

**Автор:**

**Шалугин Василий Юрьевич**

магистрант

**Научный руководитель:**

**Колодезникова М. Г.**

канд. пед. наук, заведующая кафедрой, доцент

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха / Якутия

## **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ РАЗРЯДНИКОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ (15 - 17 ЛЕТ)**

**Аннотация:** в статье рассматривается эффективность развития выносливости борцов с помощью варьирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, позволяющие оптимально повысить уровень подготовленности.

**Ключевые слова:** выносливость, спортивная борьба, физическая нагрузка, объём и интенсивность.

Одной из важнейших двигательных способностей является выносливость. В борьбе она позволяет вести схватки не только не снижая эффективность действий, но и дорабатывая темп к концу поединка. Выносливость складывается из многих компонентов, в том числе скоростного и силового. Также выносливость имеет общий и специальный компоненты. Развитие выносливости – сложный и многоэтапный процесс, особенности которого в борьбе еще недостаточно изучены. Знание развития выносливости при помощи работы объемом и интенсивностью нагрузок позволяет в любом виде спорта правильно составить тренировочный процесс, чтобы повышать уровень выносливости и не вызывать переутомления или спада.

Цель исследования: изучить эффективность развития выносливости борцов. Предположением исследования послужило предположение о том, что

с помощью работы объемов и интенсивности тренировочных нагрузок удастся повысить выносливости борцов.

Эксперимент проводился в течение трех недель. Всего в эксперименте участвовало 20 человек, борцов (возраст 15–17 лет). Участники эксперимента были равны по степени подготовленности и спортивного разряда. Они были разделены на две группы по 10 человек в каждой – экспериментальная и контрольная, затем был исследован начальный уровень их выносливости.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, за ней велось наблюдение. Экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике, заключающейся в поэтапном развитии специальной выносливости: сначала аэробного компонента выносливости (способности к длительной работе), затем гликолитического анаэробного компонента (способности к работе с интенсивностью близкой к предельной на протяжении до 60 с), потом, на этом фундаменте алактатного анаэробного компонента выносливости (способности к работе с максимальной интенсивностью при продолжительности не более 15 с).

В экспериментальной группе применялась следующая методика развития гликолитического анаэробного компонента специальной выносливости:

- интенсивность работы – близкая к максимальной. От повторения к повторению темп борьбы в связи с наступающим утомлением снижается, но эта интенсивность будет околопредельной по отношению к текущему состоянию борца; продолжительность упражнения – 2 мин;

- количество повторений – три в одной серии. Всего целесообразно проводить две серии;

- интервалы отдыха между сериями в течении 13–15 мин., для представителей средних весовых категорий.

Для развития алактатного анаэробного компонента специальной выносливости использовались нагрузки со следующими характеристиками:

- тренировочные упражнения или схватка ведется борцами в максимальном темпе 15 сек., затем в течении 1,5 мин. борьба продолжается в очень низком темпе (всего 6 повторений). Время отдыха между повторениями 7–10 мин;

– общее время схватки 9–10 мин. При использовании специальных упражнений: броски манекена прогибом в максимальном темпе в течение 15 с, затем отдых в течении 1,5–2 мин. (всего 6–8 повторений). Время отдыха между повторениями 7–10 мин.

Кроме того, изменение различных средств тренировки имело следующий характер: плавный рост на предсоревновательном этапе доли алактатно-анаэробных упражнений (за счет сокращения гликолитических, анаэробных), затем некоторое снижение доли алактатно-анаэробных упражнений к концу первого соревновательного этапа, затем опять рост доли алактатных упражнений, но уже с более высокого начального уровня.

В результате наблюдения за тренировочным процессом в экспериментальной и контрольной группах, было выявлено сравнение различных средств развития выносливости.

Соотношение средств тренировки специальной выносливости борцов гликолитической анаэробной / алактатной анаэробной направленности.

Группа	Начало предсорев. этапа	Окончание предсорев. этапа	Начало сорев. этапа	Окончание сорев. этапа	Начало 2 предсорев. этапа
ЭГ	80/20	50/50	20/80	50/50	50/50
КГ	50/50	50/50	30/70	50/50	50/50

Отличием между контрольной и экспериментальной группами было различное соотношение упражнений по совершенствованию различных сторон выносливости (анаэробных компонентов выносливости – гликолитического анаэробного и алактатного анаэробного).

Статистическая обработка и оценка произошедших в процессе педагогического эксперимента сдвигов свидетельствует о достоверном увеличении показателей выносливости (по сравнению с начальным тестированием) в экспериментальной группе за период эксперимента, а также уже и в начале соревновательного периода. Разница значима в экспериментальной группе, по обоим тестам

и по показателям соревновательной деятельности. Лишь в начале соревновательного периода, разница в результатах недостоверна, что может быть вызвано усталостью и временным снижением всех показателей физической подготовленности в это время.

Смотря на результаты эксперимента, мы заключили, что можно добиться в экспериментальной группе повышения выносливости спортсменов. Кроме того, в экспериментальной группе достоверно увеличились и показатели соревновательной деятельности, характеризующие возможность проведения активных действий к концу схватки. Все это позволяет утверждать, что в экспериментальной группе появилось развитие выносливости борцов. Таким образом, была подтверждена эффективность данной методики, что позволяет рекомендовать её для использования в тренировочном процессе по различным видам спортивной борьбы.

### ***Список литературы***

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 152 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 78 с.
3. Мокеева Е.Г. Изменение иммунологических показателей в характеристике у спортсменов силового троеборья и их оптимизация на этапе подготовки к соревнованиям / Е.Г. Мокеева, Д.Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №2. – С. 77–79.