

Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців

Тропін Ю.М., Пашков І.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Встановлено, що в якості засобів підвищення працездатності в спортивній практиці застосовуються фізичні навантаження. Під впливом дозованих фізичних вправ, виконуваних щодня протягом деякого відрізка часу, падіння ваги відбувається, головним чином, завдяки зниженню вмісту в організмі жирової тканини. Виявлено, що у практиці спортивної боротьби тренувальний процес прийнято планувати по днях на основі тижневого циклу.
Ключові слова: спортивна боротьба, фізичне навантаження, працездатність.

В якості засобів підвищення працездатності в спортивній практиці, фізичні навантаження застосовуються надзвичайно широко (Ровний, Романенко, & Пашков, 2013; Тропін, 2017; Podrigalo, Iermakov, Potop, Romanenko, Boychenko, Rovnaya, & Tropin, 2017).

Залежно від виду занять і поставлених цілей, фізичне навантаження надає різний вплив на організм людини. У тому випадку, якщо побудувати тренувальний процес грамотно і дозовано, фізичне навантаження надає виключно корисну дію на тіло, призведе до підвищення фізичних якостей організму, підвищить м'язовий тонус, зміцнить здоров'я. При виборі напрямку слід задуматися про те, якого саме результату тренувань ви хочете досягти. Найважливіше – керуватися внутрішніми відчуттями, прислухатися до себе. Тиск оточуючих людей, суспільства відрізняється від внутрішньої мотивації. Для досягнення результату і його закріплення мотивацію слід шукати всередині самого себе, щоб фізичне навантаження була до душі, і ви з нетерпінням чекали наступного тренування (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Пашков, 2017).

Фізичне навантаження є комплексом вправ, який направлений на підтримку м'язового тонусу, а також досягнення цілей у спорті.

Відомо, що під впливом дозованих фізичних вправ, виконуваних щодня протягом деякого відрізка часу, падіння ваги відбувається, головним чином, завдяки зниженню вмісту в організмі жирової тканини. При одноразовій процедурі зниження маси тіла (60-90 хвилин тренувального заняття по боротьбі) зменшення ваги відбувається за рахунок втрати рідини (Верхошанский, 2014; Пашков, 2007; Платонов, 2015).

Загальна тривалість фізичної роботи, яка виконується з метою зниження маси тіла у спортсменів, залежить від наміченої величини зниження ваги і може тривати

більше 1 години. Для інтенсифікації процесу зниження маси тіла тренувальні заняття зазвичай проводяться в так званих «згоночних костюмах». Після заняття спортсменів використовують різні прийоми, типу укривання, для того, щоб продовжити рясне потовиділення (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011).

У зв'язку з зазначеними особливостями зміна функціонального стану спортсмена, що знижує масу тіла фізичними навантаженнями, буде визначатися, в основному, дією двох чинників: по-перше, інтенсивністю і тривалістю процесів, що лежать в основі розвитку втоми і процесів відновлення, по-друге, умовами, які застосовуються для посилення потовиділення.

Після різних спортивних ігор у спортсменів стомлення вищих відділів ЦНС виражається в зниженні швидкості, координації рухів і погіршенні функцій деяких аналізаторів (Голоха, 2017; Єрмаков, Тропін, & Бойченко, 2016).

На думку О. О. Новікова (2012), під час відновлення вищевказані зрушення функціонального стану ЦНС – чітко не визначаються. Погіршення координаційної структури рухових навичок може стати помітним і через 24 години після інтенсивного тренування.

У борців значне зниження м'язової сили, яке розвивається після сорокахвилинної тренувальної роботи, пояснюється, як наслідок стомлення моторних центрів і не відновлюється до вихідного рівня протягом доби і більше (Камаєв, & Тропін, 2012; Тропін, & Бойченко, 2014).

Після фізичних навантажень, пов'язаних зі зменшенням маси тіла спортсмена, підвищується в'язкість крові на 10 % і більше. Відновлення цього показника відбувається досить довго – протягом 24-40 годин. Відомо, що збільшення в'язкості крові ускладнює роботу серцево-судинної системи, при цьому збільшуючи опір кровотоку, і, тим самим, ускладнює серцевий викид.

Таким чином, застосування фізичних навантажень з метою зниження м'язової маси тіла у спортсменів високої кваліфікації може супроводжуватися комплексом негативних зрушень у функціональному стані, здатних негативно позначитися на спортивних результатах. Чергування ударних і розвантажувальних мікроциклів, хвилеподібна зміна навантажень, чергування їх з різною спрямованістю – неодмінні умови раціональної побудови тренування (Зациорский, 2009; Платонов, 2015).

У практиці спортивної боротьби тренувальний процес прийнято планувати по днях на основі тижневого циклу. Залежно від рівня підготовленості борців, періодів та етапів тренування визначаються точний зміст тижневих циклів і режим навантажень (Чумаков, 1996).

У спортивній практиці широко застосовується варіант здвоєних передзмагальних мікроциклів (МКЦ), де поєднуються ударний і розвантажувальний цикли і кожен день певного циклу має свою основну

спрямованість, якій підпорядковується уся навчально-тренувальна робота протягом дня.

В експериментальних даних Ю. П. Замятіна (1983) порівнювались три варіанти побудови режимів тренувального навантаження у здвоєних передзмагальних мікроциклах. Режими умовно позначалися, як «інтенсивний», «об'ємний» і «усереднений».

Аналіз проведених досліджень дозволив авторам встановити наступне:

1. Побудова режиму навантажень по «інтенсивному» варіанту, де величина тренувального навантаження досягалася за рахунок досягнення високої інтенсивності. Зазначений варіант призводить до збільшення фізичної працездатності після впливу ударного мікроциклу, однак після розвантажувального мікроциклу відбувається значне погіршення стану працездатності борців за показниками педагогічного контролю. Зазначений факт, ймовірно, можна пояснити тим, що штучне зниження маси тіла сприяє зменшенню запасів анаеробних джерел енергозабезпечення.

2. Побудова режиму навантажень по «об'ємному» варіанту, де величина тренувального навантаження досягалася за рахунок значного обсягу роботи, також виявився нераціональним, оскільки вплив ударного мікроциклу не забезпечив значущого приросту показників фізичної працездатності, а подальші тренування на тлі зниження ваги привели до погіршення стану борців.

3. Кращим з порівнюваних варіантів виявилось побудова режиму тренувальних навантажень по «усередненому» типу, де спостерігався значний підйом фізичної працездатності спортсменів у випробовуваннях після ударного мікроциклу.

Побудова розвантажувального мікроциклу дозволяє без зниження рівня фізичної працездатності, у порівнянні з вихідними, проводити тренування на тлі значного зниження ваги (6 ± 2 %). У таблиці 1 наводиться шкала оцінок по ЧСС в умовних балах.

Таблиця 1

Інтенсивність ЧСС в умовних балах (за О. О. Новіковим, 2012)

№	Інтенсивність	Оцінка в умовних балах	ЧСС уд./хв. ⁻¹
1	Максимальна	8	192
		7	180-186
2	Велика	6	168-174
		5	156-162
3	Середня	4	144-150
		3	132-138
4	Мала	2	120-126
		1	108-114

Шкалу оцінок, представлену в таблиці 1, можна використовувати для контролю тренувального навантаження, який буде представлять необхідну інформацію, яка використовується в процесі управління тренувальним процесом, що дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану індивіда і контролювати динаміку результативних показників тренувальних впливів у процесі занять.

Також для реалізація якісної підготовки до змагань кваліфікованих борців в значній мірі обумовлена адекватним використанням засобів і методів відновлення.

Список літератури:

- Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Советский спорт, Москва.
- Голоха, В. Л. (2017). «Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах». *Единоборства*, №2, 15-18.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, №2, 20-23.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Камаев, О. И., & Тропин, Ю. Н. (2012). «Роль специальной силовой подготовки в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 73-77.
- Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., & Табаков, С. Е. (2011). *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Новиков, А. А. (2012). *Основы спортивного мастерства*. ВНИИФК, Москва.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Пашков, И. Н. (2007). «Модельные характеристики специальной физической подготовленности тхеквондистов 12-14 лет». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №11, 79-82
- Пашков, І. М. (2017). «Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, № 13, 49-52.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов*. Монография, Харьков.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Научный часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15, №1*, 72-77.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2, 98-101.
- Чумаков, Е. М. (1996). *Физическая подготовка борца*. Советский спорт, Москва.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). «Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts». *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17, iss. 2, 519-526.

Відомості про авторів:

Тропін Юрій Миколайович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств
tyn.82@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Пашков Ігор Миколайович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств
pashkovtkd@mail.ru

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2018 р.