

ЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП И ПОКАЗАТЕЛЯМИ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ У БОРЦОВ

П.С. Васильков

Витебский филиал Международного университета «МИТСО»

В представленной работе впервые в мировой практике изучена силовая выносливость как качество, необходимое для подготовки спортсменов-борцов высокой квалификации.

Цель – исследование силовой выносливости в спортивной борьбе, а также обоснование некоторых средств и методов ее развития.

Материал и методы. *Методология проведенной исследовательской работы включала два компонента: экспериментальный (получение данных посредством технических средств фиксации мышечной активности у контрольной группы спортсменов-борцов) и аналитический (статистическая обработка данных и их сопоставительный анализ). Фактический материал содержал экспериментальные данные, собранные у 138 профессиональных атлетов.*

Результаты и их обсуждение. *Автором доказано, что с ростом спортивного мастерства борцов улучшается корреляционная зависимость не только между мышцами, несущими основную нагрузку при выполнении излюбленных приемов, но и вообще между всеми мышечными группами, что немаловажно в спортивных единоборствах, когда необходимо выполнять не только предпочитаемые технические действия, но и преодолевать сопротивление противника.*

Заключение. *Результаты исследования вносят ряд новых положений в теорию и практику физического воспитания. Так, показано, что рост мастерства в спортивной борьбе неразрывно связан с повышением силовой выносливости, и, следовательно, эту способность нужно целенаправленно развивать в учебно-тренировочном процессе. В данной статье экспериментально обоснованы средства и методы воспитания силовой выносливости борцов, что создает предпосылки для дальнейших теоретических разработок в данной области.*

Ключевые слова: *силовая выносливость, технические действия, результативность проведения схваток.*

DEPENDENCE BETWEEN STRENGTH ENDURANCE OF VARIOUS MUSCLE GROUPS AND INDICATORS OF WRESTLERS' MAXIMUM STRENGTH

P.S. Vasilkov

Vitebsk Branch of the International University "MITSO"

In the presented work, for the first time in the world practice, power endurance is studied as a quality necessary for the training of highly qualified wrestlers.

The purpose is a study of power endurance in wrestling and substantiation of some techniques and methods of its development.

Material and methods. *The research methodology included two components: the experimental (obtaining data by technical means of fixing muscular activity of the control group wrestlers) and the analytical (statistical processing of the data and their comparative analysis). The fact material included 138 athletes' experimental data.*

Findings and their discussion. *The author proves that with the growth of sports skills of wrestlers, the correlation dependence improves not only between the muscles that carry the main load when performing favorite techniques, but also between all muscle groups in general, which is important in martial arts, when it is necessary to perform not only favorite technical actions, but also to overcome the resistance of the opponent.*

Conclusion. *The results of the study introduce a number of new provisions into the theory and practice of physical education. Thus, it is shown that the growth of skill in wrestling is inextricably linked with an increase in strength endurance, and therefore, this ability should be purposefully developed in the training process. In this paper, the means and methods of training the strength endurance of wrestlers are experimentally justified, which creates prerequisites for further theoretical developments in this area.*

Key words: *strength endurance, technical actions, effectiveness of fights.*