

СОПОСТАВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

П.С. Васильков

Витебский филиал Международного университета «МИТСО»

Теория и практика спорта постоянно способствуют определению физических качеств в динамике по мере повышения квалификации спортсменов. Исходя из необходимых в этой области знаний, можно решать многие методические вопросы, правильно выявлять факторы, от которых зависит рост спортивного мастерства. Работа посвящена изучению силовой выносливости у борцов различной квалификации.

Цель статьи – провести сопоставительный анализ силовой выносливости у борцов различной квалификации.

Материал и методы. В ходе исследования были изучены показатели силовой выносливости при сгибаниях и разгибаниях предплечья, плеча, бедра, голени, туловища и стопы у 242 спортсменов, занимающихся вольной и греко-римской борьбой. Методологической основой послужил метод сбора эмпирических данных, полученных в результате мышечной тензометрии, а также их сравнительно-сопоставительный анализ.

Результаты и их обсуждение. На взгляд автора, информация о специфических особенностях топографии силовой выносливости представителей различных квалификаций позволяет подбирать дополнительные упражнения, чтобы дифференцированно воздействовать на нужные группы мышц с целью достижения высоких спортивных результатов.

Заключение. О том, что силовая выносливость тесно связана со спортивными достижениями, свидетельствуют показатели заслуженных мастеров спорта. У них не только лучшие результаты в силовой выносливости, но и наиболее высокие спортивные достижения. Тренируемость силовой выносливости подтверждается и лучшими индивидуальными показателями отдельных мышечных групп у сильнейших борцов.

Заслуженные мастера спорта, имея достаточно высокие средние показатели силовой выносливости, способны их значительно увеличить. Следовательно, у борцов есть большой резерв повышения силовой выносливости мышечных групп. Экспериментальные и статистические данные подтверждают необходимость развития данного качества у борцов с целью достижения ими высоких результатов.

Ключевые слова: сила и силовая выносливость у борцов различных квалификаций, спортивная техника, спортивное мастерство.

COMPARISON OF STRENGTH ENDURANCE PARAMETERS OF DIFFERENT QUALIFICATION WRESTLERS

P.S. Vasilkov

Vitebsk Branch of the International University "MITSO"

The theory and practice of sport promote the studies of physical qualities in dynamics as the qualification of sportsmen improves. Considering the necessary knowledge in this field a lot of methodological issues can be solved, factors can be identified which determine sportsmanship. The paper deals with the study of strength endurance of wrestlers with different qualification.

The research purpose is to conduct a comparative analysis of strength endurance of wrestlers with different qualification.

Material and methods. In the course of the research parameters of 242 freestyle and Greco-Roman wrestlers' strength endurance when flexing and extending the forearms, hips, shoulders, legs, torsos, feet were studied. The methodological basis was made up by the method of collecting empiric data obtained by muscle tensometry as well as their comparative analysis.

Findings and their discussion. The author believes that information about specific features of the topography of strength endurance of different qualification representatives makes it possible to select additional exercises aiming at differential impact on the necessary muscle groups; which will result in reaching high sport results.

Conclusion. Results of Honored Masters of Sports testify to the fact that strength endurance is closely linked with sport achievements. They have not only better parameters of strength endurance but also higher sport achievements. High strength endurance is also confirmed by better individual parameters of best wrestlers' muscle groups.

Honored Masters of Sports, who have rather high average strength endurance parameters, are able to considerably increase them. Consequently, wrestlers possess a big reserve for increasing strength endurance of muscle groups. Experimental and statistic data confirm the necessity in the development of this wrestler quality aiming at reaching high results.

Key words: strength and strength endurance of different qualification wrestlers, sport technique, sportsmanship.