© Цекунов С.О.

УДК 796.839

ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ

Цекунов С.О.[1]

[1] *Дальневосточный юридический институт МВД РФ*

г. Хабаровск

Резюме. В данной работе мы провели оценку интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки спортсменов, занимающихся рукопашным боем во время проведения соревнований. С помощью количественных показателей выполненных технических действий к единице времени и средней частоты сердечных сокращений мы определили характер взаимосвязи между показателями, используемыми в единоборствах.

Ключевые слова: рукопашный бой, интенсивность, техническое действие, двигательная активность.

ASSESSMENT OF INTENSITY OF COMPETITIVE LOAD OF ATHLETES

Tsekunov S.O.[1]

[1] *Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the RF*

Khabarovsk

Summary. In this paper, we assessed the intensity of the training and competitive load of athletes engaged in hand-to-hand combat during the competition. With the help of quantitative indicators of the technical actions performed by the unit of time and the average heart rate, we determined the nature of the relationship between the indicators used in martial arts.

Keywords: hand-to-hand combat, intensity, technical action, motor activity.

Введение

Вопрос оценки интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в единоборствах представляет определенную трудность. В практике различных единоборств, как показывает опыт тренерского состава, для оценки интенсивности нагрузок используется два показателя: количество технических действий, отнесенных к

единице времени (двигательная активность), которым пользуется подавляющее большинство тренеров и спортсменов, и средняя частота сердечных сокращений (ЧСС), которая, по мнению многочисленного ряда исследователей, является интегральным показателем, адекватно отражающем комплексное влияние различных факторов на функциональное состояние организма спортсменов [1, 2]. В этой связи возникает вопрос, какой же из показателей является более информативным.

Цель работы:

Определить характер взаимосвязи между показателями, используемыми в спортивных единоборствах для оценки интенсивности соревновательных схваток.

Материалы и методы

Исследование проведены с участием спортсменов, занимающихся рукопашным боем (1 мастер спорта, 9 кандидатов в мастера спорта) участвующих во Всероссийском турнире по рукопашному бою.

Для решения поставленной задачи мы применили следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение с регистрацией количества атакующих и защитных действий в схватке.

2. Регистрация ЧСС в процессе разминки, сразу после схватки, и в течение 5 минут восстановления.

Результаты и обсуждение

При рассмотрении индивидуальных данных у всех спортсменов наблюдались примерно идентичные изменения ЧСС и показателей педагогических наблюдений, поэтому мы остановим свое внимание на анализе динамики этих показателей в процессе соревнований у спортсмена, который показал лучший результат. За два дня соревнований, проводившихся по олимпийской системе, спортсмен участвовал в 5 схватках: три в предварительных, полуфинальной и финальной. Каждый день проводилось по две схватки первые два дня, и одна финальная схватка в третий день.

По динамике ЧСС (таблица) видно, что непосредственно перед началом схваток ЧСС достигает значительных величин (126–144 уд/мин). Сразу после схватки ЧСС достигает максимальных величин. Восстановительный период характерен тем, что за первые полторы минуты частота пульса резко понижается до 144–156 уд/мин с последующим падением скорости восстановления этого показателя. Восстановление уровня ЧСС до исходных величин не наблюдается и к концу 5-й минуты. Аналогично изменялась ЧСС и во время полуфинальной и финальной схваток.

Таблица 1

Показатели интенсивности нагрузки в соревновательных схватках

№ схватки	Время схватки	Частота сердечных сокращений, уд/мин			
		перед разминкой	перед схваткой	после схватки	через 5 минут
1	5	92	144	180	112
2	5	90	140	181	114
3	5	96	142	186	114
4	5	96	145	187	117
5	5	102	145	189	121

Сопоставляя полученные данные с результатами исследований других авторов, изучающих динамику сердечного ритма, обозначим некоторые особенности в динамике ЧСС в процессе соревновательных схваток.

1. Высокие величины ЧСС в разминке перед схваткой и короткий период достижения максимальных величин в момент схватки.

2. Малая вариабельность сердечного ритма по достижении околопредельных частот.

3. Медленная фаза восстановления ЧСС, протекающая на более высоком уровне.

Как нам представляется такие особенности в динамике сердечного ритма

прежде всего обусловлены предстартовым состоянием, вызывающим у спортсмена условно рефлекторное изменение в деятельности отдельных органов, систем и всего организма в целом и позволяющим сократить период врабатывания и полнее использовать функциональные возможности организма за короткое время поединка [3, 4, 5].

Относительная стабильность ЧСС при достижении максимального уровня в соревновательных схватках в большей степени объясняется значительной психической напряженностью, вызванной влиянием таких факторов, как подготовленность спортсмена, подготовленность его противников, результат и энергозатраты предыдущих встреч, цель соревнований, волевые усилия в процессе выполнения технических действий и т.п. Сравнивая соревновательные схватки с тренировочными, в тренировочных схватках имеются особенности. В тренировочных схватках наблюдается большая динамичность ЧСС, которая на наш взгляд объясняется переменной интенсивностью двигательной деятельности спортсмена.

Выводы

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать выводы:

1. На динамику ЧСС в соревновательных схватках значительное влияние оказывают факторы нервно-эмоционального характера.

2. Подтверждается мнение многих авторов о том, что ЧСС – довольно информативный показатель, способный достаточно объективно оценить интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Показатель двигательной активности не учитывает такие факторы, как маневрирование, борьба за захват, статические напряжения в положении клинча или блокирование атаки противника, что несомненно необходимо также учитывать.

Статья не содержит сведений ограниченного распространения, неправомерного заимствования; вычитана; цифры, факты, цитаты сверены с первоисточником.

Список литературы

1. *Нетбай, С.Г.* Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем / С.Г. Нетбай, С.О. Цекунов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов Сборник статей. – Орёл. – 2017 – С.245–246.
2. *Татаринов, В.Д.* Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В.Д. Татаринов, С.О. Цекунов // Молодежь-науке - х. актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Сочинский государственный университет. – Сочи. – 2019. – С. 879–872.
3. *Кормин, В.Г.* Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / В.Г. Кормин, С.О. Цекунов, А.В. Сторожук, Н.А. Мудренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2 (159) – С.381–384.
4. *Цекунов, С.О.* Анализ биомеханики и силы удара рукой с разворота (бекфист). Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018.-№7 (161) -С.270-2733.
5. *Гретчин, Р.Н.* Повышение эффективности тренировочного процесса курсантов дальневосточного юридического института МВД России, занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА) / Г.Р. Гретчин, С.О. Цекунов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств материалы XVIII Международной научно-практической конференции – Иркутск. – 2016 – С. 72–74.