

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ НАГРУЗКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СХВАТОК САМБИСТОВ В УДАРНОМ МИКРОЦИКЛЕ

**В.В. Романов, И.Е. Васильков**

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки,  
Россия, [romanovv2010@mail.ru](mailto:romanovv2010@mail.ru)

**Введение.** Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В настоящее время в условиях возрастающих психических и физических нагрузок человек вынужден искать пути оптимального, гармоничного развития и адаптации к изменяющимся условиям [3].

Практика работы по спортивной борьбе требует от тренера–педагога поиска оптимальных вариантов в организации учебно–тренировочного процесса. Пристального внимания заслуживает этап непосредственной подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Этот этап наиболее ответственный. Нужно учитывать и то, что предсоревновательные тренировочные циклы в единоборствах кратковременны и поэтому должны быть организованы так, чтобы обеспечить высокую эффективность подготовки.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Поэтому определение оптимальной интенсивности тренировочных нагрузок, в период непосредственной подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям в зависимости от планируемого спортивного результата представляется очень важным [4,5]. В методической и специальной литературе достаточно сведений, где проводились исследования по изучению приспособления деятельности сердечно–сосудистой системы к специфическим и не специфическим нагрузкам борцов [1,2]. В наших исследованиях регистрация ЧСС проводилась во время соревновательных схваток борцов.

В связи с этим **целью** нашего исследования явилось определение уровня интенсивности соревновательных схваток самбистов на этапе спортивного совершенствования в ударном микроцикле предсоревновательного периода.

**Организация исследования.** На основании изложенного выше нами были проведены экспериментальные исследования по изучению особенностей интенсивности соревновательных схваток самбистов на этапе спортивного совершенствования (СС) в ударном микроцикле с применением монитора сердечного ритма в процессе подготовки высококвалифицированных борцов. Исследование проходило на базе ВЛГАФК, во время учебно–тренировочного процесса группы СС в ударном микроцикле предсоревновательного периода. В исследовании приняли участия 7 студентов–самбистов спортивной квалификации кмс и мс.

**Методы исследования.** Во время наблюдений применялся монитор сердечного ритма Polar Team System, который представляет собой инструментальную методику группового контроля, состоящую из 10 комплектов передающих устройств Polar, интерфейсного зарядного устройства и пакета программного обеспечения Polar Precision Performance. Интервал записи ЧСС составляет 5 секунд.

Методика проведения одиночного исследования заключалась в следующем: до тренировки за 20 мин. регистрировался участник исследования, который надевал передающее устройство. После тренировочного процесса спортсмен снимал датчик. За время исследования были проанализированы 4 соревновательные схватки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенные исследования показали, что применение монитора сердечного ритма позволяет определять пульсовую стоимость и индивидуальную реакцию самбистов на интенсивность отдельных элементов тренировочной нагрузки, моделирующих соревновательную деятельность.

Общее время тренировки составило 118 минут. Время схваток соревновательного характера – 20 мин (17%). При построении тренировочного процесса между поединками в стойке и партере был предусмотрен отдых (3 мин), который обеспечивал восстановление работоспособности после тренировочной нагрузки, служил одним из средств оптимизации эффективности нагрузки.

Таблица – Пульсовая стоимость соревновательных схваток самбистов в ударном микроцикле предсоревновательного периода

Фрагменты тренировочного микроцикла	Время работы (мин.сек.)	Время отдыха (мин.сек.)	Н.С.	Ш.С.	Н.М.	Ш.Ф.	П.И.	М.И.	А.К.
			Пульсовая стоимость с/с						
1 Соревновательная схватка	5	3	1206	1148	1032	1310	<b>972</b>	1045	1244
2 Соревновательная схватка	5	3	1265	1219	1035	1129	1155	1215	1205
3 Соревновательная схватка	5	3	1445	1301	1250	1321	1267	1187	1336
4 Соревновательная схватка	5	3	1228	<b>1657</b>	1452	1555	1191	1273	1604

В таблице представлена пульсовая стоимость фрагмента ударного тренировочного микроцикла самбистов. Пульсовая стоимость схваток соревновательного характера колебалась от 1657 с/с – Ш.С., до 972 с/с – П.И.

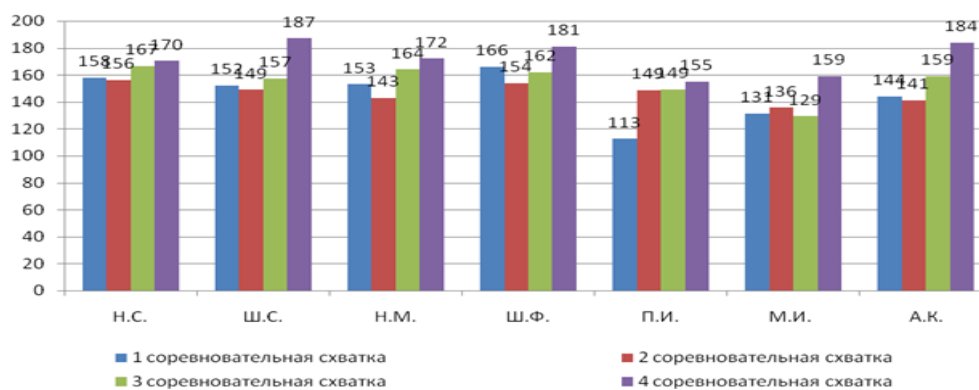


Рисунок – Интенсивность соревновательных схваток в партере самбистов в ударном микроцикле предсоревновательного периода

Интенсивность соревновательных схваток, зафиксированная с помощью монитор сердечного ритма Polar Team System была различной. На рисунке 1 представлены индивидуальные показатели интенсивности схваток у 7 самбистов квалификации кмс и мс:

Так, Н.С. – провел 4 схватки по 5 мин, интенсивность колебалась соответственно – 158, 156, 167, 170 уд/мин. в среднем за схватку; Ш.С. – провел четыре встречи по 5 мин., интенсивность схваток была зафиксирована соответственно – 152, 149, 157, 187 уд/мин. в среднем за схватку; Н.М. – провел 4 встречи с интенсивностью – 153, 143, 164, 172 уд/мин. в среднем за схватку; Ш.Ф. – провел 4 встречи с интенсивностью – 166, 154, 162, 181 уд/мин. в среднем за каждую схватку; П.И. – провел 4 встречи с интенсивностью – 113, 149, 149, 155 уд/мин в среднем за каждую схватку; М.И. – 4 встречи по 5 минут с интенсивность 131, 136, 129, 159 уд/мин. в среднем за схватку; А.К. – 4 встречи по 5 минут с интенсивность 144, 141, 159, 184 уд/мин. в среднем за схватку.

**Выводы.** В данном исследовании интенсивность нагрузки оценивалась как средняя и большая. При этом некоторые соревновательные схватки у отдельных борцов протекали с малой интенсивностью, что возможно, является следствием неправильного подбора партнера на схватку. В целом, данная нагрузка соответствует возможностям спортсменов и является оптимальной, не вызывая утомления занимающихся.

#### Литература:

1. Булкин В. А., Иванова И. В. Оперативная оценка готовности спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности / В. А. Булкин // Теория и практика физ. культуры . – 1996. – № 6. – С.40 – 45.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт , 1980 . – 136с.
3. Замятин Ю. П. Направленное обучение борцов самостоятельному управлению нагрузкой в тренировке по частоте сердечных сокращений / Ю. П. Замятин // Теория и практика физ. культуры . – 1981 . – № 12 . – С.18 – 20.
4. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов–самбистов / Н.Г. Кулик. – М.: Анита – пресс, 2007.– 123с.
5. Кулик Н.Г. Частота сердечных сокращений как индикатор величины физической нагрузки / Н.Г. Кулик // Сборник трудов: «Актуальные проблемы спортивной борьбы». – Москва. – 1998.