

УДК 796.89

Бак. Д.А. Ульяновкин  
Рук. О.Ю. Малозёмов  
УГЛТУ, Екатеринбург

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Основных двигательных качеств немного, а видов (разновидностей) спорта, видов двигательной деятельности десятки, сотни, и все они базируются на специфическом развитии (воспитании) этих немногих двигательных качеств. Рассмотрим данный тезис на примере единоборств.

При занятиях единоборствами *силу* можно развивать разными способами: с помощью отягощений или через игры. Для развития силы применяют динамические и статические упражнения. Самый распространённый метод распределения нагрузки: по мере увеличения веса, которым нагружают мышцы, уменьшается количество повторений упражнения. Собственный вес во многих упражнениях является естественным утяжелителем. Существенно увеличить нагрузку можно с помощью утяжелителей, а также используя вес партнёра. Под *специальной силой* в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии. Как правило, это происходит при использовании «дополнительных» сил, за счёт хорошей техники. Однако при встречах бойцов, равных по мастерству, решающим может оказаться всё же собственная сила.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать и составлять упражнения, ориентированные на развитие того или иного качества. Для развития силовых способностей в единоборствах можно рекомендовать специальные упражнения игрового характера, «условно» направленные на развитие силы, служащие одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса. Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность, имеющая преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по ковру, проведение разнообразных бросков и ударов, а также защитных действий, требуют значительного развития силы. В играх, в основном способствующих развитию силы, спортсмены преодолевают сопротивление противника, а также собственного веса. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.) либо партнёры по тренировкам. Многие подвижные игры можно проводить в виде контрольных упражнений, нормативов, что мотивирует играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы.

**Выносливость** характеризуется выполнением движений на протяжении определённого времени без снижения их темпа и эффективности. Эффективность деятельности снижают два основных фактора: физическое и психическое утомление. Кроме того, выносливость напрямую зависит от степени развитости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выносливость также характеризуют аэробная и анаэробная производительность организма. Аэробная выносливость эффективно тренируется общеразвивающими упражнениями циклического характера.

Для единоборств важно развитие анаэробной выносливости, поскольку в поединке спортсмен активно работает в рваном ритме с чередованием коротких периодов отдыха. Методы развития анаэробной выносливости крайне разнообразны и отличаются характером воздействия на тренируемую способность. В целом упражнение, направленное на развитие анаэробной производительности, выполняется на протяжении 1–4 мин. Наиболее распространённым методом развития анаэробной производительности с помощью общих средств является круговая тренировка. При этом каждое упражнение выполняется с собственным весом в максимальном темпе. Количество повторений в каждом упражнении – 10–12. Выполняется 2–4 серии, паузы между комплексами в одной серии составляют 10–15 с, а между сериями – 1–3 мин и заполняются дыхательными упражнениями, встряхивающими движениями конечностей. Необходимо стремиться постоянно уменьшать время выполнения каждой серии.

Развитие **скоростной выносливости** (характеризующая способность на протяжении относительно продолжительного времени выполнять движения в максимальном темпе без снижения эффективности работы) в единоборствах также специфично. Она проявляется при необходимости выполнить комбинацию атакующих/защитных действий, определяется анаэробной производительностью организма, а развивается в ходе выполнения упражнений указанной направленности при кратковременных ускорениях.

При развитии **ловкости** (способности правильно координировать свои движения при решении новых необычных двигательных задач, правильно оценивать складывающиеся условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями) учитывается время, потраченное на решение двигательных задач. Основное условие при этом – оценка обстановки, выбор правильного действия и координация различных движений. Для развития ловкости применяют различные упражнения, максимально активизирующие анализаторы, повышая их способность точно дифференцировать внешние раздражители. **Специальная ловкость** – это способность эффективно вести поединок, используя наименьшее количество приёмов. Наличие у спортсмена «коронных» приёмов свидетельствует об определённой степени развития специальной ловкости [1].

Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимальной *гибкости* в том, что упражнения выполняются сериями при достаточном количестве повторений до 30–40 раз. Под специально-подготовительными упражнениями для развития гибкости следует понимать элементы технических действий, типичных для приёмов изучаемого вида единоборства и в то же время требующих значительного проявления гибкости. Упражнения для развития и совершенствования гибкости удобно проводить, используя игровые эстафеты. Можно подобрать соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные суставы, связки, мышечные группы. Такие игры должны создавать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок. Играм, направленным на развитие гибкости, следует предварять соответствующую игровую разминку, чтобы избежать травм.

Поскольку развитию гибкости уделяют зачастую недостаточно времени, то она является в определённом смысле скрытым резервом, составляя одновременно необходимый компонент хорошей физической формы и здоровья. Недостаточная подвижность лишает бойца возможности выполнять определённые движения, а многие будут выполняться с ограничением амплитуды, силы и скорости. Иными словами, более гибкий боец владеет более широким арсеналом приёмов и использует их с большей эффективностью. Гибкость защищает спортсмена от травм и болезней, улучшает его осанку и координацию движений [2]. Следует учитывать, что гибкость существенно меняется в течение дня в зависимости от внутреннего состояния (усталость, утомление, выполнение разминки) и внешних условий (температура воздуха). Специальная гибкость обеспечивает проведение конкретных атакующих и защитных приёмов, например удара ногой в прыжке по верхнему уровню. Известно также, что у борцов основная доля нагрузки приходится на спину. Поэтому в любом случае гибкость позвоночника и его релаксация просто необходимы борцу. Имеются две методики развития гибкости: многократные кратковременные растягивания нужных мышечных групп или постоянное длительное напряжение. Последний метод более эффективен, однако связан с неприятными ощущениями, к чему надо быть готовым психологически.

Подытоживая, отметим, что каждый вид спорта специфичен как в проявлении, так и в развитии двигательных способностей. Это необходимо учитывать не только для достижения спортивного результата, физического совершенствования, но и для профилактики спортивного травматизма.

#### *Библиографический список*

1. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. М.: Молодая гвардия, 1982.
2. Родионов А.В. Психологическая тренировка. М.: Дар, 1995.