

## АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Е.П. Врублевский

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия*

**Введение.** Решение проблемы управления тренировочным процессом в значительной мере зависит от выявления особенностей механизма долговременной адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам определенной преимущественной направленности.

**Методы.** С целью изучения динамики показателей специальной силовой подготовленности спортсменок во время выполнения объемной силовой нагрузки и в последующий период ее снижения были проведены педагогические наблюдения, продолжительностью 13 недель, в течение которых под наблюдением находилось шесть барьеристок высокой квалификации (МС и МСМК). Тестирование уровня специальной силовой подготовленности спортсменок осуществлялось с помощью тензодинамометрической методики и прыжковых тестов.

**Результаты.** Выявлено, что во время выполнения большого объема скоростно-силовой нагрузки (первые 6 недель) у спортсменок статистически достоверно ( $p < 0,05$ ) снижаются показатели, характеризующие уровень специальной силовой подготовленности (взрывная сила мышц разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах, а также подошвенных сгибателей стопы, результаты в 10-ном прыжке с места). Последующее понижение объема нагрузки силовой направленности (7-й по 13-ю неделю) способствует восстановлению энергетического потенциала и активизации пластических ресурсов организма, что внешне выражается в интенсивном приросте фиксируемых показателей. Так, на 2-3 неделе после снижения нагрузки их значение достигает исходного уровня, а на последней (13-й) неделе наблюдений показатели, характеризующие взрывную силу мышц разгибателей ноги увеличились, в среднем на 19,5%; подошвенных сгибателей стопы – на 16,2%; результаты в 10-ном прыжке с места улучшились на 6,7% по сравнению с исходным уровнем ( $p < 0,05$ ).

**Обсуждение.** Повышение специальной работоспособности барьеристок обусловлено проявлением отставленного кумулятивного тренировочного эффекта предшествующей объемной скоростно-силовой нагрузки и отражает общую биологическую закономерность, наблюдаемую при использовании значительных тренировочных нагрузок, способных вызвать нарушение гомеостаза организма и тем самым, обусловить развитие долговременных адаптационных перестроек (Ф.З.Меерсон, 1973). При этом вызываемое физической нагрузкой истощение энергетических ресурсов организма компенсируется с превышением исходного уровня, в результате чего функциональные возможности организма повышаются, что и приводит его к более высокому уровню работоспособности.

Заслуживают внимания и полученные результаты, характеризующие динамику силовых показателей от протекания ОМЦ прыгуней. Так, наибольший уровень силовых возможностей у наблюдаемых спортсменок зафиксирован в постменструальную и постовуляторную фазы ( $p < 0,05$ ). Данный факт следует учитывать при планировании работы силовой направленности в тренировке с женщинами.

**Выводы.** Высокий уровень силовой подготовленности барьеристок создает благоприятный функциональный фон для конкретной целенаправленной работы специфической направленности (например, бег со стандартной расстановкой барьеров). Следовательно, специальная силовая подготовка спортсменок, в годичном цикле должна быть организована таким образом, чтобы достичь желаемого уровня соответствующих показателей к моменту наиболее ответственных соревнований.