

Сладков Андрей Алексеевич

тренер-преподаватель

АУ ДО «СШ им. Г.Н. Смирнова»

д. Большие Бикшихи, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об организации работы по развитию выносливости обучающихся в спортивной борьбе. Отмечается, что работа по развитию выносливости обучающихся в спортивной борьбе представляет собой сложный, многоступенчатый процесс, который не может быть сведен к какой-либо одной методике или набору упражнений. Это системная деятельность, охватывающая все этапы многолетней подготовки – от создания аэробного фундамента в младшем возрасте до развития сложных, интегративных форм специальной и соревновательной выносливости на этапах высшего мастерства.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, вольная борьба, выносливость, тренер по вольной борьбе, школа, обучающиеся.*

Формирование выносливости у спортсменов, занимающихся единоборствами, представляет собой одну из самых комплексных и фундаментальных задач многолетней подготовки. Именно этот показатель позволяет полностью раскрыть технический и тактический потенциал в ходе напряженного поединка. В отличие от циклических видов спорта, где выносливость, как правило, оценивается способностью поддерживать заданную интенсивность на протяжении длительного времени, в спортивной борьбе её характер более сложен. Соревновательная деятельность здесь – это непредсказуемое сочетание взрывных нагрузок, статических напряжений, динамических движений и коротких пауз. Следовательно, выносливость в единоборствах носит интегративный характер, будучи результатом сложного взаимодействия физиологических, биомеханических и психологических факторов. Для её развития тренеру необходимы не только набор

специфических упражнений, но и глубокое понимание особенностей спорта, индивидуальных характеристик ученика и возрастных закономерностей.

Ю.А. Семенов [2] отмечает, что ключевым аспектом развития выносливости в единоборствах является специфика энергообеспечения соревновательного процесса. Трех-пятиминутная схватка протекает преимущественно в анаэробно-алактатном и гликолитическом режимах, которые постоянно чередуются в зависимости от тактической ситуации. Мощное усилие, необходимое для броска, опирается на алактатный механизм. Затем следует фаза активной защиты или добивания, использующая гликолиз. Короткие паузы позволяют частично восстановиться, после чего цикл повторяется. Это накладывает особые требования на организм спортсмена: необходимы высокая максимальная мощность для коротких сверхсильных проявлений, достаточная гликолитическая емкость для работы в условиях закисления и, что крайне важно, быстрая скорость восстановления между пиковыми нагрузками. Таким образом, совершенствование выносливости не сводится к одному лишь увеличению объемов аэробной подготовки; требуется комплексное воздействие на все механизмы энергообеспечения, учитывающее специфику динамики соревновательной деятельности в борьбе.

На ранних стадиях многолетней спортивной подготовки, работая с дошкольниками и младшими школьниками, развитие выносливости характеризуется уникальными особенностями, кардинально отличающимися от тренировок спортсменов высокого класса. В этом возрасте приоритетной задачей является формирование аэробной выносливости, служащей фундаментом для развития более сложных систем энергообеспечения в будущем. Важно понимать, что речь идет не о форсированной подготовке к длительным нагрузкам, а о создании прочной базы посредством оптимального сочетания подвижных игр, эстафет и игровых упражнений. Эти занятия в естественной и увлекательной форме способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Принцип работы с выносливостью на данном этапе – «объем без интенсификации»: большое число повторений, продолжительная активность низкой и средней интенсивности с обяза-

тельным включением элементов релаксации и восстановления. На этом этапе закладывается функциональная основа, позволяющая организму в дальнейшем адаптироваться к повышенным нагрузкам без срыва адаптационных механизмов. Тренеры, пренебрегающие этим этапом и слишком рано вводящие интенсивные нагрузки, сталкиваются с застоем результатов, частыми заболеваниями и преждевременным уходом спортсменов из спорта.

Д.Д. Захарченко [1] пишет, что по мере перехода к этапу углубленной специализации и совершенствования тренировка выносливости становится более целенаправленной. Центральной задачей является развитие специальной выносливости – способности эффективно осуществлять специфическую соревновательную деятельность на протяжении всего поединка и турнирного дня. Это качество формируется в ходе выполнения упражнений, максимально приближенных по своей структуре к соревновательным действиям. В качестве основного метода используется круговая тренировка, наиболее подходящая для специфики борьбы. Для борцов это заключается в последовательном выполнении технических приемов на различных снарядах (манекен, мешок, работа в парах) с четко заданными параметрами: время работы, время отдыха, количество повторений, интенсивность. Ключевым принципом является вариативность режимов: чередование высокоинтенсивной работы (15–20 секунд) с работой в субмаксимальном и среднем темпе, что имитирует реальную структуру схватки, где взрывные усилия сменяются периодами менее интенсивной активности.

Особое значение для совершенствования выносливости борцов имеет тренировка в состоянии нарастающей усталости. Подобные занятия служат одновременно и средством развития физической стойкости, и инструментом психологической подготовки. В реальной схватке зачастую побеждает не тот, кто обладает более обширным арсеналом технических приемов, а тот, кто способен сохранять ясность ума и точность движений в заключительном периоде поединка. Это время, когда организм уже истощен, мышцы наполнены молочной кислотой, а дыхание становится прерывистым. Следовательно, в процессе тренировок

необходимо моделировать ситуации, в которых спортсмен учится действовать, преодолевая усталость.

Такие условия достигаются путем выполнения технико-тактических упражнений в конце основной части занятия, после существенной физической нагрузки. Также эффективны «спарринги с дополнительным весом», где борцы используют утяжеленные жилеты или гантели, и контрольные схватки, длящиеся дольше обычного. Важнейшим условием здесь является то, чтобы тренер требовал от спортсменов не просто выживания, а сохранения осмысленности действий, правильного выполнения приемов и отказа от хаотичных, поглощающих энергию движений, которые являются естественной реакцией организма на переутомление.

Прогресс в выносливости борца неразрывно связан с совершенствованием его тактического мышления. Рациональное управление силами на протяжении всей схватки представляет собой не только физиологическую, но и тактическую задачу. Борцы высокого класса отличаются от спортсменов среднего уровня не только лучшими функциональными показателями, но и способностью экономно расходовать энергию, избирательно применять активные действия, использовать пассивные отрезки схватки для восстановления и навязывать оппоненту нежелательный для него темп.

Таким образом, работа над выносливостью включает в себя и тактическое обучение: детальный разбор соревновательных поединков, анализ стратегий распределения сил победителями, чередование ими активных и пассивных фаз, а также умелое использование слабостей уставшего соперника. Спортсмен должен не просто «терпеть», но и понимать механизмы собственной усталости и утомления противника, видеть ключевые моменты схватки, где возможно переломить ход поединка благодаря лучшей выносливости.

Особо стоит отметить усилия, направленные на повышение выносливости в контексте соревнований. Спортсменам приходится демонстрировать не только выносливость в рамках одной схватки, но и поддерживать высокий уровень физической активности на протяжении серии поединков в течение дня, при этом

периоды восстановления между ними весьма ограничены. Такое качество, известное как «соревновательная выносливость», предполагает специфический тренировочный процесс. Он должен имитировать условия соревнований: проводить серию контрольных поединков с четко определенным временем для отдыха, работать по системе, аналогичной олимпийской, и принимать участие в турнирах, где нагрузка по количеству схваток максимальна. В ходе такой подготовки тело привыкает к нарастающему утомлению от поединка к поединку, активизируются процессы ускоренного восстановления и формируется психологическая устойчивость к продолжительному стрессу, связанному с соревнованиями.

Важнейшим компонентом работы по развитию выносливости является контроль и оценка, которые должны носить не только внешний (время, количество повторений), но и внутренний характер. Использование методов срочного контроля – измерения частоты сердечных сокращений после нагрузочных серий, оценка субъективных ощущений обучающихся, наблюдение за техникой выполнения на фоне утомления – позволяет тренеру своевременно корректировать нагрузку, избегая как недостаточной, так и избыточной интенсивности.

Список литературы

1. Захарченко Д.Д. Развитие специальной выносливости у юных борцов вольного стиля / Д.Д. Захарченко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2023. – №4. DOI 10.24412/2305-8404-2023-4-61-70. EDN QTHTEY
2. Семенов Ю.А. Общая и специальная выносливость в вольной борьбе / Ю.А. Семенов. – URL: <https://clck.ru/3SkJU3> (дата обращения: 16.03.2026).