

УДК 796. 015

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ВОСТОЧНЫХ
ЕДИНОБОРСТВАХ ПО ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ**

**THE DISTRIBUTION OF TRAINING LOAD IN MARTIAL ARTS
AT THE TIME OF EXERCISE IN DIFFERENT INTENSITY ZONES**

*Алхасов Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук,
Ногинский филиал Московского государственного областного университета,
г. Ногинск, Московская область*

*Dmitry S. Alkhasov, candidate of pedagogical Sciences,
Noginsk branch of the Moscow state regional University,
Noginsk, Moscow region*

67ads@mail.ru

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические данные осуществления оптимального распределения удельного веса тренировочной нагрузки в восточных видах единоборств по зонам интенсивности выполняемых упражнений. Предложенные способы позволяют спланировать выполнение тренировочной нагрузки, не нарушая норм, принятых в отечественной системе спорта.

Annotation. The article contains theoretical and methodological data of the optimal distribution of the specific weight of the training load in the Eastern martial arts in the areas of intensity of the exercises. The proposed methods make it possible to plan the implementation of the training load without violating the norms adopted in the national sports system.

Ключевые слова: Восточные единоборства, зоны интенсивности выполняемых упражнений, распределение тренировочной нагрузки.

Keyword: martial arts, zones of intensity of the performed exercises, distribution of training load.

Грамотное планирование многолетней спортивной подготовки невозможно без учёта оптимальных соотношений тренировочной нагрузки, которая устанавливается, как правило, по разделам подготовки и зонам мощности выполняемых двигательных заданий. В Федеральных стандартах спортивной подготовки и программах по видам спорта, в том числе и восточных единоборствах, в основном указывается процентное соотношение тренировочных нагрузок по основным видам подготовки: технико – тактическая, общая физическая и специальная физическая. Однако, для эффективной организации тренировочного процесса необходимо учитывать зоны мощности, в которых выполнялись те или иные двигательные задания.

По мнению ряда авторов, реализация одного из основных методических положений многолетней подготовки юных спортсменов – «целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству» опирается на основание математической формулы логистической кривой с уравнением

вида: $Y_t = \frac{k}{1+10^{a+bt}}$ что по нашему мнению, будет приемлемо и для тренировочных нагрузок в восточных единоборствах. Также специалисты системы детско – юношеского спорта считают, что объёмы основных тренировочных нагрузок юных спортсменов 14 – 15 лет не должны превышать 50 – 60% от объёма нагрузок мастеров спорта, а спортсменов первого года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 70 – 80% [1, 2, 3].

В качестве ориентира был выбран показатель - объём работы, выполняемый в 5 – й зоне мощности. Это связано с тем, что двигательные задания, выполняемые при таких показателях ЧСС, соответствуют режиму соревновательной нагрузки в восточных единоборствах. При выполнении расчёта допустимых тренировочных нагрузок нами были использованы экспериментальные данные, полученные ранее [3].

Для того чтобы осуществить расчёт допустимых тренировочных нагрузок, необходимо провести логистическую кривую через три точки, соответствующие уровням $y_0= 17,3$, $y_1= 34,4$, $y_2= 64,5$. Исходные значения при установлении логистической функции имеют равные временные интервалы, что является обязательным условием для расчета величин тренировочных нагрузок (табл. 1).

Таблица 1

Тренировочная нагрузка по физиологическим зонам интенсивности выполняемых упражнений в восточных единоборствах (в час. и %)

Зоны мощности	Годы подготовки			За этап	
	Этап начальной подготовки				
	1	2	3		
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	261/90,6	390/90,3	390/90,3	1041/90,4	
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	22/7,8	34/7,8	34/7,8	90/7,8	
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	5/1,6	8/1,9	8/1,9	21/1,8	
	Учебно – тренировочный этап				
	1	2	3	4	
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	510/89	496/87,4	738/86,8	734/86,5	
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	45/8	51/8,9	82/9,4	84/9,6	
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	17/3	21/3,7	34/3,8	34/3,9	
	Этап совершенствования спортивного мастерства				
	1	2	3		
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	937/78,5	995/77,2	1056/76,5	2988/77,4	
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	205/16,4	237/17,4	260/17,8	702/17,2	
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	64/5,1	72/5,4	84/5,7	220/5,4	

Полученные данные могут быть применимы в практической деятельности тренера при планировании спортивной подготовки. Для этого необходимо осуществить распределение времени работы в конкретных физиологических зонах для тренировочных занятий различной направленности. Для этапа начальной подготовки это сделать относительно не сложно. Для учебно – тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывать периодизацию тренировочного процесса (табл. 2).

Таблица 2

Распределение тренировочной нагрузки по физиологическим зонам мощности для конкретных занятий на этапе начальной подготовки в восточных единоборствах

Тип занятий и направленность	Применяемые упражнения	Время работы в 1-2 зонах интенсивности: ЧСС до 150 уд/мин. (мин.)	Время работы в 3-4 зонах интенсивности: ЧСС 150 – 174 уд/мин. (мин.)	Время работы в 5 зоне интенсивности: ЧСС 175 уд/мин. и выше (мин.)
<i>Основные</i> Комплексная	<i>ТПП.</i> Основные движения; разучивание основных технических приёмов вида спорта	45	-	-
	<i>ОФП</i> Разминка; упражнения заключительной части	25	-	-
	<i>ОФП.</i> Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения, подвижные игры	25	-	-
	<i>СФП.</i> Скоростно – силовые упражнения	-	14	-
	<i>СФП.</i> Подвижные игры	8	-	3
<i>Дополнительные</i> Избирательная	<i>ОФП.</i> Циклические упражнения на выносливость; подвижные игры, игровые и соревновательные задания	120	-	-

Таким образом, приведённые выше исследовательские данные позволяют осуществить планирование тренировочных нагрузок не только по разделам подготовки, но и по физиологическим зонам интенсивности выполняемых упражнений. В практической деятельности это позволит создать условия для адаптации организма и постепенной подготовке к ведению соревновательной деятельности в восточных видах единоборств.

Литература

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.
3. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Допустимые нормы тренировочных нагрузок в восточных единоборствах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. С. 161–169.

УДК 371

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ

STUDY OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Андреевко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Ткачева Елена Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент

Гончарова Виктория Вячеславовна, студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия*

Andreenko Tatyana Alexandrovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Tkacheva Elena Georgievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Goncharova Victoria Vyacheslavovna, student

Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

tan4ik-82@mail.ru

mvaitkaan@yandex.ru

eq-tka4eva@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты физической подготовленности девушек и юношей, поступивших в вуз.

Abstract. The article presents the results of physical fitness of girls and boys who entered the University.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическая культура, физическая подготовленность, показатели, спорт.

Index terms: student, health, physical education, physical fitness, performance, sports.

Введение.

Важным компонентом поддержания здоровья людей является физическая активность. Это влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Как показывает практика в настоящее время состояние здоровья населения не