

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 ДИНАМИЧЕСКОЙ И СТАТИЧЕСКОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация: статья посвящена использованию в тренировочном процессе борцов методики целенаправленного развития выносливости. Особое внимание уделяется методам развития динамической и статической силовой выносливости.

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

В зависимости от характера, выполняемого двигательного действия различают разные формы проявления выносливости. В зависимости от объема, задействованных групп мышц в работе, выделяют: локальную силовую выносливость, когда в работе задействованы менее 30% от общего объема мышц тела (работа на кистевом экспандере); региональную силовую выносливость, когда в работе участвуют мышцы, составляющие от 20 до 30% от всей мышечной массы (подтягивание на перекладине) и глобальную силовую выносливость, когда в работе задействовано более 60% мышц тела (бег, плавание) [1].

Также различают динамическую и статическую силовую выносливость в зависимости от характера мышечных напряжений. Динамическая силовая выносливость наблюдается при повторных значительных мышечных напряжениях при относительно невысокой скорости движений, а также при выполнении упражнений с различной величиной отягощения (интенсивностью) и числом возможных повторений. Зависимость между интенсивностью усилия и числом повторений в

силовых упражнениях представлена на рисунке 1. Можно заметить, что при увеличении веса отягощения, уменьшается число возможных повторений.

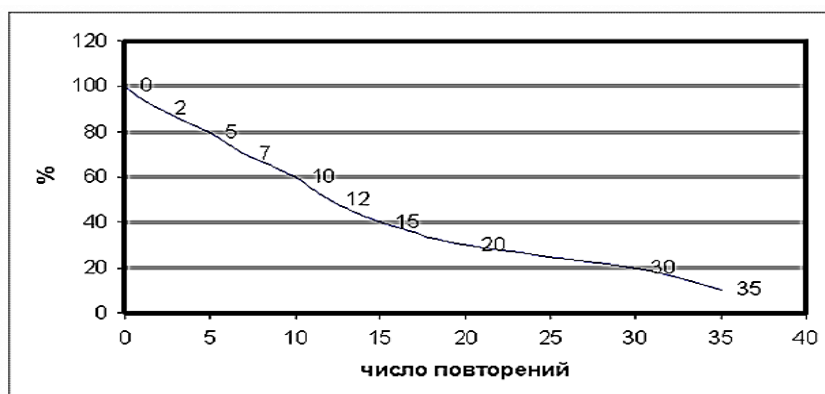


Рис. 1. Зависимость между интенсивностью усилия и числом повторений в силовых упражнениях

Получается, что выносливость следует совершенствовать, применяя силовые нагрузки весом около 20% от максимального. Для развития силовой динамической выносливости используются в основном повторный, интервальный и круговой методы [2].

Статическая силовая выносливость связана с длительным удержанием предельных или околопредельных напряжений, сохраняя определенную позу.

Выносливость будет увеличиваться при меньшем проценте от максимальной силы мышц, составляющая усилие. Данная зависимость продемонстрирована на рисунке 2.

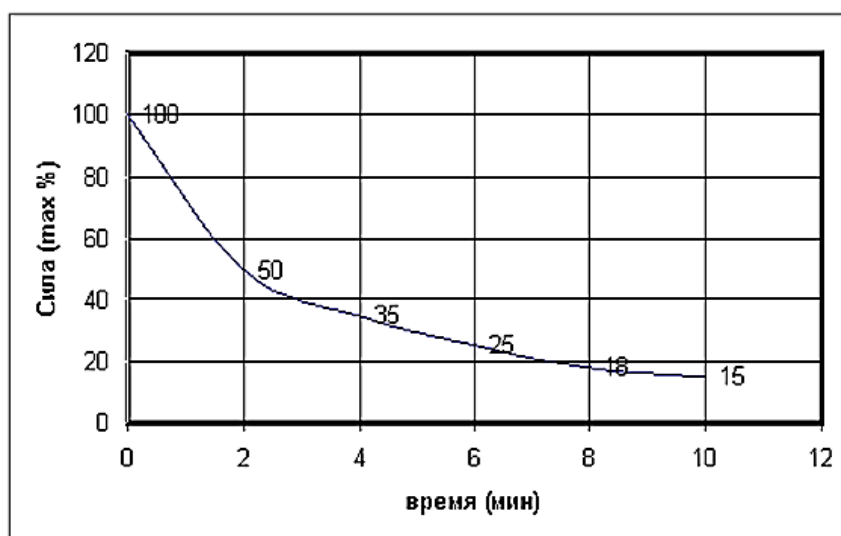


Рис. 2. Зависимость времени статической выносливости от силы сокращения мышц (в % от максимальной)

Оптимальное время воздействия статических нагрузок составляет от 82 до 86% от максимума [1].

В борьбе для развития силовой выносливости можно использовать такие упражнения как:

- имитация бросков с резиновым амортизатором натяжением: 3–6 подходов, темп движений – выше среднего;
- выполнение бросков партнера той же весовой категории, более 30 секунд с интенсивностью выше средней;
- борьба с более тяжёлым или сильным противником продолжительностью 4–6 мин.;
- многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска с партнером, которого со стороны спины удерживает, отягощая, второй партнёр, 2–5 подходов, более 15 повторений за подход;
- выполнение бросков со специальным чучелом, 20–30 бросков со средней интенсивностью, число подходов – более трех.

Существует много различных способов решения актуальных проблем, связанных с развитием силовой выносливости у борцов. В поединках равных по силе борцов необходимы высокая силовая выносливость и взрывная сила, особенно в первые минуты борьбы. Поэтому в тренировочном процессе борцов необходимо использовать методики целенаправленного развития выносливости как основополагающего физического качества, необходимого для конкурентной борьбы.

Список литературы

1. Выносливость и основы методики ее воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://spec-naz.org/preparation/fizicheskaya_podgotovka/1020vynoslivost_i_osnovy_metodiki_jeje_vospitaniya

2. Тарабарина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля [Текст] / И.В. Тарабарина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2015. – С. 152–155.

3. Мурадова Э.В. Развитие силовой выносливости у дзюдоистов 14–15 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://yak-sport.ucoz.ru/vkr_5.doc (дата обращения: 21.11.2016).