


# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ

Автор: Холодаев Владимир Ильич  
тренер-преподаватель по греко-римской  
борьбе муниципального образовательного  
учреждения дополнительного образования  
детей специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва  
« Виктория »



# Первенство России по греко-римской борьбе



# СРЕДСТВА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

- ◆ Средствами скоростной подготовки служат различные упражнения , которые требуют быстрой реакции , высокой скорости выполнения отдельных движений и максимальной частоты движений . такие упражнения по своему характеру подразделяются на обще-подготовительные , вспомогательные и специальные .
- ◆ Специально-подготовительные упражнения строятся в соответствии со структурой скоростных качеств и особенностями их проявления в соревновательной деятельности , представляют собой различные действия , свойственные данному виду спорта ( или группе видов спорта ) и требующие высокого развития скоростных качеств ( например, выполнение приемов в спортивной борьбе). Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения .

# Режимы работы и отдыха при развитии комплексных скоростных способностей

| Продолжительность упражнения, мин | Интенсивность работы, % максимальных показателей скорости | Продолжительность пауз при выполнении упражнений, с |                      |                       |
|-----------------------------------|---|---|----------------------|-----------------------|
|                                   |   | локального характера                                | частичного характера | глобального характера |
| До 1                              | 95-100  | 15-20   | 30-40                | 45-60                 |
|                                   | 90-95   | 10-15   | 20-30                | 30-45                 |
|                                   | 80-90   | 5-10  | 15-20                | 20-30                 |
| 4-5                               | 95-100  | 30-40   | 50-80                | 80-120                |
|                                   | 90-95   | 20-30   | 40-60                | 60-90                 |
|                                   | 80-90   | 15-20   | 30-40                | 50-60                 |
| 8-10                              | 95-100  | 40-60   | 80-100               | 120-150               |
|                                   | 90-95   | 30-40   | 60-80                | 90-120                |
|                                   | 80-90   | 20-30   | 40-60                | 60-90                 |
| 15-20                             | 95-100  | 80-120  | 120-150              | 180-240               |
|                                   | 90-95   | 60-80   | 100-120              | 150-180               |
|                                   | 80-90   | 40-60   | 80-100               | 120-150               |

- ◆ Необходимо учитывать, к какому типу ( локального, частичного или глобального характера ) относятся упражнения, используемые для развития скоростных способностей. Многие приемы в разных видах спортивной борьбы являются упражнениями глобального характера , вовлекающими в работу большие мышечные объемы .
- ◆ По результатам исследований, были выделены факторы, определяющие структуру физической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде : вклад скоростно-силовых способностей составил 32,8 % , силовой подготовки ( с учетом антропометрических показателей ) – 26,99% , скоростных качеств 9,32 % , технического мастерства на основе силовой выносливости – 8,22 % .

- ◆ Поскольку быстрота проявляется в его технических действиях , выполнения которых требует та или иная тактическая задача схватки , конкретные условия для проявления быстроты создаются только во взаимодействии с его соперником. С учетом этого, с целью развития быстроты, специфической для борьбы, спортсмены упражняются в выполнении приемов, контрприемов , защит и их комбинаций .
- ◆ Известно, что быстрота в борьбе определяется резкостью борца , то есть скоростью его перехода от состояния покоя в состояние быстрого движения или быстрой перемены направления воздействия , и что резко позволяет борцу опережать соперника в атаке , успешно выполнять комбинации , своевременно применять контрприемы .
  - ◆ Для развития такой резкости в подготовительной части тренировочного занятия рекомендуется борцам выполнять следующие одна за другой неожиданные для спортсмена команды , на которые он должен как можно быстрее отреагировать соответствующими действиями , например : « Присед. Положение лежа на спине. Стойка на голове. Низкий старт. « Мост ». Забегание вправо. Забегание влево. Упор присев. Прыжок. Положение лежа на спине . Стойка на лопатках .Кувырок назад . Положение лежа на животе .Захват ног руками .Прогиб. На коленях .переворот вперед прогнувшись с упором руками . « Мост ».переворот назад .Положение сидя. Стойка . »

# Методы , применяемые для развития общей быстроты борца

- ◆ Среди методов, используемых для совершенствования общей быстроты борца, существуют такие, как уменьшение времени , интервальный , переменный , нарастания времени схватки.
- ◆ Первый из перечисленных методов связан с сокращением времени , отводимого на решение двигательной задачи .например , проводится схватка, в которой перед каждым из борцов ставится задача – выполнить прием в короткий промежуток времени ( в течение 1-2 мин ) , чтобы ликвидировать « преимущество » соперника , имеющего « фору », и победить .
- ◆ При интервальном методе развития общей быстроты борцу предлагают провести в быстром темпе 3-5 схваток продолжительностью по 1-2 минуты каждая с 3-5 –минутными интервалами отдыха между схватками .Постепенно паузы для отдыха сокращаются , тогда как время схваток и их темп сохраняются на прежнем уровне .
- ◆ При использовании переменного метода перед борцом ставится задача ведения схватки в переменном темпе – со спуртами , на короткие промежутки времени( 1-2 мин ) , повышая быстроту своих действий до предела .В дальнейшем – от занятия к занятию – сокращаются промежутки времени , в течение которого борьба ведется в малом темпе .
- ◆ Когда используется метод нарастания времени схватки, борцу предлагается провести ее в быстром темпе за короткое время . В дальнейшем – от занятия к занятию – отводимое на схватку время понемногу увеличивается , но при этом следят , чтобы быстрота не снижалась.

