

реализована.

Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта №15-03-00443

ЛИТЕРАТУРА

1. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии : учебное пособие / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб. : Питер, 2004. – 560 с.

REFERENCES

1. Ed. Krylov, A.A. and Manichev, S.A. (2004), *Practical principles of experimental and applied psychology: tutorial*, Peter, St. Petersburg.

Контактная информация: alvinocurov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.12.2015

УДК 796.814

ПРОБЛЕМАТИКА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ ТЯЖЕЛЫХ 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

Ставится задача на основании литературного обзора и анкетного опроса, выявить наиболее значимые отличительные особенности борцов тяжелых весовых категорий. Опираясь на которые можно будет выстраивать структуру подготовки борцов тяжеловесов в микро, мезо и макро циклах.

Цель исследования. Повышение эффективности подготовки квалифицированных самбистов тяжелых весовых категорий.

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

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.12.130.p72-74

PROBLEM OF TRAINING THE HIGHLY QUALIFIED SAMBO HEAVYWEIGHT FIGHTERS

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

The task is set to reveal on the basis of the literary review and questionnaire the most significant distinctive features of fighters of heavy weight categories. Leaning on which it will be possible to build up the structure for the training of the heavyweight fighters in micro, meso and macro cycles.

Research objective. Increase of the efficiency of training of the qualified sambo wrestlers of heavy weight categories.

Keywords: sambo, heavy weight categories, recovery time.

В результате теоретического анализа литературных источников по теме исследования и бесед со специалистами были составлены вопросы для анкетного опроса. Для того чтобы получить более точные данные о состоянии изучаемой проблемы, было проведено анкетирование тренеров по борьбе самбо и дзюдо. В анкетировании участвовали 52 тренера. В результате чего были выявлены следующие отличительные особенности бор-

цов тяжеловесов, которые необходимо учитывать при построении подготовки самбистов тяжелых весовых категорий в микро, мезо и макро циклах.

1. Продолжительное время восстановления.
2. Продолжительное время вработывания.
3. Слабый опорно-связочный аппарат.
4. Низкие аэробные и анаэробные возможности.
5. Высокое содержание жировой ткани.

Затем специалистам предложили проранжировать по степени значимости выявленные особенности самбистов тяжелых весовых категорий (рисунок 1).

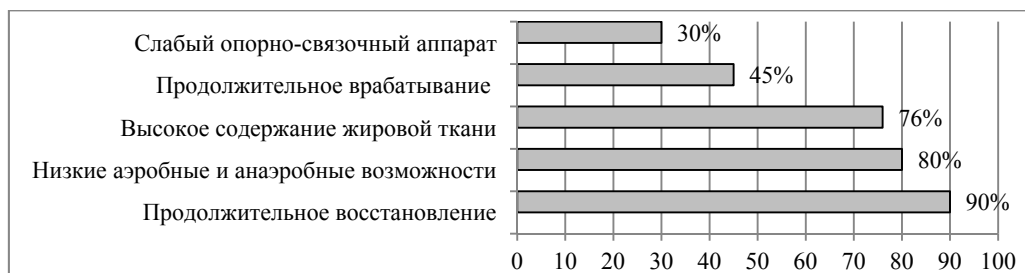


Рис. 1. Значимость особенностей самбистов тяжелых весовых категорий

Учет данных особенностей ведет к тому, что нам необходимо либо увеличивать тренировочное занятие по времени, для самбистов тяжелых весовых категорий, либо увеличивать подготовительный период, где эти задачи решались бы. Это нами было выявлено из анализа литературных источников и предложено в виде опроса респондентам в анкетировании. За увеличение подготовительного периода проголосовало 75%, а за увеличение времени тренировочного занятия только 25%

Был вычислен коэффициент конкордации, который является мерой согласованности мнений экспертов. Коэффициент конкордации колебался от 0.75 до 0.901, что говорит о наличии высокой степени согласованности мнений экспертов.

ВЫВОДЫ

Выявленные следующие отличительные особенности: продолжительное время восстановления, низкие аэробные и анаэробные возможности, высокое содержание жировой ткани, продолжительное вработывание, слабый опорно-связочный аппарат. Наиболее значимой особенностью является продолжительное время восстановления, влияние которого не вызывает сомнения у подавляющего большинства специалистов. Его учет приводит к изменению в структуре подготовки борцов тяжеловесов, как в отдельном тренировочном занятии, так и в построении микро, мезо и макро циклах.

По данным анкетного опроса большинство респондентов выступили за увеличения подготовительного периода, что подтверждает выше изложенный вывод.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горстков, Е.Н. Особенности подготовленности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 7. – С. 12-14.
2. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

REFERENCES

1. Gorstkov, E. N. (1982), "Features fitness boxing heavyweight ", *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp. 12-14.
2. Zatsiorsky, V.M. (1979), *Fundamentals of sports metrology*. Physical Education and Sports, Moscow.

УДК 796.814

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТА СПЕЦИФИЧЕСКОГО ТЕСТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 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

Из научно-методической литературы и практики спортивной борьбы хорошо известно, что в силу конституциональных отличий борцы тяжелого веса должны выделяться в отдельную группу. Ставится задача на основе записи изменения ЧСС в процессе выполнения стандартного теста для определения специальной выносливости, определить напряженность данной работы для борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий, а также проследить за процессом восстановления каждой группы. Что позволит нам выявить отличия у борцов тяжеловесов, опираясь на которые, мы сможем выстроить структуру подготовки в микро, мезо и макро циклах. Цель исследования. Сравнительный анализ эффекта специфического теста для проверки специальной выносливости у борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий.

Ключевые слова: самбо, тяжелые весовые категории, метод определения интенсивности накопления пульсового долга.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.12.130.p74-76

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECT OF SPECIFIC TEST TO DETERMINE THE SPECIAL ENDURANCE OF 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

Based on the scientific-methodical literature and practice of the wrestling it is well known that due to the constitutional differences the heavyweight fighters should be allocated into the separate group. The problem is set on the basis of records of the changes in heart rate during the performance of the standard test to determine the special endurance, determine the intensity of this work for the fighters of light, medium and heavy weight categories, as well as follow the process of recovery of each group.

Keywords: sambo, heavy weight categories, method of determining the intensity of the pulse accumulation of debt.

В исследовании принимали участие самбисты легких, средних и тяжелых весовых категорий. Сопоставлялись эффекты специфического теста для проверки специальной выносливости у борцов трех групп. В качестве специфического теста, использовался специальный тест, состоящий из 5 этапов задания в котором выполняются последовательно 3 упражнения по 4 раза каждое:

1 упр. И.П. – О.С. с диском в руках. Подъем диска над головой.

2 упр. И.П. – упор головой в ковер. Переход на мост, уход забеганием.

3 упр. бросок манекена через грудь (прогибом).