

«первой» подачи разница составила 10,1%, между средней скоростью вылета мяча при выполнении «второй» подачи разница составила 8,6%.



Рисунок 1 – Зафиксированные скорости вылета мяча при выполнении «первой» и «второй» подачи квалифицированными и высококвалифицированными теннисистами

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцева, Л.С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Зайцева Любовь Степановна. – Москва, 2000. – 372 с.
2. Скородумова, А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Скородумова Анна Петровна. – М., 1990. – 49 с.

REFERENCES

1. Zaitseva, L.S. (2000), *Biomechanical basics of structure of strike actions and optimization of learning technology (tennis example)*, dissertation, Moscow.
2. Skorodumova, A.P. (1990), *Construction of training of qualified athletes in individual sports games (tennis example)*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: maksim_kol@bk.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2019

УДК 796.814

УЧЕТ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ

Сергей Иванович Вовк, доктор педагогических наук, доцент,

Антон Леонтьевич Мужейко, старший преподаватель,

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

Аннотация

Ставится задача на основании выявленных особенностей борцов тяжелых весовых категорий определить эффективность воздействия такого средства как велотренажер для совершенствования аэробных механизмов энергообеспечения, обеспечивающих развитие выносливости. Для этого борцы тяжеловесы были разделены на две группы: экспериментальная, где спортсмены применяли велотренажер и контрольная, где применялось такое стандартное средство, как бег на длинные дистанции.

Цель исследования. Повышение уровня общей выносливости.

Ключевые слова: самбо, тяжелые весовые категории, аэробная выносливость, велотренажер.

ACCOUNTING WEIGHT CATEGORIES WHEN PLANNING TRAINING LOAD FOR QUALIFIED SAMBO-FIGHTERS

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

Anton Leontyevich Muzheyko, the senior teacher,

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

Annotation

The task is set up on the basis of the identified features of the wrestlers of heavy weight categories to determine the effectiveness of the impact of such tool as an exercise bike to improve the aerobic power supply mechanisms that ensure the development of endurance. To do this, the wrestlers were divided into two groups: the experimental, where athletes used an exercise bike and control one, where such standard means as sprinting was used.

Keywords: sambo, heavy weight categories, aerobic endurance, exercise bike.

ВВЕДЕНИЕ

Из информационных источников и практики спортивной борьбы хорошо известен тот факт, что при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать отличительные особенности борцов разных весовых категорий. Однако на сегодняшний день не существует достаточно полной и аргументированной методики тренировки борцов-тяжеловесов. В следствие чего, большинство тренеров при планировании тренировочных нагрузок самбистов тяжелых весовых групп используют хорошо известные методики борцов средних весовых категорий. Тем самым подвергая самбистов тяжеловесов большому риску получения травм и вхождения в фазу переутомления, так как не были учтены значимые факторы спортсменов данной весовой группы [2].

Организация исследования: в исследовании принимали участие самбисты тяжелых весовых категорий экспериментальной и контрольной группы. После проведенного эксперимента, проводилось тестирование на велоэргометре. Уровень развития общей выносливости спортсменов оценивался по «пройденному километражу» за 45 минут работы, при ЧСС не выше 150 уд/мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анкетного опроса были выявлены наиболее значимые факторы, которые необходимо учитывать при подготовке самбистов тяжелых весовых категорий (таблица 1).

Таблица 1 – Значимые факторы борцов тяжеловесов

Продолжительное время восстановления W=0.94	Слабый опорно-связочный аппарат W=0.75	Низкие аэробные и анаэробные возможности W=0.94
Продолжительное время вработывания W=0.88	Высокое содержание жировой ткани W=0.89	Плохая переносимость интенсивной работы W=0.95

В результате полученных данных коэффициент конкордации находится в диапазоне от 0.75 до 0.95, что говорит о наличии высокой степени согласованности мнений экспертов [1]. Учет данных факторов приводит к тому, что необходимо менять содержательную часть методики тренировки, для повышения ее эффективности.

Так, например, для воспитания общей выносливости у самбистов тяжеловесов необходимо учитывать такую особенность как слабый опорно-связочный аппарат. Поэтому вместо «кроссовой работы», которая предлагалась различными авторами для повышения аэробных выносливости, мы предлагаем такое средство как велоэргометр, который снижает в пять раз нагрузку (вертикальную составляющую) в коленных суставах и на стопу. Можно полагать, что такая разгрузка опорно-связочного аппарата борцов тяжелой весовой категории, позволит им выполнять упражнения глобального характера в объеме, достаточном для совершенствования аэробных механизмов энергообеспечения, обеспечивающих развитие выносливости. После проведенного эксперимента, в котором принимали участие экспериментальная и контрольная группа, был проведен сравнительный анализ

результатов, показанных спортсменами, при выполнении теста на велоэргометре.

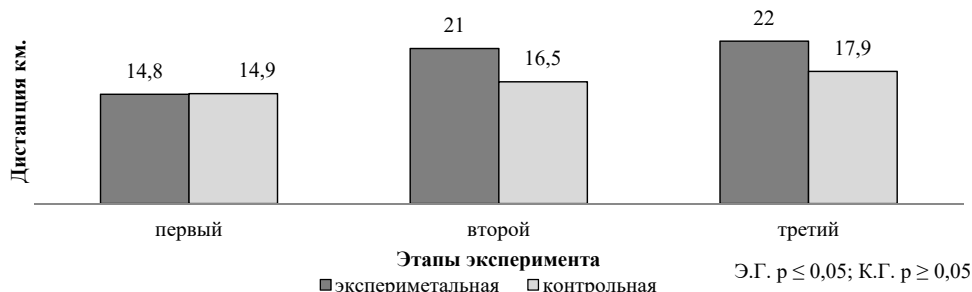


Рисунок 1 – Динамика результатов при тесте на велоэргометре

В результате полученных данных, можно сказать, что экспериментальная группа, на третьем этапе эксперимента, значительно опередила контрольную по показателям общей выносливости. И ее результаты оказались статистически значимы $p \leq 0,05$ (рисунок 1)

ВЫВОДЫ

1. Учет особенностей борцов тяжелых весовых категорий, а именно «слабый» опорно-связочный аппарат, привел к изменению в содержательной части методики тренировки. Произошла замена стандартного средства, такого как бег на длинные дистанции, на велотренажер.
2. Было выявлено, что применение велотренажера для повышения уровня общей выносливости у борцов тяжелых весовых категорий значительно эффективнее нежели применения такого стандартного средства как бег на длинные дистанции.

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 24.01.2019

УДК 796.077.5

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЭКСКУРСИОННОГО ТУРИЗМА

Мария Александровна Возисова, старший преподаватель,
Чайковский государственный институт физической культуры,
Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Подготовка в экспериментальной группе дополнена работой с навигационными GPS картами, внедрен индивидуальный образовательный маршрут в области туристкой подготовки и методика