

УДК 796.814

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВРЕМЕНИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ТЕСТА ДЛЯ БОРЦОВ РАЗНЫХ
ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

Сергей Иванович Вовк, доктор педагогических наук, доцент,

Антон Леонтьевич Мужейко, аспирант,

*Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация

В настоящее время большой интерес представляют восстановительные процессы борцов тяжелых весовых категорий по сравнению с борцами других весовых групп. Ставится задача на основе записи изменения ЧСС в процессе выполнения стандартного теста, учебно-соревновательной схватки, проследить динамику восстановления борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий. Что позволит нам выявить отличия у борцов тяжеловесов, опираясь на которые, мы сможем выстроить структуру подготовки в микро, мезо и макро циклах.

Ключевые слова: самбо, тяжелые весовые категории, время восстановления.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p43-45

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RECOVERY TIME UNDER THE SPECIFIC
TEST FOR THE FIGHTERS OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES**

Sergey Ivanovich Vovk, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

Anton Leontyevich Muzheyko, the post-graduate student,

Russian State University of Physical Culture of Sport, Youth and Tourism, Moscow

Annotation

Currently, there are of great interest the recovery processes of the heavyweight fighters in comparison with the fighters of other weight groups. The problem is put on the basis of records of the changes in heart rate in the course of carrying out the standard test, training and competitive bout, to follow the wrestlers dynamics of the recovery of light, medium and heavy weight categories. It allows understanding the differences among the fighters of the different categories to plan the training within the annual cycle.

Keywords: sambo, heavy weight categories, recovery time.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие самбисты легких, средних и тяжелых весовых категорий. Сопоставлялось время восстановления, после выполнения специального теста, у борцов трех весовых групп. В качестве специфического теста, использовалась учебно-соревновательная схватка с судейством, чтобы более точно смоделировать соревновательную нагрузку. После выполнения специального теста фиксировалась ЧСС после каждой минуты восстановления, в течение 5 минут. Для сравнительной оценки времени восстановления, после проведения учебно-соревновательной схватки с судейством, использовался метод математической статистики t-критерий Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как показали результаты исследования, время восстановления у борцов тяжелых весовых категорий, достоверно различались от борцов других весовых групп. Об этом свидетельствуют величины t-критерий Стьюдента, которые были получены в ходе эксперимента. Борцы тяжелых весовых категорий восстанавливались гораздо медленнее, чем борцы легких и средних весовых категорий, это видно по результатам ЧСС полученных во время восстановления. ЧСС у борцов тяжеловесов достоверно выше, чем у борцов

других весовых групп. Как видно на рисунках 1-3, физиологическая кривая восстановления ЧСС у испытуемого борца тяжелой весовой категории после выполнения специфического теста имеет менее «пологую» динамику, по сравнению с динамикой восстановления, у борцов других весовых категорий. А так же удалось зафиксировать тот факт, что после специфической нагрузки именно у борцов тяжеловесов ЧСС некоторое время продолжает расти. На рисунках 1-3, вертикальными линиями выделены границы начала и конца выполняемой нагрузки.

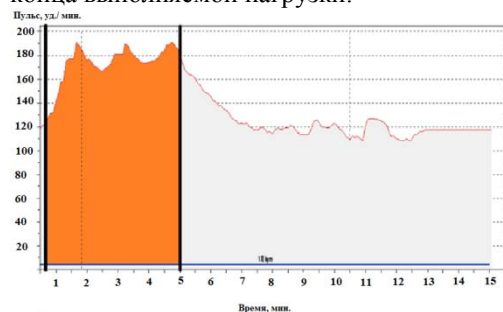


Рис. 1. Динамика ЧСС у испытуемого А.К. при выполнении специфического теста и в течение 5 мин. после его завершения (легкая весовая категория)

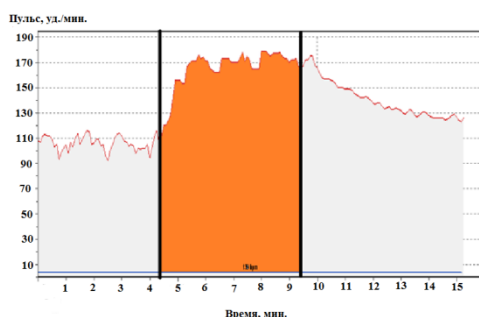


Рис. 2. Динамика ЧСС у испытуемого Д.К. при выполнении специфического теста и в течение 5 мин. после его завершения (средняя весовая категория)

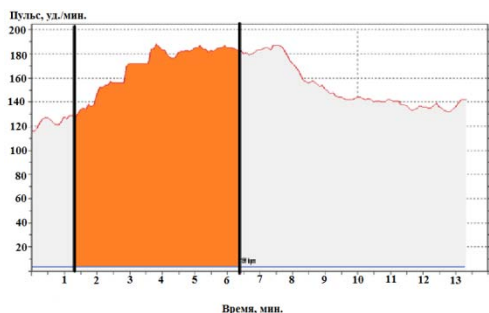


Рис. 3. Динамика ЧСС у испытуемого Д.Д. при выполнении специфического теста и в течение 5 мин. после его завершения (тяжелая весовая категория)

ВЫВОДЫ. Таким образом, доказано, что после выполнения специфического теста время восстановления у борцов тяжеловесов происходит гораздо медленнее, чем у борцов других весовых групп. Учитывая выше сказанное, можно сделать вывод, что методика подготовки борцов тяжеловесов должна существенно отличаться от борцов других весовых категорий, в которых должно учитываться переносимость нагрузки и время восстановления, как в отдельном тренировочном занятии, так и в микро, мезо и макро циклах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вовк, С.И. Проблема соотношения нагрузки и отдыха в мезоциклах тренировки квалифицированных спортсменов / С.И. Вовк // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М. : [б. и.], 1998. – Т. 5. – С. 12.
2. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

REFERENCES

1. Vovk S. I. (1998), "The problem of correlation exercise and rest in the training of qualified athletes mesocycles", *Jubilee collection of works of scientists RGAFK dedicated to the 80th anniversary of the Academy*, Vol. 5, pp. 12.
2. Zatsiorsky, V.M. (1979), *Fundamentals of sports metrology*, Physical Education and Sports, Moscow.

Контактная информация: ashitya@bk.ru

УДК 796.07

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ СЛУЖЕБНЫМ БИАТЛОНОМ

*Ольга Валерьевна Воронцова, преподаватель,
Владимир Александрович Овчинников, доктор педагогических наук, доцент,
Волгоградская академия МВД России (ВА МВД России), Волгоград*

Аннотация

Постановлением правительства Российской Федерации № 695 от 20 августа 2009 года служебный биатлон утвержден в перечне служебно-прикладных видов спорта, а сотрудники МВД России обязаны участвовать в соревнованиях по данному виду спорта. Однако исследований, направленных на изучение закономерностей тренировочного процесса в летнем служебном биатлоне, чрезвычайно мало. Причем в основном они касаются проблем подготовки квалифицированных спортсменов. Курсанты же образовательных организаций МВД России, как правило, являются начинающими спортсменами в этом виде спорта. Отсутствие научных и методических разработок, касающихся тренировки начинающих спортсменов в летнем служебном биатлоне создает серьезные педагогические трудности в организации и подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта, что и обуславливает актуальность исследования.

Ключевые слова: летний служебный биатлон, курсанты, тренировка, подготовка к соревнованиям.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p45-48

ANALYSIS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF RUSSIAN INTERIOR MINISTRY UNIVERSITIES INVOLVED IN SERVICE SUMMER BIATHLON

*Olga Valeryevna Vorontsova, the teacher,
Vladimir Aleksandrovich Ovchinnikov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia*

Annotation

By the resolution of the government of the Russian Federation No. 695 dated 20 August 2009 the biathlon was officially approved in the list of service-applied sports, as employees of the interior Ministry of Russia are obliged to participate in the competitions in this sport. However, the researches, aimed at studying the regularities of the training process in service summer biathlon, are extremely small. Mostly, they relate to the problems of preparation of the qualified athletes. The same cadets of the educational institutions of the MIA of Russia, as a rule, are the beginners in this sport. The lack of scientific and methodological developments related to the training of the beginners in service summer biathlon poses serious pedagogical challenges in the organization and training of the cadets and listeners of the educational institutions of the MIA of Russia for competition in office and applied sports, which causes the relevance of the study.

Keywords: summer biathlon official, students, training, preparation for competitions.

Летний служебный биатлон представляет собой бег по пересеченной местности с пистолетом Макарова и его модификации (ПММ) и последующей стрельбой на двух огневых рубежах по специальным мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков диаметром 200 мм. При отсутствии мишенных установок стрельба ведется по одной мишени (черный круг диаметром 200 мм на белом фоне) по 5 выстрелов в одну мишень на каждом огневом рубеже. Расстояние до мишенной установки или мишени составляет 20 м. Положение для стрельбы – стоя, разрешается стрельба как с одной, так и с двух рук. За каждый промах при выполнении стрельбы по мишенным установкам участник непосред-