физического воспитания №1

Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого

Поступила в редакцию 04.01.2016 г.