

УДК 796
ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПЕРИОДИЧНОСТИ
СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ АРМРЕСТЛЕРОВ

М. Л. БУДАЕВ

Государственное учреждение высшего профессионального образования
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Могилев, Беларусь

В процессе тренировок в армрестлинге возникает вопрос правильного дозирования нагрузки для спортсмена. На тренировках по армрестлеру необходимо работать в зоне субмаксимальных и максимальных физических нагрузок, что повышает тренированность и существенно увеличивает силовые показатели в конкретных движениях. Прогресс достигается за счет качественного изменения костного, связочного и мышечного аппаратов, а также изменений в работе внутренних органов и центральной нервной системы. Однако, длительная работа в режиме усиленных физических нагрузок повышает риск быстрого износа всех жизненно важных систем организма спортсмена и приводит к возникновению профессиональных заболеваний либо травм, которые впоследствии существенно снизят результативность тренировок либо заставят и вовсе закончить с соревновательной деятельностью.

В армрестлинге связки и сухожилия в процессе тренировок и во время соревнований испытывают запредельные нагрузки, часто происходят надрывы и растяжения. Процесс восстановления после таких повреждений, как правило, занимает от одного месяца, в случае незначительных повреждений, до года, в случае более серьезных травм. Если приступить к тяжелым тренировкам раньше, чем произойдет восстановление, можно ухудшить состояние спортсмена и возникнет риск получения более серьезных травм – вплоть до отрыва сухожилий либо разрыва связок.

Календарный год спортсмена армрестлера можно условно разделить на период специализированных тренировок, предсоревновательную подготовку, соревновательный и после соревновательный период восстановления.

Период специализированных тренировок характеризуется: работой над слабыми местами; тренировками, направленными на развитие определенных качеств. Данный период характеризуется наибольшей длительностью, как правило от 120 до 240 дней в течение года. Организм в этом периоде адаптируется к выполнению базовых и специальных упражнений. Происходит рост тренированности и подготовка организма армрестлера к работе субмаксимальными весами в период предсоревновательной подготовки, которая длится в зависимости от

индивидуальных особенностей спортсмена 30–60 дней. В конце данного периода за 7–14 дней происходит снижение интенсивности тренировок, что позволяет выйти на близкую к максимальной функциональную форму в соревновательный период, длительность которого составляет обычно от 1–2 дня.

В связи с длительной работой в стрессовом режиме, часто сопряженной со сгонкой веса, происходит истощение организма. Нервная система, системы органов, опорно-двигательный аппарат длительное время подвергался экстремальным нагрузкам. Спортсмен нуждается в восстановлении. Приходит время после соревновательного периода, восстановление должно длиться от 30 до 60 дней в зависимости от состояния спортсмена. Происходит восстановление внутренних резервов организма. От спарринга в этом периоде лучше воздержаться. Характерно некоторое снижением силовых показателей, которые при возобновлении тренировок быстро приходят в норму. В данном периоде необходима смена характера тренировок. Большая часть тренировочного процесса должна протекать в аэробном режиме, в сочетании со специальными упражнениями, выполняемыми со средними весами и характеризующиеся не высокой интенсивностью. Повышение интенсивности тренировок происходит незадолго до перехода в период специализированных тренировок. В начале работа ведется в много повторном режиме со средними отягощениями. Периодичность тренировок позволяет добиться: стабильного прироста спортивного мастерства; регулировать и подводить спортивную форму к соревнованиям; избегать переутомления и истощения организма; минимизировать риск получения травм; успешно выступать на соревнованиях, показывая высокие результаты.

