

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).

На первом этапе было проведено исходное тестирование, в ходе которого уточнялись данные об эффекте специфического теста для борцов разных весовых групп. Для сравнительной оценки нагрузочной стоимости специального теста использовался метод определения интенсивности накопления пульсового долга (ИНПД). В основе расчета величины ИНПД лежит измерение пульсового долга за 5 минут реституции с учетом длительности выполнения упражнения. Показатель ИНПД определялся на основе формулы предложенной В.М. Король [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как показали результаты исследования, специфический тест для определения специальной выносливости оказался физиологически более затратным для борцов тяжелых весовых категорий. Об этом свидетельствуют величины ИНПД, которые были получены в ходе эксперимента. Например, у испытуемого Д.Д. (мастера спорта по самбо) в исходном тестировании физиологическая стоимость упражнений, практически в 3 раза превышает аналогичный показатель, у представителя легкой весовой категории, и примерно в 1.5 раза средней весовой категории. Величина ИНПД составила 0,54, 0,74 и 1,18 соответственно. 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. На рисунках 1-3 вертикальными линиями выделены границы начала и конца выполняемой нагрузки.

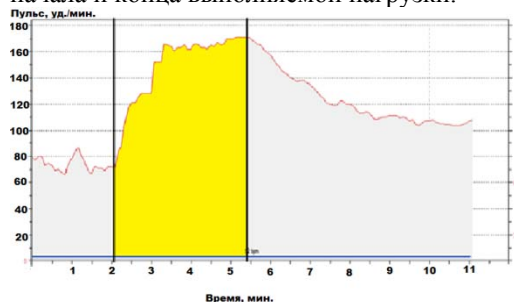


Рис. 1. Динамика ЧСС у испытуемой А.К. при выполнении специфического теста и в течение 5 мин. после его завершения (легкая весовая категория)

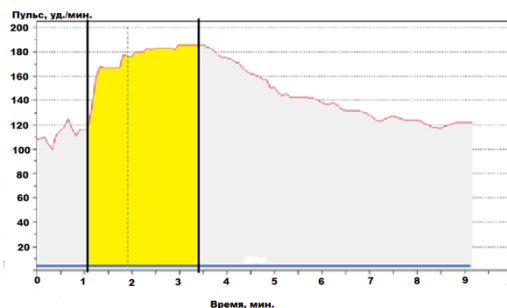


Рис. 2. Динамика ЧСС у испытуемой Д.К. при выполнении специфического теста и в течение 5 мин. после его завершения (средняя весовая категория)

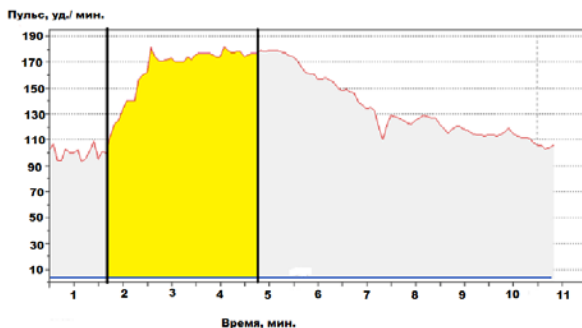


Рис. 3. Динамика ЧСС у испытуемой Д.Д. при выполнении специфического теста и в течение 5 мин. после его завершения (тяжелая весовая категория)

Как показали результаты исследования, физиологическая стоимость специфического теста для борцов тяжелых весовых категорий превышает таковую при выполнении данного теста борцами других весовых категорий.

ВЫВОДЫ. Таким образом, доказано, что специфический тест имеет более высокую физиологическую стоимость для борцов тяжелых весовых категорий по сравнению самбистами других весовых категорий и восстановления происходит гораздо медленнее. Учитывая выше сказанное, можно сделать вывод, что методика подготовки борцов тяжеловесов должна существенно отличаться от борцов других весовых категорий, в которых должны учитываться переносимость нагрузки и время восстановления, как в отдельном тренировочном занятии, так и в микро, мезо и макро циклах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Король, В.М. Частота сокращений сердца у подростков разного уровня полового созревания в реституционном периоде после работы до отказа / В.М. Король // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 27.

REFERENCES

1. Korol, V. M. (1985), "Heart rate among adolescents of different levels of puberty in a restorative period after work to failure", *Theory and practice of physical culture*, No.8, pp. 27.

Контактная информация: ashitya@bk.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2015

УДК 796.325

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

*Александр Александрович Гурьев, кандидат педагогических наук, доцент,
Валентин Владимирович Бандуков, аспирант,
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

В статье представлена общая характеристика перемещений в волейболе сидя за 1 партию без учета амплуа. Выявлены особенности перемещений волейболистов-паралимпийцев, позволяющие использовать полученные данные в разработке нормативов и программы подготовки по волейболу сидя.

Ключевые слова: волейбол сидя, перемещения в волейболе сидя, характеристика перемещений в волейболе сидя, количество и направление перемещений волейболистов-паралимпийцев.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.12.130.p76-80

ANALYSIS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF THE PARALYMPIC VOLLEYBALL PLAYERS

*Alexander Alexandrovich Guryev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Valentin Vladimirovich Bandukov, the post-graduate student,
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

Annotation

The article presents the general description of the movements in sitting volleyball for 1 period without considering the roles. The features of the volleyball Paralympic players' movements have been determined, allowing using the findings to develop the standards and training programs for sitting volleyball.

Keywords: sitting volleyball, movements in sitting volleyball, characteristics of movements in sitting volleyball, amount and direction of movements in the Paralympic volleyball.

ВВЕДЕНИЕ

Современный волейбол сидя – это командная спортивная игра, прочно завоевавшая свою нишу в расширяющемся паралимпийском списке видов спорта. Волейбол сидя