

4654/1

А

На правах рукописи

РЕЗИНКИН ВЛАДИМИР ВАЛЕРЬЕВИЧ

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ
ЕДИНОБОРСТВАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКАЛЬНЫХ
ОТЯГОЩЕНИЙ**

01.02.08 - Биомеханика

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва 2001 г.

А

Работа выполнена в Российской государственной академии физической культуры

Научный руководитель: доктор педагогических наук,
профессор **Попов Г.И.**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор **Сучилин Н.Г.**
доктор педагогических наук,
профессор **Юшков О.П.**

Ведущая организация: - Московская государственная академия физической культуры

Защита диссертации состоится "13" марта 2001 г. в 15 час.
на заседании диссертационного совета Д. 311.033.01 Российской
государственной академии физической культуры по адресу: 105122
Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК

Автореферат разослан "6" февраля 2001 г.

Ученый секретарь диссертационного совета -
кандидат педагогических наук,
профессор **Кутепов М.Е.**



Т000004654

ЦОБ по ФКиС

РГАФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную, доминирующую роль отводят физической подготовке спортсменов. Среди физических качеств, особо выделяют скоростно-силовые качества единоборцев. Многочисленные научные исследования, педагогические наблюдения в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательная практика подтверждают тот факт, что высокий уровень развития специальных скоростно-силовых качеств единоборцев, является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных условиях (А.О. Акопян, А.А. Новиков 1996; В.М. Игуменов 1971-1993; Р.А. Пилоян 1984; А.А. Петрунев 1986; Г.А. Сапунов 1988)

4669/14
Однако в процессе воспитания скоростно-силовых качеств единоборцев существует противоречие. С одной стороны, тренировочные упражнения, выполняемые с различного рода отягощениями, носят циклический характер напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, с другой стороны, в реальном соревновательном поединке спортсмен находится под постоянным силовым прессингом со стороны соперника. И как следствие, нервно-мышечный аппарат спортсмена находится в состоянии постоянной иннервации, особенно в начальные моменты построения нового двигательного действия.

Сравнивая характер работы мышц спортсменов при выполнении специальных тренировочных упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств, и характер работы нервно-мышечного аппарата в соревновательных условиях, можно отметить, что традиционные методы совершенствования скоростно-силовых качеств не способствуют реализации взрывных усилий, при выполнении двигательных действий, в условиях соревнований, где формирование максимального