

ное на прогнозировании развития событий и использовании оперативного мышления.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горягдыев, Г.Г. Применение интерактивных обучающих заданий при формировании технико-тактической подготовленности начинающих гандболистов-студентов / Г.Г. Горягдыев, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 46-50.
2. Гончарова, А. В. Индивидуально-тактические компоненты надежности защитных действий волейболисток : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Гончарова Алла Витальевна. – Малаховка, 2008. – 24 с.
3. Родин, А. В. Применение метода игровых задач в процессе индивидуальной технико-тактической подготовки юных баскетболистов / А.В. Родин, Г.Н. Германов, Е.А. Павлов // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 46-47.
4. Черный, Д.А. Применение метода игровых задач в технико-тактической подготовке юных волейболистов : выпускная квалификационная работа магистра / Д.А. Черный, научный руководитель Г.Н. Германов ; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2016. – 88 с.
5. Экспериментальное обоснование эффективности метода игровых задач в процессе индивидуальной технико-тактической подготовки юных баскетболистов / Г.Н. Германов, А.В. Родин, Е.А. Павлов, Д.И. Войтович // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия : Естественные науки. – 2014. – № 3 (15). – С. 71-79.

#### REFERENCES

1. Garyagdyev, G.G. and Germanov, G.N. (2014), "Application of the interactive training tasks when forming technical and tactical readiness of the beginning handballers students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.116, No. 10, pp. 46-50.
2. Goncharova, A.V. (2008), *Individual and tactical components of reliability of protective actions of volleyball players*, dissertation, Malakhovka, Russian Federation.
3. Rodin, A.V., Germanov, G.N. and Pavlov, E.A. (2014), "Application of method of game tasks in the course of individual technical and tactical training of young basketball players", *Kul'tura fizi-cheskaja i zdorov'e*, Vol. 50, № 3, pp. 46-47.
4. Cherny, D.A. (2016). *Application of method of game tasks in technical and tactical training of young volleyball players*, master thesis, Moscow, Russian Federation.
5. Germanov, G.N., Rodin, A.V., Pavlov, E.A. and Voytovich, D.I (2014), "Experimental justification of efficiency of method of game tasks in the course of individual technical and tactical training of young basketball players", *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Serija: Estestvennye nauki*, Vol. 15, No. 3, pp. 71-79.

**Контактная информация:** genchay@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 30.05.2017*

**УДК 796.894**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ АРМРЕСТЛЕРОВ С УЧЁТОМ СПЕЦИФИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Дмитрий Павлович Докучаев, магистр, заведующий кафедрой,  
Ташкентский государственный юридический университет, Ташкент*

#### **Аннотация**

Данная работа посвящена совершенствованию методики скоростно-силовой подготовки (ССП) молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей. Решение данной проблемы во многом зависит от дифференцированного подхода к учебно-тренировочному процессу, с учетом индивидуальных способностей спортсменов и специфики соревновательной деятельности. Полученные результаты исследования, могут быть использованы при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса, а также при выступлении спортсменов на соревнованиях различного уровня.

**Ключевые слова:** армрестлинг, тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка, армрестлер, соревновательная деятельность.

## **IMPROVING SPEED-STRENGTH TRAINING OF YOUNG ARM-WRESTLES TAKING INTO ACCOUNT THE SPECIFICS OF COMPETITIVE ACTIVITY**

*Dmitry Pavlovich Dokuchaev, the master, department chairman,  
Tashkent State University of Law, Tashkent*

### **Annotation**

This technique is dedicated to improving the speed-strength training of young arm wrestlers taking into account the improving specificity for the competitive activity and individual characteristics. Solution to this problem depends on different approach to the teaching-training process, taking into account the individual abilities of athletes and the specificity of competitive activity. The results obtained might be used in planning and conducting the training process, as well as at presentation of athletes in competitions of various levels.

**Keywords:** arm-wrestling, training process, speed-strength training, arm wrestler, competitive activity.

Главной из задач в подготовке молодых армрестлеров считается поиск новых способов совершенствования ССП с учётом специфики соревновательной деятельности. Ведущей стратегией в тренировочном процессе принадлежит совершенствованию мощных сторон подготовленности спортсмена, как первостепенного обстоятельства для достижения им больших результатов. В связи с этим, появляется надобность в совершенствовании способов тренировки молодых армрестлеров. Одним из сильных средств увеличения ССП в армрестлинге считаются отягощения. Последующие научные изучения, связанные с разнообразием содержания и возведения тренировочного процесса молодых армрестлеров с внедрением отягощений, считается важным и животрепещущим.

Совершенствование ССП молодых армрестлеров станет возможным, если:

1. Будут разработаны действенные способы, обеспечивающие улучшение ССП молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности..

2. Использование гантелей, которые повторяют двигательные режимы спортивной работы в подготовке молодых армрестлеров, позволило значимо разнообразить двигательный потенциал, увеличить скоростно-силовые способности молодых армрестлеров.

Цель. Совершенствовать ССП молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности.

Задачи. Для совершенствования ССП молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности. Были отнесены надлежащие задачи:

1. Изучить абстрактные почвы становления телесных свойств у молодых армрестлеров.

2. Квалифицировать степень становления силовой подготовленности у молодых армрестлеров.

3. Создать методики развития ССП для молодых армрестлеров.

4. Опытно выяснить эффективность предложенных средств и способов становления ССП.

Организация исследования осуществлялась на основе СК «Антей» с февраля 2015 г. по март 2017 г. На первом этапе было проведено социологическое изучение, куда были интегрированы абстрактный тест и обобщение новой доступной информации, проведена беседа по приготовленным листам выборочного опроса.

Педагогический эксперимент производился в ходе всей спортивной тренировки.

В педагогическом эксперименте участвовали молодые армрестлеры, которые были разбиты на две группы, экспериментальную и контрольную, по 12 армрестлеров в каждой. Педагогический опыт заключался в том, что в тренировочном процессе молодые армрестлеры выполняли упражнения с тяжестями, производимые с внедрением "вариан-

тивно-прогрессивного" способа поднятия отягощений (1 способ), "сопряженно-последовательного" увеличения нагрузки (2 способ) и сочетания первых 2-х способов (3 способ).

1. Вариативно-прогрессивный способ поднятия гантелей в границах от 60% до 80% от предельного, при 4 раскладах на занятия и 4-5 повторениях в одном подходе.

2. Сопряженно-последовательное увеличение нагрузки при росте гантелей в границах от 80% до 100% от предельного, при 4 раскладах на занятия и 1-3 повторениях в одном подходе.

3. Равное применение первых 2-х способов.

Математически обработав полученные опытным путем данные, мы обсудили особенности воздействия данных 3-х разновидностей ССП на молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности.

1. Выполнение специальных упражнений на базе "вариативно-прогрессивной" способа содействует совершенствованию ССП, проявляемой в критериях преодоления большого наружного сопротивления со стороны конкурента и при одновременном увеличении значения стартовой силы мускул.

2. Выполнение специальных упражнений на базе "сопряженно-последовательного" увеличения нагрузки содействует совершенствованию ССП с учётом специфики соревновательной деятельности, тем более при выполнении старта на столе в том случае если, конкурент крепко напрягается во время стартового положения.

3. Выполнение специальных упражнений по 3-му интегральному способу содействует совершенствованию ССП молодых армрестлеров с учётом специфики соревновательной деятельности, как другой способ планирования нагрузки.

Для испытания производительности приведенных разновидностей ССП был проведён эксперимент, в котором участвовали молодые армрестлеры 14-16 лет.

Объём нагрузки при выполнении специальных упражнений с тяжестями усиленно направления возрастал с 10% до 15% в зависимости от времени занятия. В последующем объём нагрузки ССП вырос с 20% до 30% от времени занятия.

Итоги подготовительного изучения способов ССП на базе отягощений усиленного направления в спортивной тренировке молодых армрестлеров позволили сделать вывод о том, собственно, что предоставленная ССП эффективна, в том случае если потенциал средств, используемый на тренировке, поочередно и вариативно, наращивается. Долговременное использование одной и той же нагрузки в тренировочном процессе неэффективно.

Начальные итоги испытания. Силовая подготовка воспринималась по сведениям контрольно-педагогических тестирований в подъёме штанги на бицепс и подъёме штанги на предплечье. Первые контрольно-педагогические проверки позволили квалифицировать начальные итоги в данных упражнениях. У армрестлеров 14-16 лет средний показатель в подъёме штанги на бицепс в экспериментальной группе был равен 35,5 кг, а в контрольной группе 32,5 кг. В подъёме штанги на предплечье в экспериментальной группе молодых армрестлеров итог оказался 32,4 кг, а в контрольной группе 30,6 кг.

Испытание совместной и особой физиологической подготовленности армрестлеров производилось с внедрением специальных упражнений, которые обычно используются в армрестлинге.

Рассмотрим итоги исследований за эффективностью применения всевозможных разновидностей ССП в тренировочном процессе: разновидность веса штанги в одном упражнении: 60, 70, 65, 75% от максимума веса штанги в одном упражнении: 80×2 расклада 85×1 расклад 90% от максимума 1 расклад до 2 микроциклов; вариация веса штанги в одном упражнении: 70, 60, 80, 75% от максимума веса штанги в одном упражнении: 80×2 расклада 90×1 расклад 100% от максимума раз расклад 2-3 микроцикла; вариация веса штанги в одном упражнении: 65, 75, 70, 80% от максимума веса штанги в одном

упражнении: 80, 85, 95, 100% от максимума 1-2 микроцикла.

Обозначенные способы силовой подготовки позволили гарантировать преимущественное увеличение силового потенциала мускул и улучшение возможности спортсмена воплотить в жизнь собственные взрывные и скоростно-силовые свойства. При этом кумулятивный эффект предоставленной способа в тренировке молодых армрестлеров, наблюдался лишь только в что случае, если продолжительность использования каждого из средств была не меньше 1-го мезоцикла. На основании исследований можно рекомендовать вариант варьирования 3-х способов особой силовой подготовки.

## ВЫВОДЫ

1. Неуклонный подъем силовых возможностей молодых армрестлеров станет возможен только при неизменном многообразии и вариативности учебно-тренировочного процесса. Положительное становление ССП в предварительном периоде у армрестлеров 14-16 лет гарантируется при условии постепенного наращивания объёма силовой подготовки.

2. Достоверное увеличение силовых показателей молодых армрестлеров 14-16 лет достигается при условии использования надлежащих способов "вариативно-прогрессивного" (отягощения от 60% до 80% от предельного веса до 4 подходов по 3-4 повторения в каждом), что разрешает добиться в тренировке молодых армрестлеров большого воплощенного эффекта.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки : армрестлинг. Бодибилдинг. Бинчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск : Изд-во ВИДА+Р, 2003. – 652 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2013. – 214 с.
3. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 112 с.
4. Осотов, М.В. Методика скоростно-силовой подготовки армрестлеров на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности : автореф. ... канд. пед. наук / Осотов Максим Викторович. – М., 1998. – 20 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Платонов, В.Н. Структура многолетнего и годового построения подготовки / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 389-407.
7. Современная система спортивной подготовки / под ред. Суслова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.

## REFERENCES

1. Belsky I.V. (2003), *Systems of effective training: Armrestling. Body-building. Binchpress. Powerlifting*, Publishing house VIDA + R, Minsk.
2. Verkhoshansky Yu.V. (2013), *Fundamentals of special power training in sports*, Soviet Sport, Moscow.
3. Zhivora, P.V. and Rakhmatov, A.I. (2001), *Armsport: technique, tactics, methods of training*, Publishing Center "Academy", Moscow.
4. Osotov, M.V. (1998), *Method of speed-strength training of arm-wrestlers on the basis of biomechanical criteria of conformity of special motor activity*, dissertation, Moscow.
5. Platonov, V.N. (2004), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Olympic Literature, Kiev.
6. Platonov, V.N. (1995), "The structure of the long-term and year-long construction of training", in book *The modern system of sports training*, SAAM, Moscow, pp. 389-407.
7. Ed. Suslov, F.P., Sych, V.L. and Shustin, B.N. (1995), *Modern system of sports training*, SAAM, Moscow.

**Контактная информация:** dima.dokuchaev@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 29.05.2017*

**УДК 796.011.3**

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВЕНЬ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ У ПЕРВОКУРСНИКОВ АСТРАХАНСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Александр Викторович Доронцев, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой,  
Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань*

**Аннотация**

Анализ динамики уровня здоровья студентов Астраханского государственного медицинского университета показывает, что количество студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к подготовительной и специальной медицинской группам, за последние 20 лет существенно выросло. Значительное снижение большинства показателей физического развития и физической подготовленности наблюдается с конца 90 годов прошлого столетия и продолжается в настоящее время. Возросло количество случаев развития дезадаптационных реакций у студентов основной медицинской группы на студенческих соревнованиях по видам спорта. Расширение секционной работы групп спортивного совершенствования, ориентирование студентов на самостоятельные занятия оздоровительными видами спорта, а также текущий медицинский контроль, позволит повысить функциональные резервы студентов без срыва адаптационных возможностей.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность студентов, студенческий спорт, медицинский контроль.

**PARAMETERS OF PHYSICAL READINESS AND LEVEL OF FUNCTIONAL  
RESERVES AT FIRST-YEAR STUDENTS OF ASTRAKHAN STATE MEDICAL  
UNIVERSITY**

*Alexander Viktorovich Dorontsev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Department chairman,  
Astrakhan State Medical University, Astrakhan*

**Annotation**

The analysis of dynamics of level of health of students of the Astrakhan state medical university shows that the number of the students carried to the preparatory and special medical groups following the results of medical examination for the last 20 years has significantly grown up. Considerable decrease in the majority of indicators of physical development and physical fitness is observed since the end of 90 years of last century and continues until now. The quantity of cases of development the disadaptation of reactions at the students of the main medical group at student's sports competitions has increased. Expansion of the work in the groups of sports improvement, orientation of the students on independent occupations by improving sports, and also the current medical control will allow raising the functional reserves of the students without failure of adaptation opportunities.

**Keywords:** physical fitness of students, student's sport, medical control.

**ВВЕДЕНИЕ**

Неадекватная физическая нагрузка, при занятиях видами спорта может привести к снижению резервных возможностей организма [5, 4, 6, 7, 8]. Исследования указывают, на опасность высокоинтенсивных нагрузок особенно при большом объеме т.к. могут привести к образованию вегетососудистого рефлекса с длительным спазмом сосудов головного мозга [3]. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы в процессе обучения дает возможность спрогнозировать уровень функциональной готовности и узнать, как справится организм с поставленной задачей. Кроме того, показатели ее состояния могут послужить и основным критерием при выборе физических нагрузок [1]. Осо-