

Егоров Анатолий Геннадьевич

тренер-преподаватель

МАУ ДО «СШ Улап»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности развития выносливости у подростков, занимающихся вольной борьбой, с учетом возрастных изменений организма, специфики соревновательной деятельности и необходимости сочетания общей и специальной физической подготовки. Автор раскрывает средства, методы и принципы построения тренировочного процесса, а также подчеркивает роль восстановления, питания и психологической мотивации в формировании устойчивой работоспособности юных борцов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, выносливость, подростковый возраст, вольная борьба.*

Развитие выносливости у подростков, занимающихся вольной борьбой, считается одним из наиболее важных направлений спортивной подготовки. От уровня выносливости напрямую зависит, насколько долго юный борец способен сохранять высокую двигательную активность во время схватки, выполнять технические и тактические действия без заметного снижения качества, противостоять утомлению и быстро восстанавливаться после тяжелых эпизодов или нескольких поединков подряд. Для успешного выступления спортсмену недостаточно обладать только силой, скоростью или хорошей техникой. Все эти качества должны проявляться на протяжении всей схватки, а значит, организм подростка необходимо постепенно адаптировать к продолжительной и переменной по интенсивности работе.

Вольная борьба относится к видам спорта, в которых нагрузка постоянно меняется. В течение одного поединка борец может выполнять резкие атаки,

броски, проходы в ноги, попытки удержания, активные защитные действия и силовые сопротивления. После короткого взрывного эпизода может наступать относительно спокойный момент, однако полного расслабления, как правило, не происходит. Спортсмен продолжает контролировать соперника, сохраняет стойку, готовится к следующему действию и одновременно оценивает ситуацию. Поэтому организм борца должен уметь быстро переходить от умеренной интенсивности к предельной и снова возвращаться к восстановлению. Такое чередование требует совместной работы аэробной и анаэробной систем энергообеспечения.

Основой физической подготовленности борца является общая, или аэробная, выносливость. Она характеризует способность организма продолжительное время выполнять работу умеренной интенсивности, используя кислород для производства энергии. При развитой аэробной выносливости сердце эффективнее снабжает мышцы кровью, дыхательная система обеспечивает организм необходимым количеством кислорода, а продукты обмена быстрее выводятся из работающих мышц. Благодаря этому спортсмен дольше сохраняет активность и быстрее восстанавливается после напряженных действий.

Л.А. Милованов [2] отмечает, что однако общая аэробная выносливость не может полностью заменить специальную подготовку. Борцу необходимо уметь выдерживать именно те нагрузки, которые возникают во время поединка. Поэтому важную роль играет специальная выносливость – способность многократно выполнять технические и тактические действия с высокой интенсивностью, сохраняя точность, скорость и силу. Она формируется с помощью упражнений, максимально приближенных к структуре борцовской схватки. К специальным средствам относятся имитация проходов в ноги, многократные бросковые движения с партнером или манекеном, выполнение переворотов, удержаний, защитных действий, вставаний из опасных положений, борьба в партере и короткие отрезки активной работы по заданному времени.

Полезно использовать серии упражнений, в которых чередуются атака, защита, контратака и переход в другой технический прием. Например, спортсмен

может в течение определенного интервала выполнять несколько проходов в ноги, затем переходить к борьбе в партере, после чего совершать защитные действия и снова начинать атаку. Большое значение имеют учебные схватки с изменением условий. Тренер может ограничивать время отдельных эпизодов, задавать определенное количество атак, предлагать начинать борьбу из неудобного положения или поручать одному спортсмену постоянно атаковать, а другому – защищаться и контратаковать. Такие задания заставляют подростка действовать в состоянии утомления, но при этом сохранять техническую дисциплину и тактическое мышление.

По мнению Д.Д. Захарченко [1] важно, чтобы усталость не приводила к хаотичным движениям и нарушению правил безопасности. Для развития специальной выносливости применяются интервальные методы. Их суть заключается в чередовании рабочих отрезков высокой интенсивности с короткими паузами отдыха. Например, борец может выполнять активную работу в течение 20–40 секунд, после чего отдыхать 20–30 секунд. Затем цикл повторяется несколько раз. В дальнейшем длительность работы, количество повторений или интенсивность постепенно увеличиваются, а паузы могут немного сокращаться. При этом нагрузка должна подбираться так, чтобы спортсмен мог сохранять правильную технику и не терять контроль над действиями.

Еще одним эффективным методом является круговая тренировка. Она включает несколько станций, на каждой из которых выполняется отдельное упражнение: отжимания, подтягивания, приседания, прыжки, работа с медицинболом, упражнения на мышцы туловища, имитация приемов и перемещения в борцовской стойке. После выполнения задания спортсмен переходит на следующую станцию. Круговая тренировка позволяет воздействовать на разные мышечные группы, развивать силовую выносливость и повышать общую работоспособность.

Для подростков необходимо выбирать упражнения, соответствующие их возрасту и уровню подготовки, избегая чрезмерно тяжелых отягощений. Отдельное внимание следует уделять скоростной выносливости. Она необходима для

того, чтобы борец мог неоднократно выполнять быстрые атаки и защитные действия без существенного снижения скорости. Для ее развития применяются короткие ускорения, челночный бег, перемещения в стойке, серия прыжков, быстрые смены направления, повторные проходы в ноги и комбинации технических приемов. Такие упражнения выполняются с высокой интенсивностью, но их количество должно строго контролироваться. Между сериями предоставляется отдых, достаточный для частичного восстановления.

Силовая выносливость также является важным компонентом подготовки. В схватке спортсмену приходится длительное время удерживать соперника, сопротивляться его давлению, сохранять устойчивое положение корпуса, работать руками и ногами. Для развития этого качества используют упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, приседания, выпады, планки, подъемы туловища, удержания в статических положениях. Могут применяться резиновые амортизаторы, легкие гири, набивные мячи и другие доступные средства. Силовая работа должна выполняться технически правильно, без стремления любой ценой увеличить вес отягощения.

Не менее важен правильный режим отдыха. Развитие выносливости происходит не только во время нагрузки, но и в процессе восстановления. Подростку необходим полноценный ночной сон, регулярное питание, достаточное употребление жидкости и разумное чередование тренировок с отдыхом. При недостатке сна и постоянном переутомлении эффективность занятий снижается, а риск получения травмы увеличивается.

В недельном цикле следует чередовать тяжелые, средние и облегченные дни. После интенсивной специальной тренировки желательно предусматривать восстановительное занятие или полноценный отдых. Контроль состояния спортсмена является обязательной частью тренировочного процесса. Тренер может оценивать частоту сердечных сокращений, скорость восстановления дыхания, качество выполнения упражнений, настроение, желание заниматься и наличие болевых ощущений. Полезно вести дневник тренировок, где фиксируются объем ра-

боты, самочувствие, результаты контрольных упражнений и время восстановления. Если подросток постоянно жалуется на слабость, головокружение, боли в мышцах или суставах, нарушение сна, необходимо уменьшить нагрузку и при необходимости обратиться к врачу.

Таким образом, развитие выносливости у подростков в вольной борьбе представляет собой комплексный и длительный процесс. Он должен включать сочетание общей аэробной подготовки, специальной работы на ковре, интервальных упражнений, круговых комплексов, развития скоростных и силовых возможностей. Основными условиями эффективности являются регулярность, постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход, соблюдение техники безопасности и полноценное восстановление. Грамотно организованная подготовка помогает юному борцу сохранять активность на протяжении всей схватки, быстрее восстанавливаться между поединками, увереннее выполнять технические действия и формировать прочную основу для дальнейшего спортивного роста.

Таким образом, развитие выносливости у подростков в вольной борьбе представляет собой комплексный и длительный процесс. Он должен включать сочетание общей аэробной подготовки, специальной работы на ковре, интервальных упражнений, круговых комплексов, развития скоростных и силовых возможностей.

Список литературы

1. Захарченко, Д. Д. Развитие специальной выносливости у юных борцов вольного стиля / Д. Д. Захарченко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4.
2. Милованов, Л. А. Методика развития силовой выносливости у спортсменов-борцов среднего школьного возраста / Л. А. Милованов // Science Time. – 2025. – № 12 (143).