

Воспитание выносливости у юношей, занимающихся борьбой самбо

Перминов Анатолий Анатольевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель исследования – выявление системы работы по воспитанию выносливости у юношей, занимающихся борьбой самбо. При написании научной статьи были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников. Результат исследования – рассмотрены особенности воспитания выносливости у юношей, занимающихся борьбой самбо.

Ключевые слова: самбо, выносливость, специальная выносливость, силовая выносливость, юношеский возраст, тренировочный процесс.

Endurance training for young men engaged in sambo wrestling

Perminov Anatoly Anatolyevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to identify the system of work on the education of endurance in young men engaged in sambo wrestling. When writing a scientific article, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of literary sources. The result of the study – the features of endurance training in young men engaged in sambo wrestling are considered.

Keywords: sambo, endurance, special endurance, strength endurance, youth, training process.

Актуальность исследования обусловлена тем, что борьба самбо относится к такому виду спорта, где от спортсмена требуется проявление как технических умений и навыков, так и физических качеств, в том числе и выносливости.

Цель исследования - выявление системы работы по воспитанию выносливости у юношей, занимающихся борьбой самбо.

В любом виде спорта, в том числе и самбо, достижение высоких спортивных результатов неразрывно связано с развитием ловкости и гибкости движений, способности вести схватку в высоком темпе, быстроты и силы действий. Все перечисленные физические качества, проявляются в борьбе в комплексе, однако решающее воздействие на исход схватки может оказать недоразвитие одного из них. Очень часто на соревнованиях приходится

наблюдать, как самбист, который обладает большой физической силой, но недостаточной выносливостью, теряет все свое преимущество в конце схватки и проигрывает менее сильному, но более выносливому борцу.

Выносливость, в работах многих исследователей понимается, как способность поддерживать заданную мощность нагрузки, которая необходима для обеспечения любого вида деятельности, а также как способность противостоять утомлению, возникающему в ходе выполнения действий.

По мнению Н.В. Зимкина, в двух основных формах проявляется выносливость:

- длительность работоспособности на заданном уровне мощности до проявления первых признаков утомления;

- скорость снижения работоспособности при наступлении утомления [6].

Одним из самых древних видов противоборств является борьба самбо. В 30-х годах в СССР начали заниматься разработкой самбо. В.А. Спиридонов, стал первым создателем самбо. В период с 1922 по 1933 год в нескольких книгах им была разработана и описана техника самообороны. На несколько разделов разделена была разделена автором техника самообороны. Это сжатия и нажатия, комбинированные приемы, удары, рычаги, дожимы и выходы из равновесия и выкручивания.

В.С. Ощепков – считается вторым создателем самбо. В.С. Ощепков стремился популяризировать самбо, поэтому под его руководством проводились в разных городах семинары по самбо.

Во все времена самбо в России считалось не только разновидностью спортивной борьбы, но и выступало средством воспитания гражданственности, патриотизма, выносливости, стойкости, твердого характера, развивало морально-волевые качества. Все эти качества необходимы не только в общественной деятельности, но и в спорте, профессиональной деятельности. Как у детей, так и у взрослых, самбо помогает воспитанию самодисциплины. Благодаря самбо у человека формируется сильная личная позиция, внутренняя нравственная опора, которые положительно сказываются в достижении поставленных перед собой целей [9].

По мнению Н.А. Абдулкимирова, В.К. Бальсевича, В.М. Болотова, Л.В. Волкова, Е.Я. Гаткина, Ф.М. Зезюлина, С.А. Филина, А.А. Харлампиева и др., в качестве основного средства развития выносливости, как аэробной, так и комплексного характера у юных самбистов, определяют физические упражнения и комплексы упражнений.

Определим ряд требований, которым должны отвечать физические упражнения, направленные на воспитание выносливости у юношей, занимающихся борьбой самбо.

С точки зрения И.П. Колодникова, длительность выполнения физических упражнений зависит от интенсивности их выполнения. К постоянному снижению интенсивности выполнения упражнения приводит увеличение продолжительности упражнения. Вид энергообеспечения зависит от продолжительности упражнения [7].

Степень влияния упражнений на развитие выносливости юных самбистов определяет число повторений физических упражнений. Высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения поддерживать длительное время заставляет увеличение числа повторений физических упражнений. При анаэробном режиме это приводит к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию центральной нервной системой.

Большое значение, по мнению А.А. Тарлампиева, имеет длительность интервалов отдыха, как для установления величины, так и определения ответных реакций организма на тренировочный процесс. В зависимости от задач применяемого метода тренировки необходимо планировать длительность интервалов отдыха. Паузы отдыха планируются с учетом субъективных ощущений каждого спортсмена, его готовности к результативному выполнению каждого физического упражнения [10].

Объем нагрузки должен быть большим, поскольку все основные факторы общей выносливости требуют длительного воздействия. В.М. Зациорский считает, что на уровне критической следует поддерживать интенсивность работы. Данное условие предполагает, в ходе тренировочного процесса с изменяемой интенсивностью тренировка должна выходить за рамки критической кратковременно, тем не менее к значительному кислородному голоданию не должна приводить каждое тренировочное занятие или серия тренировочных упражнений [5].

А.П. Купцов, Г.С. Туманян, А.В. Егенов и другие рекомендуют учитывать следующие характеристики выполняемой работы, в процессе воспитания выносливости у юношей, занимающихся самбо:

1. Интенсивность должна быть приблизительно такой, как пишет А.В. Егенов, чтобы к концу упражнения, тренировки, частота пульса составляла 165-180 уд/мин, другими словами должен обеспечиваться эффективный режим работы сердца [4].

2. Продолжительность (длительность выполнения упражнений, длина тренировочных отрезков) устанавливается в рамках 40-90 сек. Здесь не стоит четко ограничиваться установленными рамками времени, длина временных отрезков может быть растянута до нескольких минут.

3. Исходя из того, что к концу паузы частота пульса должна снизиться до 120-140 уд/мин обычно определяется интервал отдыха. Продолжительность пауз в тренировке может быть от 10-15 до 30-45 сек. (на коротких отрезках) и до 1-3 мин. (на длинных отрезках) в зависимости от степени тренированности спортсмена.

4. Отдых между тренировочными отрезками может быть активным или пассивным.

5. Число повторений подбирается с таким расчетом, чтобы вся серия проходила при сравнительно устойчивом пульсовом режиме. За последние 3-4 года в видах спорта, которые требуют значительной выносливости, наблюдается тенденция максимально увеличивать объем тренировки,

направленной на воспитание выносливости (работа в аэробном режиме), значительно сокращая долю работы «на специальную выносливость».

Таким образом, в методике тренировочного процесса развития выносливости у юношей, занимающихся борьбой самбо, выделяют физические упражнения, которые подразделяются на общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные. При этом тренировочный процесс может быть непрерывным, повторным, переменным или интервальным.

Библиографический список

1. Абдулкимов Н.А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы // Педагогика высшей школы. 2016. № 3 (6). С. 33-34.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. М.: Олимпийская литература, 2012. 296 с.
3. Гаткин Е.Я. Самбо. М.: Асрель-Аст, 2013. 220 с.
4. Еганов А.В. Самбо для начинающих. М.: Физкультура и спорт, 2012. 174 с.
5. Зациорский В.М. Интервальные методы тренировки выносливости. М.: Физкультура и спорт, 2015. 112 с.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 2016. – 203 с.
7. Колодников И.П. Борьба самбо. М.: Министерство обороны РФ, 2015. 141 с.
8. Спортивная борьба: учебник / Под ред. А.П. Купцова. М.: Физкультура и спорт, 2011. 424 с.
9. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие. М.: Современный спорт, 2016. 118 с.
10. Тарлампиев А.А. Борьба самбо. М.: Физкультура и спорт, 2014. 388 с.