

**Специальная выносливость как неотъемлемая часть
подготовки борцов**

Камаев О.И., Тропин Ю.Н., Костюков Я.Э.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрено общее понятие выносливость. Установлены виды выносливости. Выявлены основные направления развития выносливости в спортивной борьбе.

Ключевые слова: борьба, выносливость, спортивная подготовка.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности [5]. В соответствии с различиями в характере энергетического обеспечения мышечной деятельности принято выделять аэробные и анаэробные механизмы выносливости. В спортивной борьбе они проявляются комплексно.

Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. По-другому ее ещё называют аэробной выносливостью.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности [7]. Применительно к спортивной борьбе специальная выносливость должна обеспечивать высокую активность ведения схватки и эффективность основных технических действий на протяжении всего поединка, а также для быстрого восстановления во время кратковременного отдыха между периодами (30 с) и между схватками (чем ближе к финальным встречам, тем короче интервалы отдыха) [2, 3, 8].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей борца.

Физиологически обоснованный объем тренировочной нагрузки приводит к прогрессивным функциональным и морфологическим изменениям в организме. Если нагрузка не вызывает утомления, то не создаются предпосылки для эффективного течения восстановительных процессов с последующей суперкомпенсацией [7].

Средствами развития общей выносливости в борьбе являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Для этого используют двигательные действия, требующие участия возможно большего объема мышечной массы (ходьба на лыжах, кросс, гребля, бег в спокойном темпе, плавание и т.д.). Поскольку нагрузка борца в ходе схватки растет с переменной, не поддающейся регулированию интенсивностью, развитию общей выносливости способствуют спортивные игры (баскетбол, футбол, регбол, хоккей, ручной мяч), бег на средние дистанции и кроссы с переменным темпом и короткими спуртами, ходьба на лыжах по пересеченной местности или на равнине с изменением темпа и непродолжительными ускорениями и т.д.

Аэробные способности совершенствуют различные подвижные игры на борцовском ковре с использованием приемов борьбы, командные игры типа регби с набивным мячом и т.д.

Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60–90 минут; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [7].

При развитии специальной выносливости борца основными являются упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы она была близкой к соревновательной и даже превышала ее.

Основные средства воспитания специальной выносливости: упражнения с манекеном (количество бросков за 10 с, 20 с, 1 мин, 3 мин, 6 мин с различной интенсивностью, броски манекена на время и т.п.) и с партнером, схватки (со сменой партнера, выполнением спуртов), насыщенные техническими и тактическими действиями.

Совершенствуя выносливость, надо постоянно помнить о волевой подготовке. От того, насколько сильна воля борца, во многом зависит преодоление субъективных ощущений утомления.

Основными методами развития общей выносливости в борьбе являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального, прерывистого упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Для воспитания специальной выносливости в борьбе с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха. Весь тренировочный процесс направлен, в конечном счете, на развитие специальной выносливости [4, 10].

Совершенствование специальной выносливости борца находит свое выражение в росте объемов тренировочной работы соответственно направленности. Однако возросшие объемы нагрузки лишь формируют базовую основу подготовки, после чего необходим переход к тренировочной работе, близкой по режиму выполнения упражнений в условиях соревновательной деятельности, то есть к работе высокой интенсивности.

Это еще раз подтверждает необходимость функционального совершенствования организма спортсмена в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности [1, 11, 12]. Известно, что психическая устойчивость спортсменов к выполнению специфической работы значительно выше, чем к какой-либо другой. Устойчивость двигательных навыков – необходимое условие достижения высокого результата под действием сбивающих факторов, из которых наиболее мощным является утомление, прогрессирующее в процессе соревновательной деятельности. Поэтому способность к сохранению структуры двигательных навыков на протяжении всего спортивного поединка следует совершенствовать многократным выполнением тренировочной работы на фоне утомления [3, 6, 9].

Литература:

1. Бойченко Н.В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н.В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П.П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск - Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.
2. Камаев О.И. Роль специальной силовой подготовки в борьбе / О.И. Камаев, Ю. Н. Тропин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАДИ, 2012. – С. 73-77.
3. Камаев О.И. Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе / О.И. Камаев, Ю.Н. Тропин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 8 февраля 2013 г. – Харьков: ХНПУ, 2013. – С. 149-152.
4. Латышев Н. В. Оценка эффективности методики развития специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки / Н. В. Латышев // Физическое воспитание студентов. – 2012. – Т. 3. – С. 78-82.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 318 с.

6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
8. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
9. Тропін Ю. М. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю / Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. – №1. – С. 111-115.
10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / ЮА. Шахмурадов. – Махачкала: «Эпоха», 2011. – 386 с.
11. Tropin Y.N., Pashkov I.N. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015.– №3. – С. 64-68.
12. Tropin Y. Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation / Tropin Y., Romanenko V., Ponomaryov V. // Slobozhanskyi science and sport bulletin, 2016. – № 3 – pp. 99-103.

Информация об авторах:

Камаев Олег Иванович –

доктор наук по физическому воспитанию и спорту; профессор кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма

Харьковская государственная академия физической культуры

Тропин Юрий Николаевич–

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Костюков Ярослав Эдуардович–

студент магистратуры кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 24.04.2017 г.