

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра атлетичних видів спорту

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів V курсів (ФС, ФФВ)
**«ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У СПОРТИВНИХ
ВИДАХ БОРОТЬБИ»**

Львів
201__р.

ПЛАН

1. Особливості занять спортивною боротьбою жіночим контингентом.
2. Фізична підготовка і вдосконалення рухових якостей спортсменок у спортивних видах боротьби.
3. Тренувальні навантаження жінок-спортсменок у спортивних видах боротьби.
4. Періодизація тренувального процесу кваліфікованих жінок-спортсменок у спортивних видах боротьби.

1. Особливості занять спортивною боротьбою з жіночим контингентом

Систематичні, правильно організовані заняття спортом позитивно впливають на організм жінки у всі періоди її життя [4, 29, 34].

Займаючись спортом, жінки постійно повинні прагнути до збереження жіночності, витонченості, почуття прекрасного і завжди пам'ятати, що “жінка з чоловічою освітою, і навіть у чоловічому вбранні повинна залишатись жіночою і ніколи не повинна нехтувати розвитком кращих обдаровань своєї жіночої природи...” (М.І.Пирогов).

Статева диференціація людини є обов'язковою передумовою специфіки спортивного тренування. На жаль, багато фахівців до сьогоденішнього дня не приділяють цьому належної уваги. На теперішній час підготовка тренерів для жіночого важкоатлетичного спорту не може задовільнити запитів спортивної практики.

Відомо, що чоловіки і жінки суттєво розрізняються за своїми психофізіологічними властивостями: психічному і емоційному складу, схильностям, що відповідають їх ролі в еволюції людської природи. При заняттях фізичними вправами жінки вимагають до себе значно більше уваги ніж чоловіки [29].

Соціально-психічний аспект дослідження дає можливість довести соціальну обумовленість спортивних досягнень. Він відіграє важливу роль у визначенні притаманних жінці особливостей, так як у цьому випадку вирішуються проблеми поєднання професійної роботи жінки та материнства.

Жінкам притаманна більша ніж чоловікам емоційна збудливість, підвищена чуттєвість. У спортсменок частіше спостерігається негативна реакція на атмосферу змагань, можуть бути зриви у досягненні результатів через надмірне збудження. Це пояснюється тим, що діяльність нервової системи жінки набагато мобільніша і тісніше пов'язана з різними біологічними факторами організму, ніж у чоловіків [4].

Природа наділила жінку відмінними рисами пов'язаними з функцією материнства, що обумовлює формування низки особливостей її тілобудови і діяльності багатьох органів та систем організму у різні періоди життя.

Тілобудова і зовнішність підкреслюють одну з провідних рис жінки – жіночність. Фізіологічними особливостями кістково-суглобового апарату жінки є: особлива конфігурація і розміри тіла; превалююча довжина хребта по відношенню до зросту; коротка і широка грудна клітка; характерне розміщення головки та шийки стегна.

Округлі форми тіла жінки зобумовлені розвитком підшкірного жирового прошарку, котрий складає 28 % ваги тіла (у чоловіків тільки 18 %). Це пояснюється тим, що окислювальні процеси у жінок протікають значно повільніше, що є захисним бар'єром для

жіночого організму, який витрачає у період менструації та вагітності велику кількість енергії.

Тулуб у жінки довший, ніж у чоловіків, а руки і ноги коротші. На зріст жінки в середньому на 10-12 см, а за вагою – на 7-8 кг. Це пояснюється не тільки меншим об'ємом жінки в цілому, але і більш слабким розвитком мускулатури, яка у них складає 32 % від ваги тіла (у чоловіків – 45 %) [34].

М'язова сила у жінок набагато менша ніж у чоловіків, оскільки м'язи тонкіші і в них багато прошарків жирової тканини. Однак, жінки переважають чоловіків у точності координації рухів. Вони більше витриваліші до довгочасної ритмічної роботи, їм властиві високорозвинуті швидкість та спритність рухів малих м'язових груп (наприклад, пальців кистей рук).

Деякі м'язові групи у жінок витримують більш складні функції навантаження, ніж у чоловіків (грудні м'язи, діафрагма, м'язи черевної порожнини, тазового дна та внутрішньотазові м'язи).

Серцево-судинна, дихальна та інші життєзабезпечуючі системи жінки суттєво різняться від відповідних систем чоловічого організму. Серце за об'ємом та вагою менше за чоловіче на 10-15 %, і тому в момент його скорочення у судини викидається менша кількість крові, а серцевий м'яз скорочується частіше – 72-78 ударів за хвилину (у чоловіків 66-70 уд/хв).

Серцеві поштовхи у жінок слабкіші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Життєва ємність легенів у жінок на 100 см³ менша ніж у чоловіків.

Таким чином, жінкам притаманні менші функціональні резерви, ніж чоловікам. Тому будь-яке фізичне навантаження викликає у них прискорення пульсу, незначне підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває дещо довше [34].

Статеві відмінності між жінкою та чоловіком стають більш вираженими з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги у жінок заслуговує періодичність низки фізіологічних функцій, які відповідають оваріально-менструальному циклу (ОМЦ). Тут обов'язково слід враховувати, що реакція організму жінки на ОМЦ може бути різною.

ОМЦ – це не частковий процес певної групи органів, так як у цей час відбувається хвилеподібні циклічні зміни у судинній системі, терморегуляції, обміні речовин, розумовій та фізичній працездатності.

Менструація – це складний біологічний процес, що регулюється центральною нервовою системою (ЦНС). Тому різні хвилювання: психічні травми, фізична перенапруга

можуть викликати різні розлади, а саме: сильну кровотечу, або затримку менструації, а інколи і припинення її на тривалий час.

Перша менструація переважно настає між 11-19 роками. Такий великий віковий діапазон залежить від умов зовнішнього середовища, в якому знаходиться дівчинка, а також від її загального фізичного розвитку та стану здоров'я.

Тривалість біологічного циклу у жінок є індивідуальною і залежить від генетичних факторів, життєвих умов, фізичних навантажень нервово-психічного стану та інших умов. Менструації можуть повторюватися через 21-26-28-30-36 днів і тривають приблизно 3-5 днів, інколи дещо довше. Кожний з вказаних термінів вважається нормальним, якщо він буде регулярно повторюватись. ОМЦ підрозділяється на такі фази (виходячи, наприклад з 28 денного циклу):

- перша фаза – “менструація” – перші 4 дні;
- друга фаза – “поліферація” – з 5-го по 10 день (6 днів);
- третя фаза – “овуляція” – з 11-го по 16 день (6днів);
- четверта фаза – “секреція” – з 17-го по 28-й день (12 днів).

Менструальна фаза – не хвороба, а фізіологічний процес, під час якого здійснюється серйозна перебудова організму жінки.

У зв'язку з вищезгаданим, слід відзначити, що оптимальний тренувальний процес повинен будуватись таким чином, щоб не порушувались циклічність ОМЦ, а величина тренувального навантаження повинна підбиратись з урахуванням фаз ОМЦ [29].

Фахівцями встановлено прямий взаємозв'язок між фазами ОМЦ і працездатністю спортсменок.

Особливості функціонування жіночого організму вимагають від фахівців специфічного підходу до побудови тренувань у мезоциклах підготовки у силових видах спорту. Відомо [4], що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого тазу, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається в третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50 %) і за декілька діб до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, тазу та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів (вправ) зі складнокоординаційною структурою, через те що у спортсменок спостерігається розпорошування уваги.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні закінчення менструації (5-11-добі) та після овуляції (16-25-а відповідно). У період з 16-го по 25-й дні у крові жінок підвищується вміст гормонів фоліна, прогестерона та релаксанта [4, 30]. У зв'язку з цим,

над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у передменструальний період.

Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються натужуванням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

2. Фізична підготовка і вдосконалення рухових якостей спортсменок у спортивних видах боротьби.

Специфічна спрямованість і методично доцільні організовані заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм жінки у всі періоди її життя.

Особливо сприятливі зміни в адаптації до фізичних навантажень спостерігаються у жінок, які впродовж багатьох років проводять активне спортивне тренування.

Як відомо, що фізичні вправи з натужуванням позитивно впливають на жіночий організм [4], а саме:

- попереджують атеросклеротичні зміни в судинах;;
- серцевий м'яз починає працювати більш економно;;
- позитивно змінюється діяльність залоз внутрішньої секреції;
- зменшується застій крові в органах черевної порожнини і тазу;
- налагоджується функція шлунку та кишковника;
- підсилюється вплив ЦНС на різні органи;
- підвищується життєвий тонус всього організму.

У жінок, що займаються спортом, високий рівень фізичної та розумової працездатності зберігається значно довше, ніж у тих, які не займаються [34].

Процес фізичного розвитку жінок складається із загальної та спеціальної фізичної підготовки і вдосконалення рухових навичок (спортивної техніки).

Тренер повинен знати, що у осіб жіночої статі у передпубертатному і особливо пубертатному періодах розвивається специфічний тип будови тіла, специфічна працездатність функціональних систем і, завдяки цьому, специфічна здатність до розвитку тих або інших фізичних якостей. Особливу увагу у тренувальному процесі слід звернути на зміст тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно щоб вони різнопланово і відповідно впливали на організм спортсменки і не були односторонніми.

Фізична підготовленість спортсменок тісно пов'язана з їх спеціалізацією[4]:

- в одних видах спорту та їх різновидах спортивний результат обумовлений, перш за все, швидкісно-силовими якостями, рівнем анаеробної продуктивності;
- в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи;

- у третіх – швидкісно-силовими та координаційними здібностями;
- у четвертих – рівномірним розвитком фізичних якостей.

Що ж стосується методики підготовки, то є всі підстави стверджувати, що принцип всебічної підготовки відноситься до числа провідних.

Експериментально, і всім досвідом практики жіночого спорту доведено [4, 34], що максимальний прогрес спортсменки у спеціалізації вимагає в якості самої необхідної передумови загального зростання функціональних можливостей організму, постійного розширення навичок та вмінь, підвищення загальної та рухової культури.

Іншими словами, стосовно жіночого спорту не повинно бути протиставлення спортивної спеціалізації та різносторонньої підготовки, особливо у дівчат.

На зміст методики розвитку фізичних якостей спортсменок в першу чергу повинні впливати такі дуже важливі чинники [34]:

1. провідними якісними особливостями в онтогенетичному, природньому розвитку жіночої моторики є витривалість великої та поміркованої інтенсивності і активна гнучкість;
2. нервово-м'язева система у жінок здатна до менших силових напружень, ніж у чоловіків, а співвідношення між активною м'язовою масою і пасивною жировою тканиною у жінок менш сприятливе;
3. особливу обережність слід проявляти тренерам по відношенню до дівчат, які тільки розпочинають займатись важкою атлетикою, пам'ятаючи при цьому, що їх розвиток нерозривно пов'язаний з фізіологією становлення ОМЦ.

Велике значення у розвитку фізичних здібностей спортсменок має раціональне застосування, у певній послідовності силових, швидкісних та швидкісно-силових вправ.

Найбільш сприятливим з точки зору кровообігу є така послідовність, коли за швидкістю йде швидкісно-силова робота. Вправи швидкісно-силового характеру, що виконуються перед вправами з обтяженнями, фізично і суб'єктивно переносяться спортсменками легше, ніж в оберненій послідовності.

Застосування вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей активно сприяє розвитку фізичних здатностей у дівчат шкільного віку. Зниження рухової активності у цей період приводить до згасання рухової функції.

Ця обставина вказує на необхідність активізації фізичних якостей дівчат у шкільному віці і особливо після 16 років.

У підготовці жінок повинні широко використовуватись як вправи локальної дії, так і вправи, пов'язані з проявом емоцій, ритмікою та пластикою.

У заняттях з жінками слід відмовитись від вправ з сильними прогинами тулуба назад, так як вони можуть призвести до загинів матки. Можна пропонувати, в цьому зв'язку, вправи, що розвантажують хребет, наприклад сидячи, або лежачи, і в першу чергу спрямовані на зміцнення м'язів тулуба (прямих та косих м'язів живота, глибоких розгиначів тулуба). Слід пам'ятати, що збільшення сили у жінок – це довготривалий процес.

Встановлено [4], що жінки можуть показувати високі спортивні результати у видах спорту, які вимагають переважно прояву витривалості. Це свідчить про те, що жінки мають можливість вдосконалення серцево-судинної системи (ССС) майже нарівні з чоловіками.

Збільшення розмірів серця у жінок засобами тренування реально приблизно до 80 %. Крім цього, чоловіки та жінки можуть переносити майже однаково накопичення продуктів окислення.

Найбільших успіхів можна досягнути у тих випадках, коли дівчатка залучаються до занять спортом у ранньому віці [30].

Планування навчально-тренувальних занять

Починати тренування з силових вправ жінкам краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-тритижневої адаптації рекомендується 3-4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не перевищує 3 разів на тиждень, а для жінок з підвищеним жировим прошарком рекомендується поступове збільшення кількості занять до 6 разів на тиждень.

Розподіл тренувальних навантажень на цьому етапі здійснюється рівномірно у кожний з 6 днів, тривалість тренування 30-60 хв і більше. Заняття починаються з розминки. Вона проводиться в аеробному режимі з музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5-2 год після прийому їжі, у теплому і добре провітреному залі. Деякі вправи бажано виконувати перед дзеркалом. Це допомагає жінці контролювати правильність виконання рухів.

При доборі силових вправ враховують анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Звертають увагу на те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого тазу. Тому на початковому етапі підготовки більшість вправ рекомендовано виконувати у положенні сидячи.

Під час вивчення змагальних вправ у боротьбі особливу увагу приділяють положенню хребта. Виконання вправ із "зігнутою" спиною призводить до різкого навантаження на цю ділянку і збільшує можливість отримання травм і різних захворювань.

Методика навчання жінок змагальних і спеціально-підготовчих вправ у силових видах спорту майже така сама, як і в чоловіків. Тут також головними є три методи навчання: цілісний, розподільний та комбінований.

3 Тренувальні навантаження жінок-спортсменок у спортивних видах боротьби.

Обсяг навантаження

Критерії та параметри навантаження є зовнішньою стороною тренувального навантаження. Об'єм навантаження дає уявлення про виконану роботу, яку можна виразити у кілограмах та тонах.

У боротьбі обсяг місячного тренувального навантаження у річному циклі постійно змінюється. Так у передзмагальному місяці у борчинь високого класу він знижується, за даними О.С.Медведева [11], у порівнянні з підготовчим станом від 20 до 50 % при умові, що до цього був досягнутий достатній об'єм навантаження.

М.Т.Лук'янов та О.І.Фаламеєв [7] вважають, що тренувальне навантаження повинно відповідати функційним можливостям спортсмена і при цьому слід враховувати його спортивну форму, вік та професійну зайнятість. Плануючи навантаження, слід звернути увагу на період тренування і вагову категорію. На їх погляд, обсяг навантаження повинен зростати з ростом спортивної майстерності та збільшення вагової категорії.

У підручнику "Спортивна боротьба" відзначається, що об'єм тренувального навантаження на передзмагальному етапі більш менш стабілізується і не має такого значення, як інтенсивність. Разом з тим він повинен зберігатися на якомусь оптимальному рівні.

В іншому підручнику вказується на те, що місячний об'єм навантаження залежить від кваліфікації спортсмена. Чим вона вища, тим більший обсяг навантаження виконується. Рекомендуються середні параметри місячних обсягів навантаження в залежності від спортивної кваліфікації.

Обсяг навантаження у різних атлетів навіть однакової кваліфікації коливається досить вагомо, про що свідчить величина коефіцієнту варіації, який змінюється від 30 до 34,7 %. Це говорить про те, що спостерігаються рівні за силами спортсмени, які тренуються з великим, середнім та малим обсягом навантаження.

В окремих публікаціях подаються конкретні рекомендації щодо місячних обсягів навантаження в залежності від кваліфікації та періоду підготовки. Однак, в них не має принципових відмінностей і автори сходяться у думці, що на змагальному етапі навантаження знижується на 20-30 % і стабілізується.

Таким чином, видно, що у борців – чоловіків обсяг тренувального навантаження на підготовчому і змагальному етапах досить досліджений у багаторічному плані підготовки, в залежності від стажу та кваліфікації атлетів. І набагато менш досліджений у жіночій боротьбі, так як публікації в цьому плані відсутні.

Інтенсивність сумарного тренувального навантаження

Поняття “інтенсивність” навантаження пов’язується з величиною зусиль, що прикладаються до суперника, напруженістю функцій та силою дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

Під інтенсивністю тренувального навантаження у спортивній боротьбі слід розуміти величину протидії суперника у якійсь вправі.

Певній ваговій категорії, певному рівню спортивної майстерності відповідає свій рівень середньої тренувальної ваги. Із збільшенням вагової категорії і кваліфікації зростає і інтенсивність навантаження.

Однак слід врахувати, що людський організм – вірогідно-детермінована система, тобто для його діяльності, при оптимальній, нібито, тренувальній програмі, не завжди можна отримати бажаний результат. Справа в тому, що управління спортивним тренуванням – управління розвитком фізичних якостей і підвищення на цій основі спортивних результатів – дуже складний і багатогранний процес, в якому важко врахувати всі багаточисельні фактори.

І дійсно, тренувальний процес спортсменів невід’ємний від оточуючого середовища та життєвих обставин. Також важливе значення мають режим харчування, розпорядок дня, відпочинок, система відновлення організму, після навантаження, психологічний стан, раціональне поєднання трудової та спортивної діяльності і т.ін.

Разом з тим, створюючи оптимальні умови для тренувального процесу, ми створюємо реальні передумови для успішного виступу атлета, чи атлетки на змаганнях.

Розподіл тренувального навантаження за зонами інтенсивності в основних групах борцівських вправ

Один з засновників теорії фізичного виховання О.Д.Новіков [18] вважав, що загальна систематика фізичних вправ повинна бути єдиною для всіх ланок системи фізвиховання, в противному разі вона губить своє науково-практичне значення. Систематика фізичних вправ як важливіша умова їх використання є однією з головних умов системи фізичного виховання.

Змагальні вправи вважаються одним з основних засобів ведення спортивної боротьби, відіграють важливу роль у тренуванні в обраному виді спорту. Без них неможливо повністю відтворити всю сукупність специфічних вимог, що ставляться

певним видам спорту до спортсмена, і тим самим стимулювати розвиток специфічної тренуваності.

Спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також рухи, які в великій мірі подібні з ними за формою та характером зусиль, що проявляються. Серед них розрізняють підвідні вправи (мають за мету – засвоєння базових елементів техніки рухів) і розвиваючі (що мають за мету – розвиток фізичних якостей).

Найбільш сучасна класифікація фізичних вправ, що застосовується у тренувальному процесі борців розроблена О.С.Купцовим і відповідає принципам, розповсюджених у всіх видах спорту:

- в першу групу входять змагальні вправи;
- в другу групу всі спеціально-підготовчі вправи.

Проте, як відомо, тренуваність різних м'язових волокон залежить від величини обтяжень. Так, для розвитку власне силових можливостей (максимальної сили м'язів) величина обтяження повинна становити не менше 70 % від індивідуального максимуму.

У зв'язку з цим виникла необхідність визначити нові (більш інформативні) пропорції (долі) навантаження у основних групах вправ, тобто в зоні високої інтенсивності $\geq 70\%$.

Так, в роботі Р.А.Романа рекомендуються оптимальні об'єми вправ з різними обтяженнями у загальному об'ємі тренування, без ранжування їх по групах вправ.

Тренувальні та змагальні сутички – це тільки невелика (хоча і дуже важлива частина) для всього навантаження. Тому, як вже відзначалось великий інтерес представляє питання розподілу за кількістю сутічок тренувального та змагального характеру в різні періоди підготовки.

4. Періодизація тренувального процесу кваліфікованих жінок-спортсменок у спортивних видах боротьби.

Більшість теоретиків спорту, що займались питаннями моделювання, стверджують, що ефективність усереднених модельних характеристик буде достатня тільки при підготовці юних спортсменів, а також дорослих невисокого рівня спортивної кваліфікації. Для спортсменів, які показують результати на рівні майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу і вище, необхідна розробка індивідуальних моделей підготовленості. В її основу поряд з вивченням і використанням даних, які відображають можливості видатних спортсменів, повинні бути покладені дослідження динаміки показників кожного перспективного спортсмена: його здібностей, адаптаційних можливостей, закономірностей становлення різних складових майстерності, взаємозв'язку між факторами спортивної майстерності та приростом досягнень.

На основі аналізу тренувальних щоденників були розроблені індивідуальні та групові (за ваговими категоріями) моделі тренувального навантаження членів жіночої збірної команди України у передзмагальному періоді.

Аналізуючи групові моделі, ми бачимо послідовне збільшення параметрів навантаження зі зростом вагових категорій.

Прояв силових здібностей борців залежить від композиції м'язевих волокон (МВ). В скелетних м'язах людини, як відомо, МВ є трьох типів – червоні, білі і проміжні. Червоні – повільно скорочуються; білі – швидко, і проміжні, що увібрали в себе властивості тих і інших.

Практика стверджує: якщо у спортсмена великий відсоток білих волокон, то він здатний до прояву більшого рівня швидко – силових якостей, що має вирішальне значення для борця. Для вдосконалення силових властивостей величини обтяжень повинні становити від 70% до 100% індивідуальних силових можливостей.