

## **Повышение аэробных возможностей дзюдоистов при интервальной тренировке с применением резиновых амортизаторов.**

**Капник Л. А.**

*Институт физической культуры, социального сервиса и туризма ГОУ ВПО УГТУ-УПИ  
Екатеринбург, Россия*

**Эл. почта: ffk@mail.ustu.ru**

Применение научно-обоснованных тренировочных программ для выполнения упражнений максимальной и субмаксимальной мощности на резиновых амортизаторах, позволяет моделировать соревновательную деятельность дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки и формирует в организме спортсмена положительные комплексные физиологические и биохимические механизмы адаптации.

Выявлено, что проведение интервальных тренировок анаэробного характера повышает активность фермента креатинкиназы, способствует мобилизации резервных возможностей организма, коррелирует с повышением уровня тренированности и эффективностью проведения технико-тактических действий дзюдоистов.

Результаты тестирования функциональной подготовленности дзюдоистов 17-23-летнего возраста показали, что применение разработанных тренировочных программ, выполняемых на резиновых амортизаторах, развивают локальную мышечную выносливость, приводят к повышению анаэробного порога, снижают частоту сердечных сокращений у спортсменов при выполнении упражнений максимальной и субмаксимальной мощности, что положительно влияет на время восстановления ЧСС дзюдоистов после завершения соревновательных поединков.

Предложена и обоснована математическая формула, позволяющая определить индивидуальный коэффициент специальной выносливости дзюдоиста по данным контроля динамики изменения ЧСС.