

выступают: квалификация, мотивация, интеллект, интересы, способности, физические данные, характер, наличие аллергии и каких-либо заболеваний, знание иностранного языка, а также наличие условий со стороны кандидата на должность.

Оценивая претендента, не следует торопиться, так как, именно на этом этапе, при должном подходе, кадровая служба может выявить все недостатки кандидата и, тем самым, оградить гостиничное предприятие от непрофессиональных сотрудников, на которых будет в дальнейшем, если они попадут в гостиницу, тратиться большое количество времени и средств, что явно не будет способствовать повышению эффективности функционирования гостиничного предприятия. Следовательно, отбор персонала – это один из ключевых факторов, которыми в настоящее время занимается гостиничный менеджмент.

Список литературы

1. Дусенко С.В. О подготовке кадров для гостиничной сферы в современных условиях / Дусенко С.В.// В сборнике: Туризм как межотраслевой комплекс экономики региона

материалы Научно-практической конференции. 2010. С. 232-235

2. Конюхова Г.П., Определение цены туристского продукта и доходов от его реализации с помощью методов математической статистики /Конюхова Г.П., Бритвина В.В., Конюхов В.Г.// В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т. А. Полякова (научный редактор). Пермь, 2014. С. 157-159.
3. Бритвина В.В., Оценка экономического воздействия туризма на экономику региона методами математической статистики /Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г.// Научное обозрение. 2014. № 11-1. С. 336-338.
4. Кружалин В.И., География туризма /Кружалин В.И., Мироненко Н.С., Зигерн-Корн Н.В., Шабалина Н.В.// Учебник / Москва, 2014. Сер. Бакалавриат

МЕТОДИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ



Седенков С.Е.

зам. зав. кафедры Туризма и гостиничного дела по социальной работе, ведущий тренер М ГФ Киокушинкай каратэ-до клуб GAMBARU DOJO.
РГУФКСМиТ, г.Москва.

Аннотация: В статье рассмотрена методика проектирования тренировочного процесса позволяющая развить скоростно-силовые качества спортсменов Киокусинкай каратэ

Abstract: The article describes the methodology of the training process which allows to develop speed-strength Kyokushin karate athletes

Ключевые слова: Карате, спорт, скоростно-силовые качества, методика, Киокусинкай каратэ.

Keywords: karate, sports, speed-strength, technique, Kyokushin karate.

Введение. В каждом виде спорта есть свои ведущие качества, которые определяют вид спорта. В Киокусинкай каратэ – это скоростно-силовая подготовка, поскольку Киокусинкай является контактным видом единоборств и при нанесении ударов, скорость и сила должны быть максимальными. Развитие скоростно-силовых качеств относится к специальной подготовке и осуществляется в третьей части накопительного периода или вначале трансформирующего, поскольку для их развития требуется анаэробное энергообеспечение.

Воспитание специальной силы проходит с наибольшим успехом на базе приобретённой ранее общей физической подготовки и образованного

специального фундамента. [1]

На практике Киокусинкай, спортсмены в подготовительном периоде занимаются развитием собственнo-силовых качеств.

Новизна исследования заключается в том, что впервые разработана экспериментальная методика в которой силовая подготовка, гармонично сочетается с воспитанием аэробного компонента выносливости в Киокусинкай.

Цель исследования: определить и разработать наиболее эффективные пути воспитания мышечной силы и аэробного компонента выносливости, спортсменов Киокусинкай каратэ.

Объект исследования: кондиционные способно-

сти спортсменов занимающихся Киокусинкай каратэ.

Предметом исследования: является система средств и методов силовой и аэробной подготовки спортсменов Киокусинкай каратэ.

Гипотеза: предполагается, что подбор наиболее рациональных средств и методов силовой и аэробной подготовки, позволит оптимизировать тренировочный процесс и добиться более высоких темпов прироста основных физических качеств.

Практическая значимость

Разработанная экспериментальная методика с наиболее рациональным подбором средств и методов, может быть рекомендована для подготовки спортсменов Киокусинкай в сборных командах федераций Киокусинкай каратэ России (ФККР) и другими федерациями каратэ.

Задачи исследования:

1. Определить состав средств и методов, на этой основе разработать методику воспитания мышечной силы и аэробного компонента выносливости спортсменов Киокусинкай.
2. Проверить эффективность методики.

Организация исследования.

Общая продолжительность эксперимента составила 4 недели (сентябрь). Занятия в обеих группах, участвовавших в эксперименте, проводились 6 раз в неделю 1-2 раза в день. В начале и в конце эксперимента было проведено контрольное тестирование для оценки уровня общей физической подготовленности спортсменов Киокусинкай. [2-5] После начального тестирования в экспериментальной и контрольных группах, показатели оказались практически одинаковыми.

Тренировочные программы, по которым занимались участники эксперимента, различались по содержанию средств и методов подготовки спортсменов. Контрольная группа (Сысоев М.Ю.) занималась без учёта совместимости тренировочных нагрузок и периодов восстановления после занятий. Продолжительность подготовки, количество тренировочных занятий и длительность тренировок была идентична с экспериментальной группой. Для экспериментальной группы был составлен мезоцикл базовой подготовки, включающий в себя 4 тренировочных недели, 6 тренировочных дней в неделю, по 1- 2 тренировки в день, с разной интенсивностью и продолжительностью 1-2ч., а так же с учётом совместимости нагрузок и временем восстановления после них.

Цель которых, увеличить физиологический мышечный поперечник, активировать все мышечные волокна, увеличить количество митохондрий в мышце, межмышечную и внутримышечную координацию. Благодаря разным методам развития собственно-силовых качеств, спортсмены могут запастись нужным биохимическим ресурсом, как без увеличения мышечной массы, так и со значительным прибавлением «качественных» мышц, которые при переходе к скоростно-силовой подготовке не будут замедлять проявления силы в быстрых движениях. Таким образом, развитие собственно-силовых качеств имеет поло-

жительный перенос для дальнейшей подготовки при смене периода и режима. Физическая подготовка в накопительном периоде проходит преимущественно в аэробном режиме т.е. ЧСС не более 170 уд./мин.

Внутримышечная координация – проявляется в регулировании количества, частоты импульсации и синхронности вовлекаемых в работу двигательных единиц. Таким образом, главным фактором улучшения внутримышечной координации является систематическое использование предельных мышечных напряжений.

Тренировочные средства воспитания силовых способностей.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки и специальной физической подготовки. В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить, исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определённые средства и методы воспитания силовых качеств. Средства, используемые для воспитания силы в процессе спортивной тренировки, можно условно разделить на общие для всех и специальные для отдельных видов спорта.

Мезоцикл базовой подготовки, перечень упражнений и методы общей физической подготовки спортсменов Киокусинкай, применяемые в ходе педагогического эксперимента. [6-8]

Средства и методы развития мышечной силы спортсмена:

- приседания со штангой;
- жим штанги различными хватами: широким хватом – развитие больших грудных мышц участвующих в нанесении ударов руками сбоку. Узким хватом и на ширине плеч – развитие трицепса и части грудных мышц, участвующих в нанесении прямых ударов руками. (применительно к специализации);
- отжимания на брусьях с весом.

Все упражнения выполняются повторным методом 4-5 подходов, 1-5 повторений с весом 85-95% от МАХ. Отдых между подходами 3-4 мин.

- приседания на одной ноге с собственным весом или дополнительным.
- подтягивания – для развития мышц спины. Повторный метод, каждый подход выполняется до отказа. В сего 5 подходов.
- бег на 30м – 50м и скоростные удары руками (спурты) включены в программу подготовки, для задействования быстрых мышечных волокон, с целью повышения качества «полезной» мышечной массы.

Средства и методы статических упражнений:

- статические приседания – развитие мышечного поперечника, запас митохондрий. Выполняется повторным методом 30-50сек. без расслабления мышцы в быстром или медленном темпе, отдых между подходами 30 – 50сек. Количество подходов от 3х до 7ми.
- статические упражнения на пресс. Подъёмы

туловища из положения лёжа в положение сидя без касания пола плечами, мышцы не расслабляются, темп средний. Время выполнения 30–40сек, пауза отдыха 30–40сек., – кол-во подходов 4–7.

- статическая стойка на кулаках – применяется для увеличения скорости сокращения мышц при нанесении прямых ударов руками. Выполняется повторным методом. Вес отягощения 90–100% от МАХ. Время выполнения 12–15сек.,отдых 2 мин., всего 3 подхода. Можно использовать вес партнёра.

Средства и методы рывково-тормозных упражнений:

- прыжки в длину из приседа,
- броски набивного мяча имитация ударов руками: шито цки, прямые удары. (применительно к специализации),
- удары ногами с резиной (применительно к специализации).

Упражнения выполняются повторным методом 8–12 повторений, с паузой отдыха 1.30–2мин., всего 4–6 подходов.

Средства и методы развития аэробного компонента выносливости:

- равномерный бег с разной интенсивностью и продолжительностью – применяется для увеличения ёмкости лёгких и выносливости дыхательных мышц. ЧСС 140–170 уд./мин., продолжительность от 30 до 60 мин., 3–4 раза в неделю.
- длительные поединки – с использованием пульсометров, для отслеживания ЧСС во время поединка. Метод используется для

формирования навыка вести поединок в аэробном режиме длительное время, без потери физической силы. ЧСС 170 уд./мин. (применительно к специализации);

- работа на снарядах: отработка одиночных ударов, коронных ударов и связок. ЧСС 150–170 УД./мин. (применительно к специализации);
- отработка связок в парах ЧСС 160–170 уд./мин.

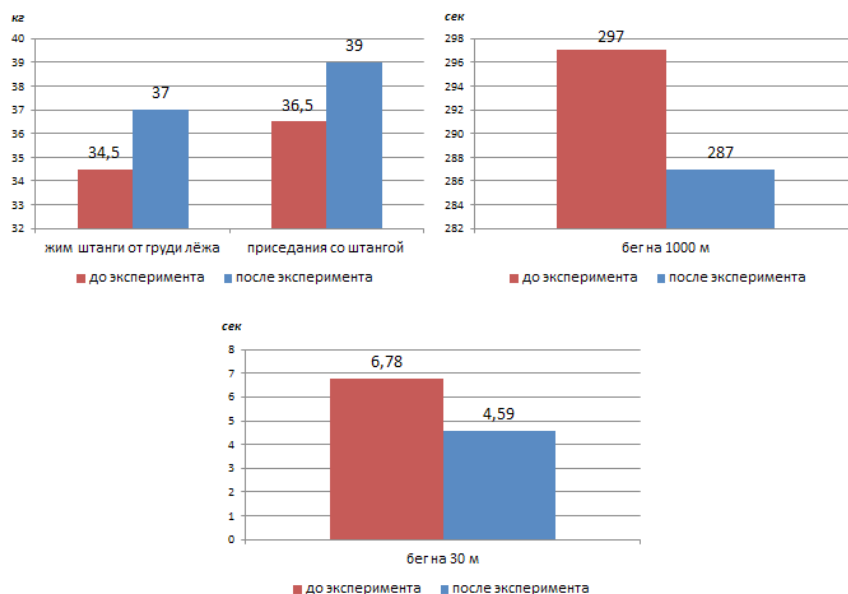
Опыт соревнований показывает, что единоборцы, обладающие хорошей технической подготовкой, часто проигрывают на последней минуте схватки из-за отсутствия достаточного уровня специальной выносливости.

Поэтому специальная выносливость спортсмена является способностью противостоять утомлению в условиях специфической соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей для достижения результата в избранном виде спорта.

Результаты педагогического эксперимента

Как отмечалось выше, до начала и в конце эксперимента было проведено тестирование спортсменов обеих групп (контрольной и экспериментальной) с целью определения уровня общей физической подготовленности спортсменов и эффективности влияния предложенных средств и методов ОФП на его изменение.

Следует отметить, что в обеих группах за период исследования (4 недели) произошли достоверные изменения уровня общей физической подготовленности (диаграммы 1–6).



Диаграммы 1–3 Результаты контрольной группы до и после эксперимента

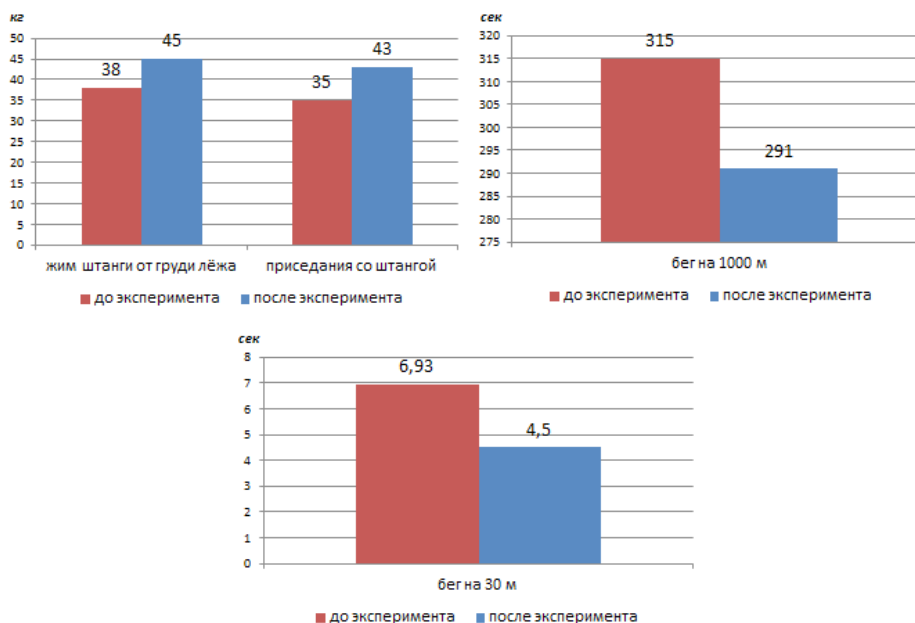
Наиболее существенное улучшение отмечено в силовых показателях крупных мышц и аэробного компонента выносливости. В экспериментальной группе спортсменов все результаты тестов имели достоверный результат увеличения.

Приросты по всем изучаемым показателям были

значительно выше в группе, которая тренировалась с применением предложенных средств и методов ОФП.

Так, показатели силовой подготовленности выросли в контрольной группе в среднем на 6,7%, в экспериментальной – на 13,4%.

Прирост результатов в тестах, оценивающих



Диаграммы 4-6 Результаты экспериментальной группы до и после эксперимента

уровень аэробного выносливости, составил в контрольной группе 10,8%, а в экспериментальной 23,8%.

Такое явно выраженное улучшение показателей общей физической подготовленности в экспериментальной группе позволяет утверждать, что предложенные автором средства и методы ОФП спортсменов Киокусинкай является эффективной и позволяет оптимизировать тренировочный процесс для данного контингента спортсменов в подготовительном периоде.

Вывод. В целях достижения высокой работоспособности, особенно в условиях тренировочной деятельности большой продолжительности, при функционировании всех основных мышечных групп, проявляемом в режиме аэробного энергообеспечения, чаще всего происходящего за счёт использования энергии расщепления жиров и спортсмены должны обладать так называемой общей выносливостью. Она определяется как совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Список литературы

1. Блеер А.Н., Концепция двигательного действия спортсменов единоборцев /Блеер А.Н., Передельский А.А.//Спортивный психолог. 2015. № 1 (36). С. 28-31
2. Бритвина В.В., Седенков С.Е., Исследование соревновательной деятельности каратистов-юниоров методами математической статистики /Бритвина В.В., Седенков С.Е.// Ученые записки Российского государственного социального университета. 2013. Т. 2. № 5 (120). С. 5-8
3. Бритвина В.В., Гимнастические упражнения с силовым компонентом для лиц, занимающихся экстремальными видами деятельности, перенесших инфаркт миокарда /Бритвина

В.В.//Экстремальная деятельность человека. 2012. № 1 (23). С. 50-52.

4. Бритвина В.В., Изучение механики ударного взаимодействия в киокушинкай карате методами математической статистики /Бритвина В.В., Седенков С.Е., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г.// Научное обозрение. 2014. № 12-1. С. 425-427.
5. Седенков С.Е. Новые методы исследования биомеханики движений в Киокушинкай каратэ фитнес центре «Спарта» /Седенков С.Е., Шинков С.О.//В сборнике: Фитнес-Аэробика Материалы Всероссийской научной интернет-конференции. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. 2015. С. 55-59.
6. Седенков С.Е., Бритвина В.В. Методика технико-тактической подготовки каратистов-юниоров к соревнованиям /Седенков С.Е., Бритвина В.В.//Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 64.
7. Седенков С.Е., Особенности тренировочного процесса каратистов-юниоров на территории РФ/Седенков С.Е.//В сборнике: Международный туризм и спорт Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием . под редакцией Ю.В. Жилковой, З.В. Макаренко; составитель: И.Е. Евграфов. 2013. С. 89-91.
8. Шинков С.О., Свищев И.Д., Игуменов В.М. Методология подготовки спортсменов высшей квалификации сит-рю// Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы науч.практ.конф. преподавателей каф. теории и методики единоборств // РГУФКСИТ.-М, каф. Теории и методики вост. боевых искусств. -М., 2010.- С.15-19