

YENİYETMƏ SAMBOÇULARDA İŞ QABİLİYƏTİNİN VƏ XÜSUSİ DÖZÜMLÜYÜN TƏRBİYƏ OLUNMASININ VASİTƏ VƏ METODLARININ ÖYRƏNİLMƏSİ

dos. F.M. Ocaqverdiyev, O.E. Quliyev, V.B. Aslanov, M.İ. Talibov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az,

vusal.aslanov@sport.edu.az, mahir.talibov2018@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə sambo güləşi ilə məşğul olan yeniyetmə güləşçilərdə ümumi və xüsusi dözümlüyn və fiziki iş qabiliyyətinin tərbiyə olunmasının vasitə və metodlarının öyrənilməsi ilə bağlı məsələlər əksini tapmışdır. Aparılan anket sorğularından alınan nəticələrin təhlili belə bir yekuna gəlməyə əsas vermişdir ki, güləşçi – samboçularda dözümlüyn inkişafı üçün ən münasib yaş dövrü 12 – 14 hesab olunur. Bu zaman fiziki hazırlığın səviyyəsinin yüksəlməsi üçün daha çox dairəvi məşq metodundan istifadə olunur. Rəyi soruşanların 51,0% - i belə hesab edir ki, məşqlərdə “güləş” basketbolundan (reqbollundan) istifadə güləşçilərdə xüsusi dözümlüyn (sürət – qüvvə) inkişafına xoş təsirə malik olan bir fiziki tərbiyə amili hesab oluna bilər. Məşq prosesində rəyi soruşanların əksəriyyəti aerob imkanların yüksəldilməsi üçün dəyişən – fasiləsiz və təkrar metodlara üstünlük vermişlər. Xüsusi dözümlüyn səmərəli inkişafı üçün 12 – 14 yaşlı güləşçilərə məşq döyüşləri təklif olunur ki, onlar da bir – birindən davam etmə müddətinə və tempinə, döyüşlərarası fasilələr görə fərqlənmiş olur. Anketləşmənin gedişində, həmçinin, o da müəyyən olunmuşdur ki, güləşçinin xüsusi dözümlüynün özünü daha çox idman mübarizənin yüksək səviyyədə aparılması və istirahət vaxtı iş qabiliyyətinin tez bərpası imkanlarında özünü biruzə verdiyi də məlum olmuşdur. Güləşçilərdə hərəkəti qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi prosesində işin daha qənaətli icrasına nail olmaq üçün orta və yaxud, ortadan yuxarı intensivliyə malik uzunmüddətli döyüş metodlarının tətbiqinin daha səmərəli olduğu da məlum olmuşdur.

Açar sözlər: *sambo, yeniyetmə idmançıları, iş qabiliyyəti, dözümlülük, fiziki hazırlıq, idman məşqi.*

Sambo idmanı ən populyar idman növlərindən yeniyetmə gənclərin sevimlisinə çevrilərək olimpiya oyunları sırasında özünə dəyənliq yer tutmuşdur. Güləşin digər növlərində olduğu kimi, samboda əsas rolu idmançının fiziki hazırlığı oynayır. Güləşçilərdə aparılan fizioloji, morfoloji, biokimyəvi tədqiqatlar, həmçinin də təlim – məşq prosesində aparılan pedaqoji müşahidələr və pedaqoji eksperimentlərin verdiyi dəlillər onu deməyə əsas vermişdir ki, idmançılarda yüksək səviyyəli funksional iş qabiliyyətinin yarışlarda həyata keçirilən texniki – taktiki fəaliyyətin uğurla həyata keçirilməsinin əsas amili olduğunu təsdiq edir.

Məlum olduğu kimi, gərgin əzələ fəaliyyəti zamanı orqanizmin funksional və texniki – taktiki ustalığının yüksəlməsi üçün əsas rolu ümumi (aerob) dözümlülük oynayır və samboçularda xüsusi iş qabiliyyətinin inkişafı üçün böyük zəmanət verir.

İdman məşqinin fiziologiyası və pedaqogikası sahəsində çalışan mütəxəssislər idmançılarda fiziki keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olan pedaqoji təsirlərin metodlarını aşkarlamışlar. Lakin, sadalana baxmayaraq, samboçularda aerob dözümlüyn və onun ayrı – ayrı komponentlərinin inkişaf üsulları haqqında yekdil fikir formalaşmamış qalmaqdadır. Ona görə də, yeniyetmə və gənc samboçuların hazırlığı prosesində hansı üsulların tətbiqi ilə yaxşı səmərənin əldə olunması məsələsi aktual olaraq qalmaqdadır.

Yuxarıda sadalananlar belə bir yekuna gəlməyə əsas verir ki, güləşçilərdə enerji təminatı biologiyası ilə bağlı məsələlərdə mütəxəssislər arasında yaranan fikir ayrılığının araş-

dırılması apardığımız tədqiqatın problemini formalaşdırmağa imkan vermişdir: samboçuların illik məşq prosesində yeniyetmə və gənc idmançılarda ümumi (aerob) dözümlüyün daha effektiv inkişafına təsir edən ümumifiziki vasitənin səmərəli olduğu məsələsi həll olunmamış, elmi tədqiqatlarda isə mütəxəssislər daha çox, qaçış yüklərindən istifadə etməklə məsələni araşdırmağa çalışmışlar. Bütün bunlar mövzunun aktuallığını bir qədər də artırır.

Tədqiqat işinin əsas məqsədi 13 – 14 yaşlı yeniyetmə samboçularda xüsusi ümumi dözümlüyün və fiziki iş qabiliyyətinin inkişafının səmərəli üsullarının seçilməsi, onların təcürbi – eksperimental olaraq yoxlanması olmuşdur.

Tədqiqat işinin obyektini yeniyetmə və gənc samboçularda ümumi və xüsusi dözümlüyün inkişafı və fiziki iş qabiliyyətinin gedişi prosesi təşkil etmişdir.

Yeniyetmə samboçularda məşqin hazırlıq dövründə aerob və xüsusi dözümlüyün daha səmərəli inkişafı o zaman səmərəli ola biləcəyi güman edilir ki, tətbiq olunan ümumifiziki vasitələr onlara təsir göstərsin.

Tədqiqat işinin məqsədinə, fərziyyəsinə, obyektinə uyğun olaraq aşağıdakı vasitələrin həlli planlaşdırılmışdır:

- 1) elmi – tədqiqat və metodik ədəbiyyatlar təhlil olunmuş, gənc samboçuların aerob iş qabiliyyətinin fizioloji aspektləri araşdırılmışdır;
- 2) samboçuların hazırlığı dövründə orqanizmin fizioloji göstəricilərinə tətbiq olunan məşq vasitələrinin təsirinin öyrənilməsi;
- 3) yeniyetmələrdə hazırlıq dövründə dözümlüyün aerob komponentinə effektiv vasitənin müəyyən olunması.

Tədqiqat işində planlaşdırılan vəzifələrin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

1. ədəbiyyat mənbələrinin təhlili;
2. anketləşdirilmə;
3. riyazi statistikanın metodları.

İdman məşqinin praktikasında fiziki (hərəkət) keyfiyyətlər dedikdə orqanizmin elə funksional xüsusiyyəti başa düşülür ki, o insanın hərəkət imkanlarını müəyyənləşdirir. İdman

məşqinin nəzəriyyəsində qüvvə, sürət, dözümlük, elastiklik və cəldlik kimi keyfiyyətlər ayırd edilir. Onların aşkarlanması orqanizmin funksional sistemlərinin imkanlarından və onların münasib vaxtlarda (sensitiv) hərəkət fəaliyyətə düzgün inkişaf və hazırlığından asılıdır. Dözümlüyün yüksək səviyyədə inkişafı fiziki iş qabiliyyətinin artmasının əsas şərtlərdəndir. Onun inkişafına kifayət qədər diqqətin ayrılması bir çox idman növlərində (həmçinin də samboda) nəticələrin geriyə qalmasına səbəb olur. Dözümlüyün inkişafının kifayətedici səviyyədə olmaması seçilmiş idman növündə xarakterik fiziki yüklərin icrasında müəyyən çətinliklər törədir. Samboçuların icra etdikləri hərəkətlər böyük idman ustalığı ilə yerinə yetirilməsi fiziki iş qabiliyyətlərin yüksək inkişaf səviyyəsi və onların qarşılıqlı təsirinin effektivliyindən asılı olur. Yüksək iş qabiliyyəti və yüksək idman ustalığını idmançılar xüsusi dözümlüyünün bazasında əldə olunur.

Yeniyetmə idmançılarda dözümlüyün tərbiyə olunması məşğul olunanlarda çox böyük iradə tələb edir. Dözümlüyün səviyyəsinin yüksəlməsi o zaman səmərəli gedir ki, tətbiq olunan yüklər məşğul olunanların orqanizmi yorulma prosesinin müəyyən səviyyəsinə gətirib çıxarır, bu da xoşagəlməz hisslərin yaranmasına səbəb olur. Ümumi (aerob) dözümlüyü inkişaf etdirən zaman əsasən iki vəzifə izlənilir. Bu daha böyük həcmli və şiddətli məşq yüklərin icrasına keçidə hazırlıq və dözümlüyün seçilmiş idman növlərində tətbiq olunan hərəkətlərin hesabına inkişafına nail olmaq.

İdman məşqinin praktikasında xüsusi dözümlüyün inkişafı üçün dözümlüyün baza səviyyəsinin, daha doğrusu ümumi dözümlüyün məşqi lazımdır.

Güləşçilərdə dözümlüyün tərbiyə olunması üçün seçilən hərəkət tapşırıqlar əsasən aşağı komponentlərlə xarakterizə olunur:

- 1) intensivliyi;
- 2) müddəti;
- 3) istirahət intervallarının müddəti;
- 4) istirahətin xarakteri (digər idman növlərindən seçilmiş hərəkətlərlə tamamlanması); təkrarlanmaların sayı. Sadalanan bu komponentlərin əlaqələndirilməsi dözümlüyün səmərəli inkişafına səbəb olur, orqanizmin müxtəlif

cavab reaksiyaları ilə xarakterizə olunur. Xüsusi dözümlülük lokal, qlobal, növlərə bölünür. Lokal dözümlükdə işin icrasında əzələlərin az bir hissəsi, qlobalda isə əzələlərin yarısından çox iştirak etmiş olur [3, s.172; 21, s.480; 24, s.800].

Qeyd etmək lazımdır ki, xüsusi dözümlülük enerji təminatına görə aerob və anaerob olaraq da iki yerə bölünür. Bir çox müəlliflər ümumi və xüsusi dözümlüyü sürət, sürət–qüvvə, qüvvə, lokal, regional, qlobal, bəzi hallarda isə çoxtərəfli, uzunmüddətli, qısamüddətli və statik dözümlüyə bölürlər.

İdmançılarda ümumi dözümlüyün tərbiyə olunması və yüksək səviyyədə qorunub saxlanılması özünün bütün məşqi fəaliyyəti dövründə davam etdirilməlidir. Yarışlara hazırlığı prosesi onlarda xüsusi dözümlüyün inkişafı ilə əlaqəli şəkildə aparılmalıdır. Doğurdan da, özünün idman ustalığının yüksək səviyyəsində texniki – taktiki hazırlığın da lazımı səviyyədə olması vacibdir. Bu zaman qarşıda duran əsas vəzifələrdən ən başlıcası güləşçilərdə iş qabiliyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilməlidir. İdmançılarda iş qabiliyyəti məşqlərin miqdarının və keyfiyyətinin artırılması hesabına təmin edilir, bunun üçün müəyyən məşq yükləri seçilərək tətbiq edilir.

İdman güləşi praktikasında dözümlüyün inkişafı üçün ümumiqəbul edilmiş fiziki keyfiyyətlərin inkişaf tərbiyə metodlarından istifadə olunur: rəvan (bərabər), dəişək, təkrar, interval, yarış, oyun və dairəvi və s.

Güləşçilərdə fiziki iş qabiliyyətinin artırılması üçün onların aerob və anaerob imkanları da inkişaf etdirilməlidir. Anaerob və aerob imkanların tərbiyə olunması üçün bir sıra metodlardan istifadə olunur. Aerob imkanların yüksəldilməsi üçün rəvan (bərabər), dəyişən – fasiləsiz, təkrar, yarış və oyun metodları daha səmərəli hesab olunur [1, s.72; 4, s.296; 6, s.120].

Anaerob imkanlarının tərbiyə olunması üçün tətbiq olunan metodlar əsasən iki məsələnin həllinə yönəlir:

- 1) Fosfokreatin mexanizmdən asılı olan funksional imkanlarının artırılmasına və
 - 2) Qlikolitik imkanların təkmilləşdirilməsinə.
- Qeyd etmək lazımdır ki, göstəricilərdə aerob və anaerob imkanların inkişafı əlaqəli

şəkildə aparılmışdır. Bu əlaqənin ümumi quruluşu aşağıdakı kimi olur: orqanizmin tənəffüs imkanları anaerob proseslərin inkişafı üçün əsasdır; qlikolitik – kreatinfosfat mexanizmlər üçün əsasdır; laktat – laktat (süd turşusu) mexanizmin inkişafı üçün əsas hesab olunur. Əgər güləşçidə anaerob imkanlar yaxşı tənəffüs prosesi ilə pis inkişaf edərsə, onda böyük oksigen borcu yarada bilər, bu zaman anaerob parçalanmanın məhsulları orqanizmdən pis kənarlaşdırıla bilər. Belə ki, oksigen borcunun tez ləşv edilməsi tənəffüsün (aerob) mexanizminin şiddətindən asılı olur. Ona görə də, anaerob yüklər tam bərpa olunmamış təkrarlanarsa, tam bərpa prosesi getmədiyindən, idmançı tez yorulur, parçalanma məhsulların qanda toplanması səbəbindən hipoksiya (oksigen çatışmamazlığı) halına düşür. Buradan da belə bir nəticə çıxır ki, orqanizmdə anaerob imkanların inkişafına başlamazdan əvvəl idmançılarda müəyyən tənəffüs imkanlarının bazasını (ümumi dözümlülük) yaratmaq vacibdir. Buna bənzər proseslər anaerob imkanların iki tərkib hissəsində də gedir: qlikolitik proseslərdə yaranan enerji imkanlarını (laktat dözümlülük) elə tərbiyə etmək lazımdır ki, kreatinfosfat reaksiyalarında yaranan enerji imkanlarını (alaktat dözümlülük) təkmilləşdirməsinə səbəb olsun. Bu onunla izah oluna bilər ki, bərpanın birinci fazasında kreatinfosfatın resintezi üçün tələb olunan enerji qlikoliz prosesində yaranır. Ona görə də idmançılarda qlikolitik imkanlar keyfiyyət qədər yaxşı inkişaf etmədiyindən kreatinfosfatın bərpası gərgin əzələ işindən sonra ləngiməyə başlayacaq, bu da iş qabiliyyətinə özünün birbaşa təsirini göstərir [2, s.308; 5, s.620; 3, s.22].

Dözümlüyün ayrı – ayrı tərəflərinin tərbiyə olunması (məşq dövründə) aşağıdakı ardıcılıqla getməlidir: əvvəlcə tənəffüs imkanlarının “ümumi dözümlüyünü”, sonra qlikolitik və sonra isə “alaktat” imkanlar, bu da kreatinfosfat reaksiyalarında yaranan enerjiden istifadə etmək imkanlarını müəyyənləşdirir. Ayrı – ayrı hərəkəti tapşırıqların icrasına gəldikdə, bu halda, adətən, əks ardıcılıq prosesi daha məqsəduyğun hesab olunur.

Güləşçilərdə xüsusi dözümlüyun tərbiyə olunması məqsədi ilə 13 – 14 yaşlı yeniyetmə idmançılarda (sambo, sambo) sorğu (anketləşdirilmə) aparılmışdır. Sorğularda 10 yeniyetmə iştirak etmişdir. Anketləşmə prosesində yeniyetmələrə 7 sual təqdim olunmuşdur. Bu zaman aşağıdakı nəticələr alınmışdır:

Yeniyetmə idmançılara təqdim olunan “İdmançılarda xüsusi dözümlüyun inkişafı üçün hansı yaş dövrü daha münasibdir?” sualına rəyi soruşanların əksəriyyəti 12 – 14 yaş (50%), 9 – 11 yaş 10%, 15 – 17 yaş isə 40% seçmişdir.

İkinci, “Məşqlərinizdə dözümlüyun inkişafı üçün hansı metoddan istifadə edirsiniz?” sualına rəyi soruşanların 57% - i dairəvi, 25% - i təkrar və 17% - i isə oyun metodlarından istifadə etdiklərini qeyd etmişlər.

Üçüncü, “Güləşçilərdə xüsusi dözümlüyun (sürət – qüvvə) inkişafı üçün “güləş” basketbolu (reqbol) münasib amil rolu oynaya bilərmə?” sualına rəyi soruşanların 51% bunu münasib amil kimi, 38% - i isə ondan məşqlərdə istifadə etmədiklərini qeyd etmişlər.

Dördüncü, “Aerob imkanların yüksəldilməsi üçün hansı metodlardan istifadə edirsiniz?” sualına isə rəyi soruşanların dəyişən – fasiləsiz və təkrar metodlardan istifadə etdiklərini qeyd etdiklərini qeyd etmişlər (rəvan, yarış və oyun metodları qeyd olunmamışdır).

Beşinci, “14 yaşlı güləşçilərdə xüsusi dözümlüyun inkişafı üçün daha çox hansı hərəkət istifadə olunur?” sualına rəyi soruşanların 71% - i məşq görüşlərini (aparılma tempinə, müddətinə, istirahət intervallarına görə fərqlənən) qeyd etmişlər.

Altıncı, “Güləşçilərdə hansı qabiliyyətlərin aşkarlanmasında xüsusi dözümlük inkişaf etmiş olur” sualına rəyi soruşanların 50% - i mübarizəni yüksəktempdə aparmaq və sonda fiziki iş qabiliyyətinin sürətli bərpasına nail olmaq, 25% - i mübarizəni yüksək tempdə apararaq rəqibini tam yorulmaya məruz qoymaq, 15% - i isə mübarizəni aşağı tempdə aparmaqla çoxlu miqdarda qüvvəni və iş qabiliyyətini qorumaq cavabını vermişdir.

Yeddinci, “Güləşçinin daha qənaətlə işləməsini təkmilləşdirilməsini təmin etmək üçün məşqlərdə hansı metodlardan istifadə olunur?” sualına rəyi soruşanların 50% - i mü-

barizəni yüksək səviyyədə aparmaqla, iş qabiliyyətinin daha sürətlə bərpasına nail olmaq, 25% - i mübarizəni yüksək tempdə apararaq, rəqibini tam yorulana qədər gətirib çıxarmaq, 15% - i mübarizəni aşağı tempdə aparmaqla, böyük miqdarda gücü və iş qabiliyyətini qorumaq cavabını vermişdir. Rəyi soruşanların yalnız 20% - i isə uzunmüddətli məşğələlərdə orta və ortadan yuxarı şiddətli yüklərdən istifadəni qeyd etmişlər.

Beləliklə, alınan nəticələrin yuxarıda aparılan təhlilindən görüldüyü kimi, xüsusi dözümlülük mürəkkəb, çoxkomponentli keyfiyyətdir. Onun strukturunun seçilmiş idman növünün spesifikliyi müəyyənləşdirir. Seçilmiş idman növünün xüsusiyyətindən asılı olaraq xüsusi dözümlük daha şox lokal və ya qlobal, aerob, yaxud anaerob, statik və ya dinamik, sensor, emosional və s. dözümlük kimi nəzərdən keçirilə bilər. Seçilmiş hər hansı bir idman növündə dözümlüyun aşkarlanmasına kömək edən amilin müəyyən olunması və dərinədən öyrənilməsi xüsusi dözümlüyun də nəzərdən keçirilməsini vacib edir. Bu halda hərəkəti tapşırıqların icra olunmasının enerji təminatı yollarının mexanizmlərini, psixoloji vəziyyəti, hərəkəti vahidlərin hərəkətin strukturuna cəlb olunmasını, yorulmanın səbəblərini və s. nəzərə almaq lazımdır. Sadalanan bu amillər idmançı orqanizmin texniki – taktiki imkanları ilə sıx qarşılıqlı təsirdə olurlar. Məhz bu əsasda dözümlüyunü tam yararlı olaraq tərbiyəsi təmin olunur və seçilmiş idman növünün spesifik tələblərinə uyğun tətbiq olunur.

Aparılan tədqiqatlarda anketləşmənin verdiyi nəticələrə səsən belə bir yekuna gəlmək olar ki, güləş növlərində dözümlüyun səmərəli tərbiyə olunması və inkişafı üçün daha münasib yaş dövrü 12 – 14 yaş hesab oluna bilər. Bu zaman rəyi soruşanların 51% idmançıların fiziki hazırlığının səviyyəsini yüksəltmək üçün məşqin dairəvi metodunun daha məqsədyönlü hesab edirlər. Yeniyetmə güləşçilərdə “güləş” basketbolu (reqbol) xüsusi dözümlüyun (sürət – qüvvə) inkişafında ən səmərəli bir metod kimi istifadə oluna bilər [2, s.308; 4, s.296;].

Məşqin gedişi prosesində rəyi soruşanların əksəriyyəti aerob imkanların yüksəldilməsində dəyişən – fasiləsiz və təkrarlanmalar

metodunun daha səmərəli olduğunu qeyd etmişlər. 14 yaşlı yeniyetmə güləşçilərdə xüsusi dözümlüyün inkişaf etdirilməsi üçün müxtəlif növlü mübarizələr (tutuşmalar) tətbiq olunur ki, bunlar da davam etmə müddətinə, tempinə, görüşlərarası fasilələrə görə fərqlənirlər. Tədqiqatlarda anketləşmə sorğularının nəticələrinin təhlili əsasında o da məlum olmuşdur ki, güləşçinin xüsusi dözümlüyü mübarizənin yüksək sürətlə, uzun müddət aparması və iş başa çatdıqdan sonra iş qabiliyyətinin tez bərpa olunması qabiliyyətində özünü biruzə vermiş olur. Məşqin səmərəli və təkmilləşdirici təsirindən asılı olaraq güləşçi işi daha qənaətlə icra edir. Məşq prosesində güləşçilərin hazırlığında orta və ortadan yuxarı intensivliyə malik mübarizələrin uzun müddət davam etdirilməsi metodu daha münasib sayıla bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qayıbov R.H.** *İdman fiziologiyası*. Bakı, "Elm və təhsil". 2015, 172 s.
2. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik. Bakı, 2015, 308 s.
3. **Кочанов С.А.** *Развитие аэробной выносливости дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки*. автореф. дис. канд. пед. наук. Тува. 2011, 22 с.
4. **Михайлов С.С.** *Биохимия двигательной деятельности* (текст): Учебник. М.: Спорт, 2016, 296 с.
5. **Солодков А.С.** *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*. М.: Советский спорт, 2010. – 620 с.
6. **Чинкин, А.С.** *Физиология спорта*. М.: Спорт. 2016, 120 с.

ИЗУЧЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ САМБИСТОВ

доц. Ф.М. Оджагвердиев, О.Е. Гулиев, В.Б. Асланов, М.И. Талыбов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
fahrad.ocaqverdiyev@sport.edu.az,
vusal.aslanov@sport.edu.az, mahir.talibov2018@sport.edu.az

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с изучением методов и средств воспитания общей и специальной выносливости и физической работоспособности у борцов – самбистов 13 – 14 лет. По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что наилучшим для развития выносливости у борцов–самбистов считается возраст 12 – 14 лет. Для повышения уровня физической подготовки все чаще используется круговой метод тренировки. Среди опрошенных 51,0% считает, что использование «борцовского» баскетбола (регбола) является благоприятным фактором воспитания специальной (скоростно – силовой) выносливости борцов. Для повышения аэробных возможностей в процессе тренировки большая часть опрошенных использует переменную – непрерывную и повторную методы. Для развития специальной выносливости борцам 12 – 14

лет предлагаются тренировочные схватки, которые отличаются друг от друга длительностью и темпом схваток, интервалами отдыха между схватками. В ходе анкетирования также было установлено, что специальная выносливость борца проявляется в способности ведения схватки в высоком темпе и быстрого восстановления работоспособности после ее окончания. Также стало известно, что для достижения более экономичного выполнения работы в процессе совершенствования способностей у борцов – самбистов более эффективно применение методов длительных схваток со средней или выше средней интенсивностью.

Ключевые слова: самбо, юные спортсмены, работоспособность, выносливость, физическая подготовка, спортивная тренировка.

STUDY OF MEANS AND METHODS OF TRAINING EFFICIENCY AND SPECIAL ENDURANCE AMONG YOUNG SAMBISTS

ass. prof. F. M. Odjhakverdiyev, O.E. Guliyev, V.B. Aslanov, M.I. Talibov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

fahrad.oqaqverdiyev@sport.edu.az,

vusal.aslanov@sport.edu.az, mahir.talibov2018@sport.edu.az

Annotation. The article deals with the issues related to the study of methods and means of education of general and special endurance and working capacity among wrestlers. Based on the results of the survey, it can be concluded that the best for the development of endurance among wrestlers - sambo wrestlers is considered to be the age of 12-14 years; to increase the level of physical fitness, the circular training method is mostly chosen. Among the respondents, 51.0% believe that the use of "wrestling" basketball (rugball) is a favorable factor in the upbringing of special (speed - power) endurance of wrestlers. In the process of training, most of the respondents use alternating continuous and repetitive methods to increase aerobic capacity. For the development of special endurance among 14-

year-old wrestlers, training fights are used, which differ in the pace of their implementation, the duration and intervals of rest between fights. And also in the course of the questioning it was revealed that the special endurance of the wrestler is manifested in the ability of the wrestler to conduct a fight at a high pace and quickly restore working capacity after its end, and when improving the wrestler's ability to perform work more economically in the training process of training wrestlers - sambo wrestlers, the method of long middle fights is used. or below average intensity.

Keywords: *sambo, teen athletes, ability to work, endurance, physical training, sports training.*