

УДК 796.819

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

А. А. КИСЛЮК

Научный руководитель Н. А. ПЕРЕЦ, доц.

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Надежность – это комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени.

Проблема надежности возникла вместе с ростом спортивных результатов, повышением ответственности спортсменов за результат выступлений, стремлением повысить безошибочность соревновательных действий спортсменов в экстремальных условиях.

Важнейшим компонентом соревновательной надежности является высшая результативность действий спортсмена и устойчивость уровня подготовленности в экстремальных условиях.

Также надежность является одним из ведущих компонентов тактико-технической подготовленности, определяющих уровень спортивного мастерства спортсменов, занимающихся различными видами спортивной борьбы.

Повышение надежности технико-тактических действий способствует предлагаемому содержанию и количественным характеристикам тренировочных нагрузок на этапах базовой и предсоревновательной подготовки квалифицированных юных борцов 17–19 лет с различными манерами ведения поединка (комбинационный стиль, силовой стиль, темповой стиль) при двухцикловом построении годичного мезоцикла:

1) увеличение объемов средств соревновательной подготовки с 42 мин на этапе базовой подготовки до 60 мин на этапе предсоревновательной подготовки, что способствует достижению оптимального состояния спортивной формы в главных соревнованиях сезона;

2) более высокие результаты достигаются при увеличении специфической работы до 10 %...12 % на развитие доминирующего физического качества;

3) преимущественная работа в зоне малой, умеренной и большой интенсивности на этапе базовой подготовки способствует увеличению объема работы в зонах большой и субмаксимальной интенсивности в предсоревновательном мезоцикле.

Таким образом, можно сделать вывод, что при построении тренировки борца, направленной на совершенствование техники выполнения приемов спортивной борьбы на фоне физического утомления, целесообразно последовательное применение фоновой и основной нагрузок в рамках каждого повторения задания. При таком построении тренировки каждый борец выполняет от одной до трех серий повторной работы, а каждая серия должна включать в себя выполнение 4–5 повторений нагрузки в серии каждым спортсменом.