

З.Волков, О.И. Изучение познавательных интересов учащейся молодежи // Физическая культура и здоровье студенческой молодёжи : материалы международного межвуз. конф. 22.12.2003 г. – СПб. : Изд-во СПб ГУП, 2004. – С. 22-23.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ПО ПЕРИОДАМ ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ

В.В. Вольский, А.В. Громов

Особенности влияния новых правил проведения соревнований по греко-римской борьбе на характер проявления технико-тактических возможностей спортсменов в условиях поединка до настоящего времени изучались недостаточно (В.В. Шиян, 1997; М.Г. Маmiaшвили, 1998).

В связи с этим, нами была поставлена задача, исследовать характер изменения показателей соревновательной деятельности борцов в условиях проведения схватки, длительностью три периода.

В таблице 1 представлены усредненные значения показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля.

Таблица 1

Изменение показателей соревновательной деятельности борцов в различных периодах поединка (n = 43)

Показатели	Первый период	Второй период	Третий период
Активность (к-во действий/мин)	1,84 ± 0,63	0,85 ± 0,57	0,87 ± 0,43
Надежность техники(%)	64,5 ± 25,6	30,1±19,6	20,2 ±14,7

Результаты проведенного исследования показали, что физическое утомление, развивающееся по ходу проведения соревновательной схватки, приводит к снижению абсолютных значений показателей соревновательной деятельности борцов. При этом необходимо отметить, что если темпы снижения показателя, характеризующего активность ведения поединка уменьшаются достоверно ($P < 0,01$) только после первого периода и в дальнейшем остаются весьма стабильными, то изменение показателя надежности техники имеет несколько иную картину.

Отличия заключаются в достоверном снижении показателя надежности атакующих действий во всех периодах поединка. Это указывает на то, что стабильность проведения технических действий борцов в значительной мере определяется устойчивостью двигательного навыка спортсмена к влиянию физического утомления.

Проблема изучения надежности проявления технико-тактических возможностей борцов неразрывно связана с количественной оценкой основных составных частей, определяющих биомеханические характеристики двигательного навыка. Как правило, оцениваются временные показатели темповой структуры технического действия, характеризующие латентное время двигательной реакции (ЛП), длительность фазы подхода (ФП), фазы отрыв-полет (ФОП), а также общее время броска (ОВ) (А.В. Дадаян, 1996; Н.Г. Кулик, 1967; А.А. Новиков, В.С. Дахновский, Л.А. Самвелян, 1970 и др.).

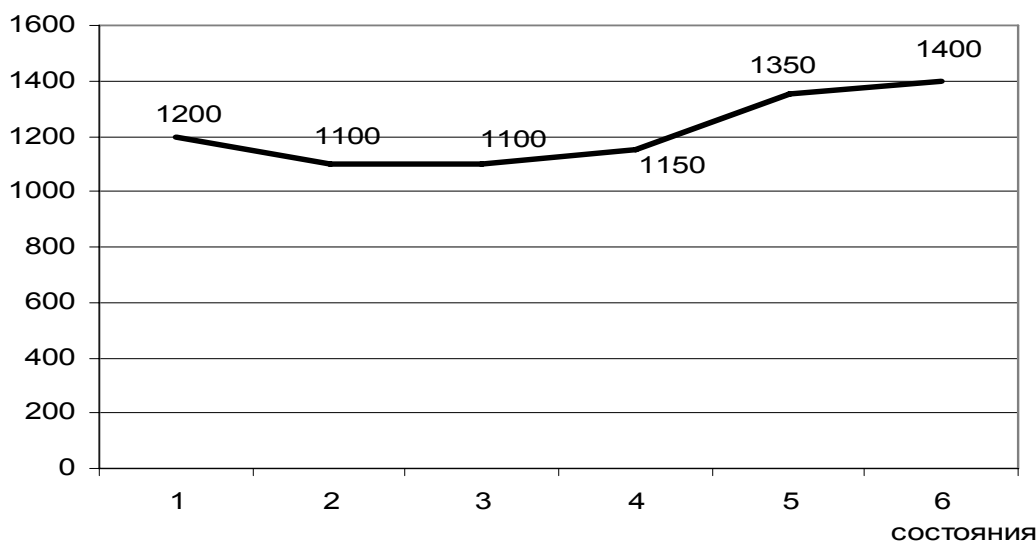
При экспериментальном моделировании параметров физической нагруз-

ки различной интенсивности мы исходили из рекомендаций А.А. Шепилова, В.В. Климина (1979), предложивших в качестве стандартного тренировочного упражнения броски борцовского манекена в темпе:

- для упражнений аэробного характера 7 бросков в минуту в течение пяти минут;
- для упражнений смешанного аэробно-анаэробного характера 10 бросков в минуту в течение трех минут;
- для упражнений гликолитического анаэробного характера 15 бросков в минуту в максимальном темпе (около тридцати секунд работы).

При моделировании нагрузки соревновательного поединка мы применяли тестирование, предложенное ранее В.Д. Фроловым, Н.Д. Диановым, В.С. Дахновским (1980), В.В. Шияном (1998) и состоящее в последовательном выполнении пяти серий испытания с бросками борцовского манекена. При этом каждая серия состоит из фоновой нагрузки (четыре броска за сорок секунд) и спурта на время выполнения восьми бросков в максимальном темпе.

На рис. 1 представлена динамика общего времени броска прогибом на фоне различного физического утомления после специфической нагрузки.



Примечание:

- 1 - состояние покоя;
- 2 - после стандартной разминки;
- 3 - после аэробной нагрузки;
- 4 - после смешанной аэробно-анаэробной работы;
- 5 - после нагрузки гликолитического анаэробного характера;
- 6 - после нагрузки специального теста.

Рис. 1 Динамика общего времени (м/сек) броска прогибом под влиянием физического утомления после пяти видов специфической нагрузки

Анализ данных, представленных на рис. 1 показывает достоверный характер ($P < 0,05$) уменьшения общего времени выполнения броска на фоне физического утомления от уровня состояния покоя до реакции на нагрузку смешанного аэробно-анаэробного характера.

Кроме этого было обнаружено достоверное ($P < 0,001$) увеличение общего времени выполнения броска после нагрузки специального теста на 151 м/сек по сравнению с исходными значениями и на 221 м/сек по сравнению с условиями нагрузки смешанного характера.

Таким образом, следует отметить, что физическое утомление, наступающее по ходу выполнения специфической борцовской нагрузки, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на отдельные фазы темповой структуры технического действия. При этом было отмечено, что выполнение специфической нагрузки, моделирующей условия физического утомления, характерного для соревновательного поединка, оказывает достоверное влияние на нарушение оптимальной структуры двигательного навыка борца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дадаян, А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации / А.В. Дадаян : Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - М., 1996. - 26 с.
2. Маmiaшвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореферат дис... канд. пед. наук. / М.Г. Маmiaшвили : М., 1998. - 22 с.
3. Новиков, А.А. Исследование основных параметров двигательного навыка в борьбе под влиянием утомления / А.А. Новиков, В.С. Дахновский, Л.А. Самвелян // На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - С. 24 - 29.
4. Фролов, В.Д. Общая выносливость у дзюдоистов / Фролов В.Д., Дианов Н.Д., Дахновский В.С. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - С. 69-70.
5. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян : М.: ФОН, 1997. - 166 с.
6. Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис... докт. пед наук. / В.В. Шиян - М., 1998. - 41 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И БЫСТРОТЫ У ВОСПИТАННИКОВ СРЕДНИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

К.С. Громыко, Д.С. Яковлев

Целый ряд исследований изменения скоростно-силовых качеств с возрастом убедительно показал исключительную важность их развития, начиная с самых первых шагов в спорте (Верхошанский Ю.В., 1977; Волков В.М., Ромашов А.В., 1998; Филин В.П., 1968). Указывается на то, что развитие скоростно-силовых качеств в подростковом возрасте представляет собой одну из главных задач в таких видах спорта, где проявление этих качеств является основополагающим (Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Храбров А.А., 1997, 1998).

По мнению В.П.Филина (1968), уровень развития скоростно-силовых качеств у юных бегунов неуклонно повышается, достигая максимума к 17 го-