

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК-СУМОИСТОК С УЧЕТОМ ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова

(ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,
Ижевск, Россия)

Тренировки в женских единоборствах в большинстве случаев выполняются в соответствии с методическими подходами, разработанными для мужчин. Причина такого подхода – слабая изученность влияния специфических тренировочных нагрузок на женский организм и формирование адаптационных механизмов на тренировку. Это и явилось основанием для разработки методики индивидуальной подготовки девушек-сумоисток с учетом текущего функционального состояния организма.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику индивидуальной подготовки девушек-сумоисток с учетом текущего функционального состояния организма.

Исследования проводились на базе СК «Динамо» г. Ижевска с участием 14 девушек в возрасте 17-18 лет. Занятия проходили пять раз в неделю по 120 минут. В контрольную группу вошло 6 девушек, в экспериментальную – 8. Индивидуальный подход к тренировочным занятиям девушек-сумоисток экспериментальной группы осуществлялся на основании результатов фазы овариально-менструального цикла и по результатам пробы Кверга (Индекс Кверга), которая позволяет оценивать функциональное состояние организма и общую работоспособность [3].

В экспериментальной группе были выделены две подгруппы со средними функциональными возможностями организма и с высокими функциональными возможностями по индексу Кверга, показатель более 105 единиц оценивался, как высокий, что и являлось основанием для тренировки с высокой степенью нагрузки, при индексе ниже 104 единиц физическая нагрузка снижалась. Также нагрузка снижалась в предменструальном и менструальных циклах.

С целью определения эффективности разработанной методики в начале тренировочного цикла спортсменки прошли первоначальные обследования по расширенной программе, включающей определение функциональных показателей и характеристик силовой и технической подготовленности.

При изучении динамики силовой и технической подготовленности у спортсменок-сумоисток в конце эксперимента нами выявлено, что

произошли изменения по всем тестам, как в контрольной, так и в экспериментальных группах, однако прирост в группах разный. Так, в тесте «жим штанги» наибольший прирост отмечается в экспериментальной группе 1 и составляет 60%, в экспериментальной группе 2 прирост составил 55,1%. В тесте «приседание со штангой» наибольший прирост отмечается в экспериментальной группе 1 и составляет 66,6%, в экспериментальной группе 2 прирост составил 50%, в контрольной группе – 12,7%. В тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» наибольший прирост выявлен в экспериментальной группе 1 и составляет 77,7%, а наименьший – в контрольной группе 33,7%.

В тесте «сгибание разгибание туловища», на мышцы брюшного пресса, наибольший прирост отмечается в экспериментальной группе 2 и составляет 40,5%, в экспериментальной группе 1 прирост составил 36,1%, в контрольной группе – 17,9%. В техническом тесте «выталкивание партнера с ковра» наибольший прирост отмечается в экспериментальной группе 2 и составляет 18,9%, в экспериментальной группе 1 прирост составляет 12,1%, в контрольной группе – 8,1%. В техническом тесте «10 бросков манекена на скорость» больший прирост отмечается в экспериментальной группе 2 – 13,7%, в экспериментальной группе прирост составил 7,2%, в контрольной группе – 9,9%.

При изучении динамики показателей физического развития и функционального состояния у спортсменок-сумоисток нами выявлено, что масса тела повысилась в контрольной группе на 3,7%, в экспериментальной группе 1 – на 0,3%, в экспериментальной группе 2 масса тела увеличилась на 2,2%. Частота сердечных сокращений в контрольной группе повысилась на 8,9%. Это свидетельствует о том, что тренировочные нагрузки выше резервных возможностей организма спортсменок, и тренеру необходимо корректировать нагрузку, постепенно снижая ее. В экспериментальной группе 1 частота сердечных сокращений снизилась на 3,9%, что говорит о повышении функциональных возможностей организма. В экспериментальной группе 2 частота сердечных сокращений незначительно повысилась.

Систолическое артериальное давление (САД) в контрольной группе повысилось на 6,3%, что является свидетельством увеличения сосудистого напряжения. В экспериментальной группе 1 САД снизилось на 5,1%, в экспериментальной группе 2 – на 2,1%. Диастолическое артериальное давление повысилось в контрольной группе на 11,9%, в экспериментальной группе 1 снизилось на 4,5%, в экспериментальной группе 2 отмечается незначительное снижение на 0,6%.

Индекс Кверга в контрольной группе снизился на 1,3%, в экспериментальной группе 1 повысился на 5,1%, в экспериментальной группе 2 незначительно снижается. Жизненная емкость легких наиболее значительно повысилась в экспериментальной группе 2 – на 6,9%, в экспериментальной группе – на 3,9%, в контрольной группе – на 1,2%. Проба Штанге, характеризующая адаптацию дыхательной системы к гипоксии, наиболее значительно увеличилась в экспериментальной группе 1, прирост составил 10,2%, в контрольной группе этот показатель увеличился на 5,8%, в экспериментальной группе на – 2,4%.

Разработана методика индивидуализации тренировочного процесса спортсменок-сумоисток, осуществляемая на основании результатов диагностики функционального состояния по следующим компонентам: учет индивидуального овариально-менструального цикла и функциональное состояние, определяемое по результатам индекса Кверга. На основе комплексной оценки индивидуального функционального состояния регламентировались основные компоненты тренировочной нагрузки (средства тренировки, объем, интенсивность), реализованные в микроциклах подготовки.

Выявлено, что использование методики индивидуализации тренировочного процесса спортсменок-сумоисток обеспечивает существенное улучшение функциональных показателей спортсменок, что подтверждается достоверным увеличением показателей жизненной емкости легких, результатов пробы Штанге ($p < 0,05$). У спортсменок экспериментальной группы 1 значительно повышаются функциональные резервы организма, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, в экспериментальной группе 2 наметилась тенденция к увеличению функциональных резервов. В контрольной группе отмечается снижение адаптационных возможностей организма и развитие переутомления. Спортсмены экспериментальной группы 1 и 2 характеризуются существенно лучшими показателями силовых способностей ($p < 0,05$), а также показателями технической подготовленности ($p < 0,05$).

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е. П. Современный женский спорт: проблемы и перспективы : монография / Е. П. Врублевский, В. В. Балахничев. – М. : РГУФК, 2007. – 145 с.
2. Гасанова, З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З. А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 18-22.
3. Шлык, Н. И. Врачебно-педагогический контроль: практикум / Н. И. Шлык, И. И. Шумихина. – Ижевск: Удм. гос. ун-тет, 2017. – 170 с.