

**Скобликова Татьяна Владимировна**

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

**Габьева Александра Александровна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

***Аннотация:** статья посвящена использованию в тренировочном процессе борцов методики целенаправленного развития выносливости как основополагающего физического качества, необходимого для конкурентной борьбы.*

***Ключевые слова:** спортивная борьба, тренировка, техническое совершенство, выносливость, силовая выносливость.*

Спортивная борьба один из древнейших и любимых народных видов спорта, она является важным средством всестороннего физического развития людей. Рост популярности спортивной борьбы во всем мире за последние годы не случаен: она является прекрасным средством гармоничного физического развития человека и прикладной подготовки.

Перед тренерами всегда стоит ответственная задача – определить пути повышения спортивного мастерства своих учеников. Правильное направление тренировочного процесса, индивидуальный подход возможны только при точном знании сильных и слабых сторон в подготовленности воспитанников [5].

Актуальным направлением для осуществления тренировочного процесса борцов является развитие силовой выносливости, так как в поединке, который определен временным интервалом, спортсменам приходится выдерживать большие силовые нагрузки. Для того чтобы подготовить хорошего борца нужно акцентировать особое внимание на развитии выносливости. Она необходима для эффективной деятельности спортсмена. Кроме этого, выносливость не должна

препятствовать совершенствованию скоростных качеств спортсмена. Представители единоборств непременно должны обладать высокой степенью силовой выносливости, так как на протяжении всей схватки они должны оказывать друг другу активное сопротивление. И это совсем не просто, потому что время схватки длится 5 минут, а во всем поединке необходимо выполнять силовую работу без снижения эффективности на протяжении всего соревновательного цикла [1].

Различают общую и специальную выносливость. Основной выносливостью в борьбе признано считать силовую выносливость. Это вид специальной выносливости, при которой организм способен длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия [2]. Силовая выносливость является главным аспектом для борцов, которые занимаются по 2–3 года. В это время они начинают активно противостоять в схватках и зачастую победитель выявляется по истечении всего времени схватки, поэтому для них такая выносливость является главным аспектом при их спортивной подготовке.

К сожалению, на данный момент развитие силовой выносливости пока ещё широко не изучено. Считается, что выносливость начинает приобретать силовой характер, в том случае, если многократные повторения мышечных усилий превышают примерно 30% от их индивидуально максимальной величины [3].

Задачи по воспитанию силовой выносливости устанавливаются после того, как будет достигнут некоторый базовый уровень общей выносливости. Поэтому не стоит ускоренно переходить к воспитанию силовой выносливости без базового уровня аэробных возможностей, т.к. это может навредить нормальному функционированию и развитию организма спортсмена. На фоне достижения общей выносливости нужно решать частные задачи по воспитанию силовой, при этом грамотно распределяя нагрузки и наблюдая за утомляемостью спортсменов, в соответствии с уровнем развития функциональных возможностей их организма.

Проведённый анализ позволяет сделать заключение, что во всех случаях целостный процесс воспитания выносливости должен быть направлен на комплексное развитие не только физической работоспособности, но и личностно-психических качеств, от которых в решающей мере зависит полноценное использование работоспособности [4]. От уровня развития силовой выносливости зависит успех в профессиональной спортивной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Школьников Р. Самбо. Вольная борьба [Текст] / Р. Школьников, Н. Галковский. – М: Фаир-пресс, 2006. – 544 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
3. Методика развития силовой выносливости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2014/357/345>
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
5. Скобликова, Т.В. Исследование организации и проведения физкультурно-спортивной деятельности / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 447–448.