(cc) BY

Гричанова Татьяна Геннадьевна
канд. биол. наук, доцент
Савченко Елена Леонидовна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма»
г. Москва

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БОРЦОВ

Аннотация*: в статье проведены исследования функционального состояния спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами (ММА) в соревновательном и переходном периодах годичного цикла. Целью работы являлось изучение особенностей базовых гемодинамических характеристик у борцов в отдельных периодах годичного цикла подготовки. Значения базовых функциональных показателей находились в диапазоне средних величин и практически не изменились в изучаемых периодах подготовки. Однако оценка тренированности сердечно-сосудистой системы, её готовности к выполнению силовой и скоростно-силовой физической нагрузки показала детренированность и перетренированность спортсменов.*

Ключевые слова*: высококвалифицированные спортсмены, борьба, функциональные показатели, соревновательный этап, переходный период подготовки.*

Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов в соревновательном и переходном периодах годичного цикла является важным фактором, определяющим успешность и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Утомление спортсменов сопровождается напряжением механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы. На это указывают повышенные базовые показатели системы кровообращения [2; 3]. Необходим постоянный контроль гемодинамических характеристик спортсменов на каждом этапе годичного цикла [1; 4].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В работе представлены показатели артериального давления, пульсового давления, частоты сердечных сокращений, коэффициент выносливости сердечно-сосудистой системы 32 спортсменов от 19 до 22 лет, занимающихся смешанными единоборствами (ММА) в соревновательном и переходном этапах годичного макроцикла. Измерения проводили осциллометрическим методом. Оценку достоверности изучаемых показателей осуществляли по Т-критерию Уилкоксона.

Целью работы явилось определение базовых функциональных показателей борцов, смешанного стиля единоборств в переходном и соревновательном периодах годичного макроцикла.

Анализ полученных данных функциональных показателей позволил заключить, что средние значения систолического, диастолического, пульсового давления, а также частоты сердечных сокращений практически не изменились в изучаемых периодах подготовки (рис. 1).

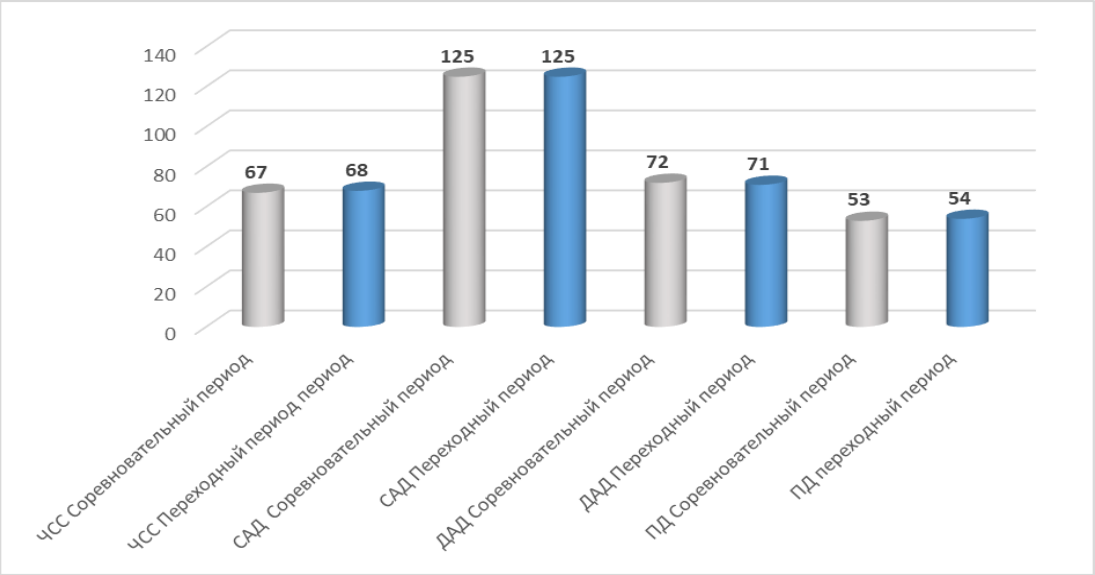

Рис. 1. Функциональные показатели борцов в соревновательном и переходном периодах годичного макроцикла

Средние значения основных гемодинамических показателей свидетельствуют о рациональных физических нагрузках в рассматриваемых периодах подготовки спортсменов, соответствующим адаптационным возможностям организма. Артериальное давление в пределах нормы – 125/72 мм рт. ст.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Анализ результатов артериального и пульсового давления, полученные в рассматриваемых периодах годичного цикла подготовки, достоверных значений не выявил.

На следующем этапе исследований был рассчитан коэффициент выносливости, который использовали для оценки тренированности сердечно-сосудистой системы, её готовности к выполнению силовой и скоростно-силовой физической нагрузки борцов (рис. 2).

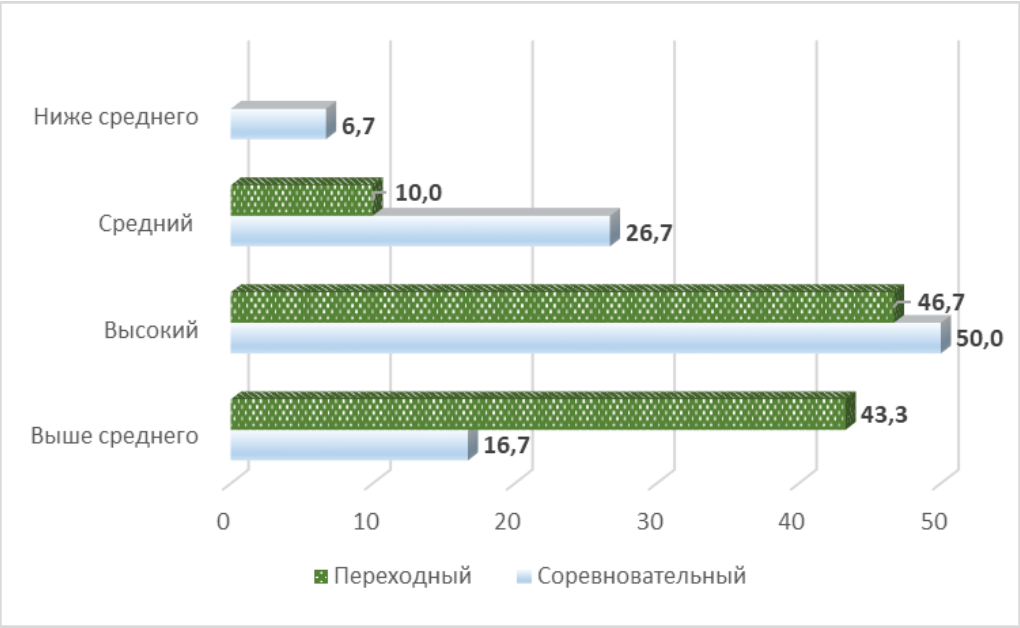

Рис. 2. Оценка коэффициента выносливости ССС спортсменов в соревновательном и переходном периодах годичного цикла подготовки, (%)

Было установлено, что 50,0% спортсменов имели высокий показатель коэффициента выносливости, выше средних значений у 16,7% исследуемых, 26,7% спортсменов имели средний результат этого показателя и 6,7% – ниже среднего.

В переходном периоде подготовки выявлены изменения показателей коэффициента выносливости в сторону средних и выше средних значений, результатов ниже средних не обнаружено.

Полученные средние данные гемодинамических показателей – ЧСС, АД, ПД соответствуют значениям нормы уровня подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Показатели тренированности сердечно-сосудистой системы, и ее готовности к выполнению силовой и скоростно-силовой физической нагрузкам в рассматриваемых периодах подготовки выявили детренированность и перетренированность спортсменов.

В соревновательном и переходном периодах годичного цикла подготовки следует обратить внимание на основные гемодинамические показатели, а также их относительные значения, применять средства, способствующие оптимальному функционированию сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Бакулев С.Е. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев [и др.] //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №8 – 102 с.

2. Захарьева Н.Н. Возрастная физиология спорта: монография / Н.Н. Захарьева; М-во спорта Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – 380 с.

3. Корженевский А.Н. Использование комплексного контроля для оценки подготовленности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в вольной борьбе / А.Н. Корженевский, Б.А. Подливаев, Н.В. Смирнова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №8 (114). – С. 89–93.

4. Корягина Ю.В. Морфологические особенности спортсменов как результат адаптации к занятиям разными силовыми видами спорта / Ю.В. Корягина, С.В. Матук // Омский научный вестник. – 2014. – №4 (89). – С. 139–143.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)