

УДК 796.81

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ  
НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Даниил Борисович Селюкин, аспирант,*

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,  
Санкт-Петербург,*

*Илья Александрович Панченко, кандидат педагогических наук,*

*Национальный минерально-сырьевой университет «Горный», Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В статье рассматривается закономерность и эффективность развития специальной выносливости борцов вольного стиля с помощью варьирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, позволяющие оптимально повысить уровень специальной подготовленности.

**Ключевые слова:** вольная борьба, специальная выносливость, специализированная подготовка, тренировочная нагрузка, объем, интенсивность.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p158-161**

**DEVELOPMENT OF THE SPECIAL ENDURANCE OF WRESTLERS DURING THE  
SPECIALIZED TRAINING**

*Daniel Borisovich Selyukin, the post-graduate student,*

*The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg,*

*Ilya Alexandrovich Panchenko, the candidate of pedagogical sciences,*

*National University of Mineral Resource "Gorny", St. Petersburg*

**Annotation**

The article analyzes the regularity and efficiency of the development of the special endurance of the freestyle wrestlers with the help of varying the volume and intensity of the training loads, ensuring the optimal increase of the level of the special fitness.

**Keywords:** wrestling, special endurance, specialized training, training load, volume, intensity.

**ВВЕДЕНИЕ**

Одной из важнейших двигательных способностей является выносливость. В спортивной борьбе она позволяет вести поединок не только не снижая эффективность боевых действий, но и взвинчивая темп к концу поединка. Принято считать, что 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 спортивной борьбе еще недостаточно изучены. Знание закономерностей развития выносливости при помощи управления объемом и интенсивностью нагрузок позволяет в любом виде спорта правильно построить тренировочный процесс, так чтобы оптимально повышать уровень специальной выносливости и не вызывать переутомления или перетренированности [1].

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Цель нашего исследования: изучить закономерности и эффективность развития специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной подготовки. Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что с помощью варьирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок удастся повысить эффективность развития специальной выносливости борцов вольного стиля.

Эксперимент проводился в течение четырех месяцев с сентября по декабрь 2014 г. Всего в эксперименте участвовало 20 человек, борцов вольного стиля на этапе специализированной подготовки (возраст 15-17 лет). Участники эксперимента были однородны по степени подготовленности и спортивной квалификации. Они были разделены на две тре-

нировочные по 10 человек в каждой – экспериментальная и контрольная, и, затем был исследован начальный уровень их специальной выносливости.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, за ней велось педагогическое 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 специальной 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 (все-го 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. (все-го 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 снова рост доли алактатных упражнений, но уже с более высокого начального уровня [2, 3].

В результате педагогического наблюдения за тренировочным процессом в экспериментальной и контрольной группах, было выявлено соотношение различных средств развития специальной выносливости – таблица 1.

Таблица 1

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

Группа	Начало предсоревновательного этапа	Окончание предсоревновательного этапа	Начало соревновательного этапа	Окончание соревновательного этапа	Начало 2-го предсоревновательного этапа
ЭГ	80/20	50/50	20/80	50/50	50/50
КГ	50/50	50/50	30/70	50/50	50/50

Таким образом, основным отличием между контрольной и экспериментальной группами было различное соотношение упражнений по совершенствованию различных сторон специальной выносливости (анаэробных компонентов специальной выносливости – гликолитического анаэробного и алактатного анаэробного).

Статистическая обработка и оценка произошедших в процессе педагогического эксперимента сдвигов свидетельствует о достоверном увеличении показателей специальной выносливости (по сравнению с начальным тестированием) в экспериментальной

группе в целом за период педагогического эксперимента, а также уже и в начале соревновательного периода. Разница значима в экспериментальной группе на уровне  $p < 0,01$  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. Результаты статистической обработки полученных данных представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Этапы эксперимента	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Прирост времени теста	t	p	Прирост времени теста	t	p
Начало 1-го соревновательного этапа	+0,15	0,89	-	+0,2	0,05	-
Начало 2-го соревновательного этапа	+0,37	4,87	0,01	+0,8	0,08	-

Таблица 3

Этапы эксперимента	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Прирост времени теста	t	p	Прирост времени теста	t	p
Начало 1-го соревновательного этапа	+0,06	1,96	-	+0,04	0,35	-
Начало 2-го соревновательного этапа	+0,35	4,16	0,01	+0,08	1,56	-

Таблица 4

Статистические показатели	Показатель соотношения используемых технических действий			
	1-е соревнование		2-е соревнование	
	Экспериментальная группа			
Среднее значение	0,784		0,932	
	0,021		0,013	
Среднее значение	Контрольная группа			
	0,758		0,786	
	0,037		0,035	

## ВЫВОДЫ

Оценивая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что удалось добиться в экспериментальной группе достоверного повышения значений в тестах, характеризующих степень специальной 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 произошло эффективное развитие специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной подготовки. Таким образом, в ходе работы была подтверждена эффективность данной методики, что позволяет рекомендовать ее для использования в тренировочном процессе по различным видам спортивной борьбы.

## ЛИТЕРАТУРА

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.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu. V. (1988), *Fundamentals of special physical preparation of the athletes*, Physical Education and Sports, Moscow.
2. Godik, M. A. (1980), *Control of training and competitive pressures*, Physical Education and Sports, Moscow.
3. Mokeyeva, E. G. and Selyukin, D. B. (2014), "Change of immunological parameters in the characterization of power triathlon athletes and their optimization in preparation for a competition", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 77-79.

**Контактная информация:** panfilio@spmi.ru

*Статья поступила в редакцию 20.05.2015.*

УДК 796.011

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ УЛУЧШЕНИЯ  
ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ  
ЕДИНОБОРСТВ**

*Андрей Владимирович Семенов, соискатель,*

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,  
Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В статье представлены результаты исследований автора по выявлению факторов, определяющих необходимость улучшения воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск МВД России с использованием средств единоборств. В качестве основных факторов, определяющих необходимость улучшения воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск МВД России с использованием средств единоборств, респонденты отметили недостаточный уровень развития морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск МВД России, а также тесную связь эффективности профессиональной деятельности с показателями морально-волевой подготовленности военнослужащих. Респонденты обратили внимание также на специфику профессиональной деятельности военнослужащих внутренних войск МВД России и на слабое научное обоснование технологии воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих с использованием средств единоборств. Кроме того, они обратили внимание на отсутствие научно обоснованной методики воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих с использованием средств единоборств. Менее важными факторами являются недостаточно эффективное применение средств единоборств, для развития морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск МВД России, а также недооценка высокой эффективности использования средств единоборств, для воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих и сильная зависимость формирования этих качеств от эффективности использования средств единоборств.

**Ключевые слова:** факторы; военнослужащие внутренних войск МВД России; морально-волевые качества; средства единоборств.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p161-164**

**FACTORS DEFINING THE NEED IN IMPROVEMENT OF THE MORAL AND  
STRONG-WILLED QUALITIES TRAINING AT THE MILITARY PERSONNEL OF  
THE INTERNAL TROOPS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF  
RUSSIA WITH APPLICATION OF THE SINGLE COMBATS MEANS**

*Andrey Vladimirovich Semenov, the competitor,*

*The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg*

**Annotation**

Results of researches of the author on identification of the factors defining the need in improvement of the moral and strong-willed qualities training at the military personnel of the internal troops of the