



ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ

Мирзаев Дилишодбек Ахмедович

к.м.н., старший преподаватель кафедры медицины

ALFRAGANUS UNIVERSITY. Ташкент. Узбекистан

e-mail: doc.mirzaev92@mail.ru tel: +998881311703

Давлатова Асаль Бахадыровна

студентка 3 курса факультета «Лечебное дело и педиатрия»

ALFRAGANUS UNIVERSITY. Ташкент. Узбекистан

e-mail: davlatovaasal17@gmail.com tel: +998908923464

Актуальность. В единоборствах результат во многом зависит от объёма и интенсивности тренировочной работы. Многие тренеры и сами спортсмены считают, что чем больше нагрузка, тем быстрее растут результаты. Однако организм имеет предел адаптации, и при его превышении вместо прироста силы и выносливости наступает утомление, которое накапливается изо дня в день. Особенно это касается студентов-спортсменов, у которых тренировки совмещаются с учёбой и восстановление часто бывает неполным. Поэтому вопрос о допустимой степени физической нагрузки остаётся актуальным для практики спортивной подготовки борцов и дзюдоистов.

Ключевые слова: спорт, тренировки, нагрузка, утомляемость.

Цель исследования – изучить влияние длительной интенсивной физической нагрузки на работоспособность и спортивные показатели студентов-спортсменов, занимающихся борьбой и дзюдо.



Материалы и методы. Обследовано 57 студентов 4-го курса факультета физического воспитания и спорта, направление «борьба и дзюдо». В качестве физической нагрузки использовали бег на 800 метров, подтягивание на перекладине, подъём штанги и упражнения на силовых снарядах. Нагрузка выполнялась 6–8 раз в сутки с перерывами 10–15 минут между упражнениями и часовым обеденным перерывом. Общая продолжительность нагрузочного периода составила около 10 дней. Показатели работоспособности фиксировали в начале и в конце этого периода и затем сравнивали между собой.

Результаты. В первые дни большинство студентов справлялись с заданным объёмом без заметного снижения результатов. Затем стали нарастать признаки утомления: студенты жаловались на мышечные боли, тяжесть в ногах, нарушение сна и снижение желания тренироваться. К концу 10-дневного периода у большей части обследованных время бега на 800 м увеличилось, количество подтягиваний уменьшилось, а максимальный вес поднимаемой штанги снизился по сравнению с исходными значениями. Иными словами, вместо ожидаемого прироста результатов наблюдалось их ухудшение. По-видимому, паузы по 10–15 минут между упражнениями оказались недостаточными для восстановления при таком количестве повторений в течение дня.

Выводы. Чрезмерная нагрузочная тренировка, выполняемая многократно в течение суток без достаточного отдыха, приводит к снижению работоспособности организма и ухудшению спортивных показателей у борцов и дзюдоистов. Уже через несколько дней такого режима утомление начинает преобладать над тренировочным эффектом. При планировании тренировочного процесса необходимо дозировать нагрузку с учётом индивидуальных возможностей спортсмена и обязательно предусматривать полноценное восстановление.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 208 с. — URL: <https://search.rsl.ru>
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 320 с. — URL: <https://search.rsl.ru>
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — 820 с. — URL: <https://search.rsl.ru>
4. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. — 2010. — Vol. 20, Suppl. 2. — P. 95–102. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
5. Soligard T., Swellnus M., Alonso J.-M. [et al.]. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury // British Journal of Sports Medicine. — 2016. — Vol. 50, № 17. — P. 1030–1041. — DOI: 10.1136/bjsports-2016-096581. — URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>