

---

# НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИРАКА

---

*Шерзад Афанди Рашид*

---

**Анотація.** Встановлено напрями спеціального аналізу впливу кліматогеографічних умов Іраку на ефективність спортивної підготовки спортсменів у спортивних іграх. Вимагають оцінки й оптимізації кількісні та якісні показники тренувальних навантажень, а також позатренувальних та змагальних чинників забезпечення спортивного тренування в складних кліматичних умовах регіону. Показано необхідність конкретизації системи забезпечення спортивної підготовки спортсменів Іраку в умовах середньогір'я, підвищених температур, різниці температур, висоти і місць проведення змагань над рівнем моря, відмінностей часових поясів, пустельних районів країни.

**Ключові слова:** спортивна підготовка, кліматогеографічні умови Іраку.

**Abstract.** Directions of special analysis of the influence of climatic and geographical conditions of Iraq upon the efficiency of athletic preparation of athletes in sports games have been determined. Quantitative and qualitative indices of training loads as well as extra training and competitive indices of sports training provision under complex climatic conditions of the region require assessment and optimization. The necessity of specification of the system of providing sports preparation of the athletes of Iraq under conditions of middle altitude, increased temperature, differences in temperature, altitude and places of holding competitions above sea level, differences in time zones, desert regions of the country has been shown.

**Keywords:** sports preparation, climatic and geographical conditions of Iraq.

**Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций.** Одним из актуальных направлений совершенствования системы спортивной подготовки является ее увязывание к главным соревнованиям с географическими и климатическими условиями мест, в которых планируется их проведение. Следует постоянно иметь в виду, что проведение соревнований в условиях жаркого и холодного климата, среднегорья, при значительной смене часовых поясов способно самым существенным образом повлиять на уровень достижений спортсменов. Учет этих факторов позволит нейтрализовать их отрицательное воздействие, добиться достижения наивысшего спортивного результата [5]. Реализация такого подхода актуальна для Ирака – страны, где в силу климатических и географических особенностей показаны существенные влияния указанных факторов на организм спортсменов [1].

Климат в Ираке континентальный, с сухим и исключительно жарким летом и относительно дождливой прохладной зимой, на севере – субтропический, на юге – тропический. Средние январские температуры увеличиваются с севера на юг от 7 до 12 °С (в горах лежит снег), среднеиюльские – повсеместно 34 °С (в отдельные дни могут достигать 48 °С). Годовое количество осадков – 50–150 мм на равнинах и до 1500 мм в горах. Летом на юге часты пыльные бури. Рельеф местности Ирака включает равнинные участки, среднего-

рье – 1460 м (горы Синджар), высокогорье – Хаджи-Ибрахим (гора 3587 м).

При подготовке спортсменов в условиях жаркого климата организм подвергается воздействию ряда отрицательных факторов: высокой температуры и влажности воздуха, интенсивной солнечной радиации и тепла, а также отраженного от стен и покрытий. В этих условиях происходит значительное напряжение терморегуляционных механизмов в связи с ухудшением условий отдачи тепла и постоянным поступлением экзогенного тепла из внешней среды [6]. Следует особо подчеркнуть, что при интенсивной мышечной деятельности, когда теплопродукция резко возрастает, организм спортсмена подвергается воздействию больших тепловых нагрузок, которые отрицательно влияют на тепловой обмен, а также на функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В результате этого снижается уровень наиболее важных для спортсменов психофизиологических функций: ухудшаются быстрота, точность и координация движений; снижаются показатели максимальной силы различных мышечных групп, скоростно-силовых качеств; увеличивается время двигательных реакций.

При воздействии больших тепловых нагрузок затрудняется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в значительной мере происходит ухудшение самочувствия, замедление восстановительных процессов, снижение спортивной

работоспособности. Все эти отрицательные явления развиваются в основном за счет следующих трех факторов: перегревание организма, быстрая дегидратация (потеря воды организмом), ухудшение кислородно-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов [2, 3].

Увеличение воздействия указанных выше факторов может оказывать отрицательное влияние на чувствительность организма к различного рода стрессовым воздействиям, в том числе на физические нагрузки [4]. Это снижает эффективность функционального обеспечения работоспособности спортсменов, их систем организма, в большей степени определяющих эффективность работы в условиях накопления утомления.

Таким образом, сложилось понимание того, что решение проблемы повышения физической подготовленности спортсменов требует учета специфических климатогеографических факторов, влияющих на их подготовку.

Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 1.8 «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапах многолетнего совершенствования» (номер госрегистрации 0112U003205).

**Цель исследования** — обосновать необходимость специального анализа, направленного на повышение эффективности физической подготовки квалифицированных спортсменов Ирака с учетом специфических климатогеографических условий региона.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ специальной литературы и эмпирические знания специалистов игровых видов спорта, позволили установить, что реализация принципов теории спорта в системе подготовки спортсменов Ирака строится на основе определения специфики спортивной тренировки квалифицированных спортсменов с учетом влияния климатогеографических особенностей региона, систематизации климатогеографических факторов, которые влияют на уровень развития видов выносливости спортсменов высокой квалификации, обосновании количественных и качественных характеристик тренировочного процесса, формировании концептуальной модели спортивной тренировки, направленной на повышение выносливости спортсменов Ирака на основе учета климатогеографических особенностей страны.

Очевидно, что решение этой проблемы основано на оценке взаимосвязи внешних и внутренних параметров нагрузки, выработки специфических количественных и качественных критериев тренировочных и соревновательных нагрузок в специфических климатогеографических условиях Ира-

ка. Для этого определен комплекс проблемных вопросов, решение которых позволит подойти к оптимизации структуры спортивной тренировки в спортивных играх спортсменов Ирака.

✓ Возраст и антропометрические данные спортсменов, степень их влияния на переносимость жаркого климата.

✓ Спортивный стаж спортсмена и степень его влияния на переносимость жаркого климата и других климатогеографических особенностей страны.

✓ Уровень образования и тренерский стаж специалистов, степень их влияния на эффективность спортивной подготовки с учетом жаркого климата и других климатогеографических особенностей Ирака.

✓ Количественные и качественные характеристики интенсивности тренировочных нагрузок, которые используют спортсмены: частота сердечных сокращений; система баллов; количество упражнений в единицу времени и т.д.

✓ Количественные и качественные характеристики объема тренировочных нагрузок, которые используют спортсмены, их соответствие климатогеографическим влияниям Ирака: количество часов, рабочих дней и количество официальных игр.

✓ Процентное содержание упражнений различной направленности при планировании и контроле нагрузок, какие трудности при этом возникают с учетом жаркого климата и других климатогеографических особенностей Ирака.

✓ Отличия тренировочного процесса спортивной команды Ирака в жарких условиях, по сравнению с «комфортными»: особенности времени, объема, интенсивности работы.

✓ Длительности тренировочного занятия в условиях жары: один час, один час тридцать минут, два часа, два часа тридцать минут, три часа.

✓ Сколько раз в недельном цикле необходимо тренироваться в условиях жары и в какие дни недели.

✓ В каком периоде подготовки необходимо использовать специальные адаптационные микроциклы для подготовки к игровой деятельности в жару: в подготовительный, соревновательный и переходной периоды.

✓ Время проведения тренировочного занятия в жаркое время года: 8–10, 10–12, 12–14, 14–16, 16–18, 18–20, 20–22, 22–24 ч (время суток).

✓ Объемы нагрузки — низкие, средние, высокие, в условиях наиболее высоких температур.

✓ Процент общего времени тренировки в условиях жары занимают упражнения на выносливость — 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 60 % и более.

✓ Необходимость проведения специальных адаптационных тренировочных занятий при подготовке к соревнованиям в условиях жарких температур. Формы контроля. Средства и методы поддержки адаптационных процессов.

✓ Факторы, которые влияют на проведение тренировочных занятий и соревновательной деятельности на открытом пространстве и в закрытых помещениях.

✓ Специфические формы оперативного контроля состояния спортсмена в условиях жары: по пульсу, по потоотделению, по дыханию, по спортивным показателям.

✓ Дополнительные данные, которые необходимы для повышения эффективности тренировочного процесса в условиях жары, разницы температур, высоты местности над уровнем моря, комплексным влиянием климатогеографических факторов.

Систематизация указанных факторов, определение значимости каждого из них и формирование на этой основе алгоритма, специально организованной последовательности действий позволит выработать определенную систему управления функциональным состоянием организма спортсменов, которая может быть органически интегрирована в систему спортивной тренировки, повысит ее эффективность на фоне сохранения здоровья и пре-

одоления факторов риска, связанных с влиянием высоких температур и других климатогеографических факторов.

#### **Выводы:**

1. Климатогеографические условия Ирака требуют изучения и выделения факторов, которые влияют на эффективность спортивной подготовки. Они могут быть интегрированы в систему спортивной тренировки, в основе которой лежат системные принципы теории спорта и связанные с ними принципы формирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Требуют оценки и оптимизации количественные и качественные показатели тренировочных нагрузок, а также внутренировочных и соревновательных факторов обеспечения спортивной тренировки в сложных климатогеографических условиях.

3. Требует конкретизации обеспечение спортивной подготовки спортсменов Ирака в условиях среднегорья, повышенных температур, разницы температур, высоты проведения и мест проведения соревнований над уровнем моря, различий часовых поясов, пустынных районов страны.

#### **Литература**

1. *Багмет К. В.* Методические особенности нормирования нагрузок и отдыха баскетболистов Ирака: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / К. В. Багмет. – М., 2001. – 29 с.
2. *Муаяд А. А. Ж.* Методические особенности нормирования нагрузок и отдыха баскетболистов Ирака: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. А. Ж. Муаяд. – М., 1984. – 29 с.
3. *Лаптев А. П.* Особенности подготовки и участия спортсменов в Олимпийских играх в условиях жаркого климата г. Барселоны / А. П. Лаптев, Ю. Н. Вавилов // Всесоюз. науч. конф. по вопросам олимпийского спорта. – Челябинск, 1992. – С. 6–8.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. *Панков В. А.* Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях / В. А. Панков // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 3. – С. 37, 38.
6. *Юсупов И. Ю.* Особенности методики тренировки юных бегунов в условиях жаркого климата / И. Ю. Юсупов // Теория и практика физ. культуры. – М., 1977. – № 2. – С. 34, 35.

#### **Literature**

1. *Bagmet K. V.* Methodical peculiarities of standardization of loads and rest of Iraq basketball players: author's abstract for Ph.D. in Pedagogics: spec. 13.00.04 / K. V. Bagmet. – Moscow, 2001. – 29 p.
2. *Muayad A. A. Z.* Methodical peculiarities of standardization of loads and rest of Iraq basketball players: author's abstract for Ph.D. in Pedagogics: spec. 13.00.04 / A. A. Z. Muayad. – Moscow, 1984. – 29 p.
3. *Laptev A. P.* Peculiarities of preparation and participation of athletes in the Olympic games under conditions of hot climate of Barcelona / A. P. Laptev, Y. N. Vavilov // Vsesoyuznaya nauchnaya konferentsiya po voprosam Olimpiyskogo sporta. – Chelyabinsk, 1992. – P. 6–8.
4. *Platonov V. N.* System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 p.
5. *Pankov V. A.* Improvement of preparation efficiency of wrestlers under different climatic conditions / V. A. Pankov // Teoriya i praktika fizkultury. – 2003. – N 3. – P. 37, 38.
6. *Yusupov I. Y.* Peculiarities of the methods of training of young runners under conditions of hot climate / I. Y. Yusupov // Teoriya i praktika fizkultury. – Moscow, 1977. – N 2. – P. 34, 35.