УДК 796.814

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТА СТАНДАРТНОГО СЕМИДНЕВНОГО МИКРОЦИКЛА ДЛЯ БОРЦОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

***Сергей Иванович Вовк**, доктор педагогических наук, доцент, **Антон Леонтьевич Мужейко**, старший преподаватель, Российский государственный университет спорта (ГЦОЛИФК),Москва*

Аннотация

Ставиться задача выполнить программу стандартного семидневного базового микроцикла борцам разных весовых категорий и на основе записи вариабильности сердечного ритма во время ночного сна, при помощи технологии BODYGUARD (бодигард), определить, как восстанавливаются борцы разных весовых категорий при выполнении стандартной нагрузки в базовом микроцикле. Цель исследования. Выявить и сравнить индексы восстановления в микроцикле у борцов разных весовых категорий.

Ключевые слова: самбо, тяжелые весовые категории, индекс восстановления, микроцикл.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p94-96

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECT OF A STANDARD SEVEN-DAY MICROCYCLE FOR WRESTLERS OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES

***Sergei Ivanovich Vovk**, the doctor of pedagogical sciences, docent, **Anton Leontevich Muzheyko**, the senior teacher, Russian State University of Sport (SCOLIPE), Moscow*

Abstract

The task was to complete the program of the standard seven-day basic microcycle for wrestlers of different weight categories and, based on the recording of heart rate variability during night sleep, using the BODYGUARD technology (bodyguard), to determine how wrestlers of different weight categories recover when performing a standard load in the basic microcycle. Purpose of the study. To identify and compare recovery indices in the microcycle among wrestlers of different weight categories.

Keywords: sambo, heavy weight categories, recovery index, microcycle.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей необходимую для выполнения поставленных задач плотность занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки, тщательный учет индивидуальных особенностей занимающихся, например весовых категорий спортсменов, учет продолжительности процессов восстановления после выполненных нагрузок. Однако если построение тренировки осуществляется по стандартной программе, без учета весовых категорий борцов, то с высокой долей вероятности можно полагать, что борцы тяжелых весовых категорий могут постоянно находиться в состоянии недовосстановления.

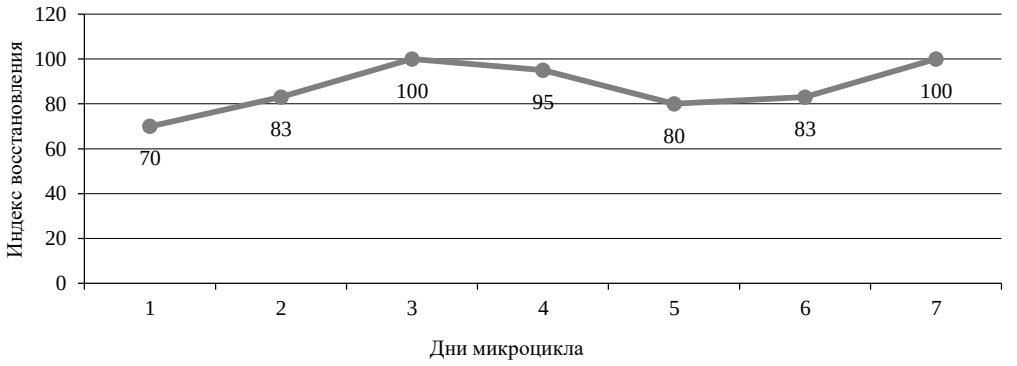
ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте ставилась задача выполнить программу стандартного семидневного базового микроцикла борцам разных весовых категорий и на основе записи вариабильности сердечного ритма во время ночного сна при помощи технологии BODYGUARD (бодигард) определить, как восстанавливаются борцы разных весовых категорий при выполнении стандартной нагрузки в базовом микроцикле. Следует сказать, что вариабельность сердечного ритма является методом оценки состояния механизмов регуляции физиологических функций в организме спортсмена, в частности общей активности регуляторных механизмов, нейрогуморальной регуляции сердца, соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы.

Метод позволяет выявлять развитие негативных дисрегуляторных процессов и прогнозировать возможность истощения функциональных резервов и срыва адаптации у спортсменов, предопределить вероятность развития физического переутомления и перетренировки.

В исследовании принимали участие самбисты легких, средних и тяжелых весовых категорий. В ходе эксперимента сопоставлялись индексы восстановления и их динамика.

Как видно из приведенного рисунка 1, выполняя стандартную программу тренировки в рамках семидневного базового микроцикла, борцы легких весовых категорий на протяжении всех семи дней «находятся» в зоне полного восстановления. То есть выполняемые нагрузки не стимулируют переутомление спортсменов. Это свидетельствует о том, что величина нагрузки соответствует наличным функциональным ресурсам.



Примечание: здесь и далее зоны восстановления: 0–38 («нижняя зона») – зона недовосстановления; 38–70 («средняя зона») – спортсмен находится в приграничной зоне; 70–100 («верхняя зона») обозначает зону полного восстановления.

Рисунок 1 – Индекс восстановления и его динамика (борцы легких весовых категорий)

Как видно на рисунке 2, в первый день микроцикла после тренировки индекс восстановления у борцов средних весовых категорий «находился» в приграничной зоне. Возможно, это связано с процессом адаптации у некоторых спортсменов к данному прибору, так как борцам приходилось спать с ними, а на приборе имелся световой индикатор, который являлся раздражителем во время сна. В остальные дни микроцикла спортсмены «находились» в зоне полного восстановления. И для них выполняемая нагрузка была оптимальна.

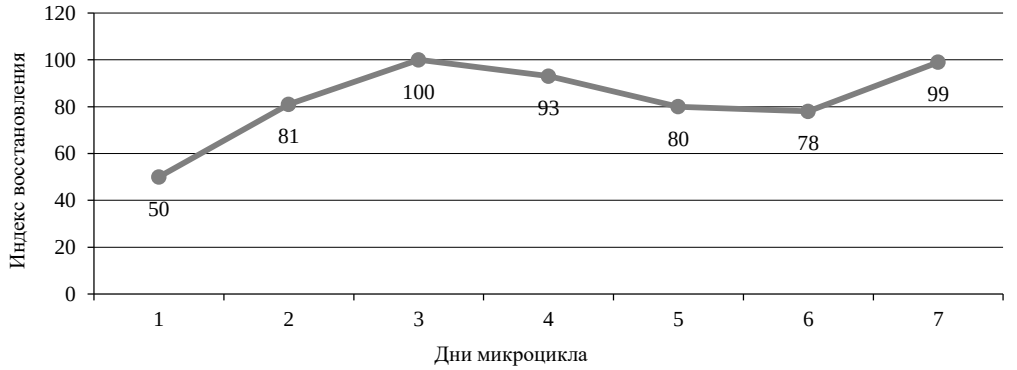


Рисунок 2 – Индекс восстановления и его динамика (борцы средних весовых категорий)

На приведенном рисунке 3 мы видим, что протекание процессов восстановление у борцов тяжелых весовых категорий по своей динамике резко отличается от показателей,

зафиксированных у борцов других весовых категорий. Тренируясь по такой же стандартной программе базового микроцикла, которую применяли самбисты легких и средних весовых категорий, борцы тяжелых весовых категорий постоянно «находились» либо в зоне недовосстановления, либо в приграничной зоне.

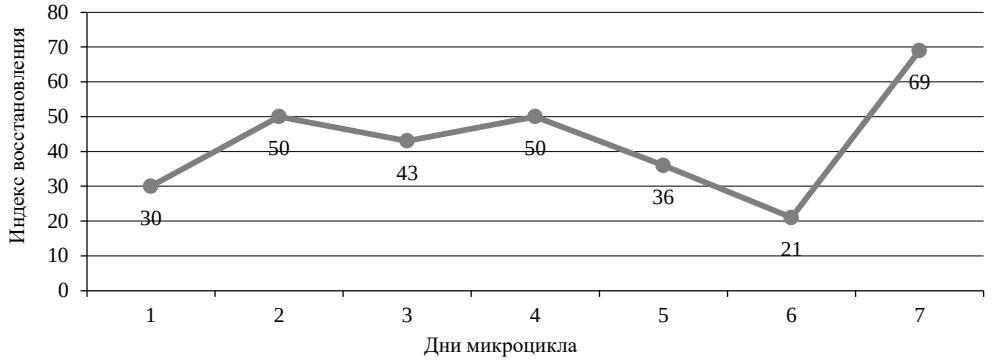


Рисунок 3 – Индекс восстановления и его динамика (борцы тяжелых весовых категорий)

ВЫВОДЫ

1. Было выявлено, что протекание процессов восстановление у борцов тяжелых весовых категорий по своей динамике резко отличается от показателей, зафиксированных у борцов других весовых категорий.

2. Результаты эксперимента подтвердили предположение о том, что построение тренировки по стандартной схеме без учета весовых категорий с большой вероятностью приводит к тому, что борцы тяжелых весовых категорий могут постоянно находиться в состоянии недовосстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации / Р. М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л. В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии – 2001. – No. 24. – С. 65–83.

2. Вовк, С.И. Учёт особенностей борцов тяжелых весовых категорий при построении методики тренировки / С.И. Вовк, А.Л. Мужейко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 63–64.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. Ivanov, G.G. Chireikin L.V. (2001), "Analysis of heart rate variability using various electrocardiographic systems", *Bulletin of Arrhythmology*, No. 24, pp. 65–83.

2. Vovk S.I. and Muzheyko A.L. (2019), "Accounting for the characteristics of wrestlers of heavy weight categories when building a training methodology", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 167, No. 1, pp. 63–64.

Контактная информация: ahtoh_lis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.01.2022

УДК 796.07

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

***Людмила Михайловна Волкова**, кандидат педагогических наук, профессор, **Дмитрий Анатольевич Васильев**, ассистент, Санкт-Петербургский государственный универси-*