P.F. Lesgafta, Vol. 155, No. 1, pp. 52-56.

6. Gaverdovsky, Yu.K. (2007), *Training of sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics: monograph*, Physical culture and sport, Moscow.

7. Zaitseva, L.S. (2000), *Biomechanical basics of structure of strike actions and optimization of learning technology (tennis example)*, dissertation, Moscow.

8. Zaitseva, L.S. and Laptev, A.A. (2007), "The main trends of development a modern serve in tennis", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 41-42.

9. Kibler, B. (2004), "Kinetic Chain contributions to elbow function and dysfunction in sports", *Clin Sports Med*, Vol. 23, pp. 545-552.

Контактная информация: maxim_kol@bk.ru

Статья поступила в редакцию 05.05.2019

УДК 796.814

ПОСТРОЕНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

***Сергей Иванович Вовк**, доктор педагогических наук, доцент,*
***Антон Леонтьевич Мужейко**, старший преподаватель,*
Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Цель исследования. Повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности борцов тяжелых весовых категорий. Ставиться задача на основании выявленных особенностей борцов тяжелых весовых категорий и разработанной экспериментальной методики тренировки, определить эффективность воздействия данной методики, на физическую и технико-тактическую подготовленность борцов тяжеловесов. Для этого борцы тяжелых весовых категорий были разделены на две группы: экспериментальная, где спортсмены применяли данную методику и контрольная, где применялось стандартная методика тренировки.

Ключевые слова: самбо, тяжелые весовые категории, физической подготовленность, технико-тактическая подготовленность.

BUILDING UP TECHNIQUE OF TRAINING OF FIGHTERS OF HEAVY WEIGHT CATEGORIES

***Sergei Ivanovich Vovk**, doctor of pedagogical sciences, associate professor,*
***Anton Leontyevich Muzheyko**, the senior teacher,*
Russian State University of Physical Culture Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Annotation

The purpose of the study is physical, technical and tactical preparedness increase for the wrestlers of heavy weight categories. The task is set on the basis of the identified features of wrestlers of heavy weight categories and the developed experimental method of training, to determine the effectiveness of the impact of this method on the physical and technical-tactical readiness of the heavyweight wrestlers. For this purpose, the wrestlers of heavy weight categories were divided into two groups: the experimental, where athletes used this technique and control, where the standard training technique was used.

Keywords: sambo, heavy weight categories, physical fitness, technical and tactical training.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день уровень спортивных результатов настолько высок, что нам необходимо более детально изучать и оценивать все системы организма, включая и индивидуальные особенности спортсменов, и их воздействие на спортивный результат. В связи с этим среди множества индивидуальных особенностей большой интерес вызывает вес тела спортсменов, а именно, борцы тяжелых весовых категорий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие самбисты тяжелых весовых категорий экспериментальной и контрольной группы. Сопоставление уровня физической и технико-тактической подготовленности двух данных групп осуществлялась по трем тестам:

1. Специфический тест с манекеном (оценивалось время выполнения данного теста).
2. Специфический тест «учебно-соревновательная схватка» (показатели технико-тактических действий).
3. Тест на велоэргометре (оценивалась пройденная дистанция).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как следует из материалов исследования, борцы тяжелых весовых категорий обладают рядом отличительных особенностей, а именно: продолжительным время врабатывания, они "тяжелее" (по сравнению с борцами других весовых категорий) переносят различного рода нагрузки и имеют более длительный период восстановления после них, у них "слабый" опорно-связочный аппарат, большое содержания жировой массы, а также низкие показатели аэробной и анаэробной производительности.

Таблица 1 – Методика тренировки борцов тяжелых весовых категорий

Физические качества	Применяемые средства и методы
Общая выносливость	Велоэргометр (45 минут работы при ЧСС 150 уд/мин.)
Собственно-силовые, силовая выносливость	Метод непредельных отягощений (пампинг, 50–70% от инд. максим. 15–25 повторений)
Скоростно-силовые	Метод облегченных условий (резиновые амортизаторы, манекен)
Совершенствование технико-тактического мастерства	Применяемые средства и методы
Имитационные упражнения с партнером	Метод облегченных условий
Борцовские схватки	Метод облегченных условий

Вышеназванные особенности, отличительные свойства спортсменов тяжелых весовых категорий рассматриваются специалистами, как наиболее значимые факторы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса борцов тяжеловесов.

Учет данных факторов приводит к тому, что необходимо менять содержательную часть методики тренировки, для повышения ее эффективности.

В результате нами была разработана экспериментальная методика, учитывающая выявленные нами факторы (таблица 1).

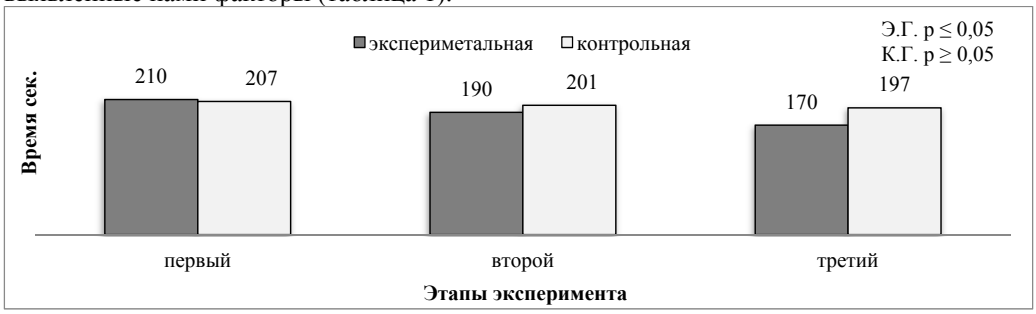

Рисунок 1 – Динамика результатов при тесте с манекеном

После проведенного эксперимента, в котором принимали участие экспериментальная и контрольная группа, был проведен сравнительный анализ результатов, показанных спортсменами, в трех различных тестах.

Как видно из представленных рисунков 1, 2, 3, борцы тяжелых весовых категорий экспериментальной группы превосходят своих коллег из контрольной группы по показателям специальной выносливости (тест с манекеном), по показателям общей выносливости (тес на велоэргометре) и по четырем показателям технико-тактического мастерства, и к

концу третьего этапа достигают достоверных значений.

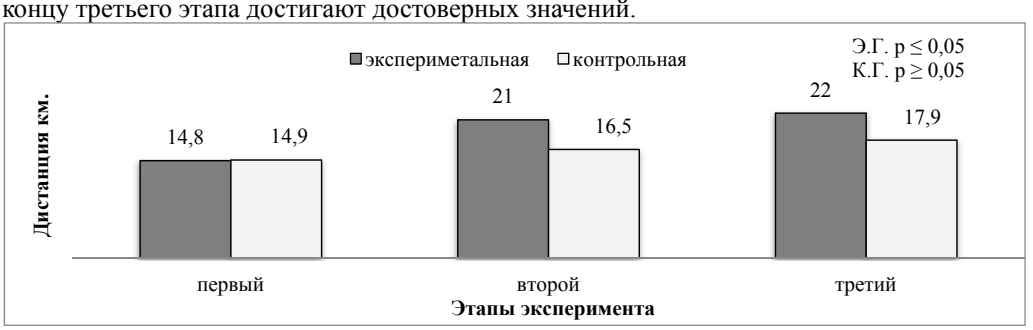

Рисунок 2 – Динамика результатов при тесте на велоэргометре

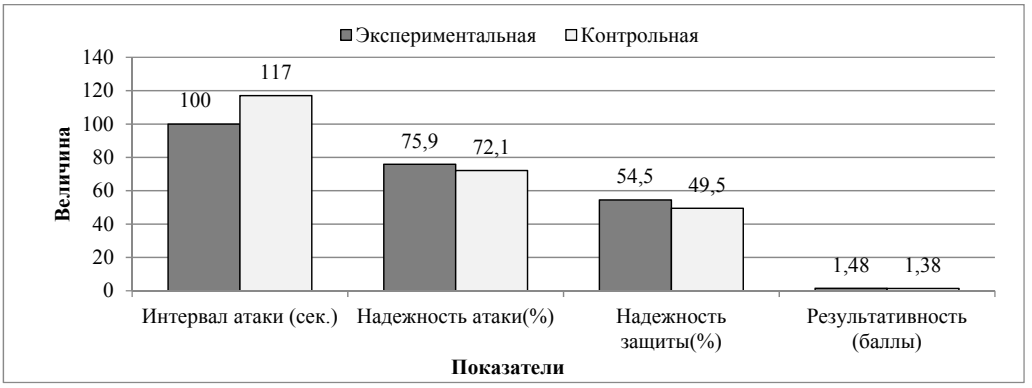

Рисунок 3. – Динамика технико-тактических показателей на третьем этапе

ВЫВОДЫ

1. Было выявлено, что в результате изменения методики тренировки у борцов тяжелых весовых категорий, произошел статистически значимый прирост в физической подготовленности данных спортсменов.

2. Было выявлено, что в результате изменения методики тренировки у борцов тяжелых весовых категорий, произошел статистически значимый прирост в технико-тактической подготовленности данных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вовк, С.И. Проблематика подготовки высококвалифицированных самбистов тяжелых весовых категорий / С.И. Вовк, А.Л. Мужейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 72-74.

2. Горстков, Е.Н. Особенности подготовленности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 12-14.

REFERENCES

1. Vovk, S.I. and Muzheyko, A.L. (2015), "The problematics of training highly skilled sambo wrestlers of existing weight categories", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 130, No. 12, pp. 72-74.

2. Gorstkov, E.N. (1982), "Features fitness boxing heavyweight ", *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp. 12-14.

Контактная информация: ahtoh_lis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2019