

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РАЗМИНКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКОГО КЛАССА

Конкуренция в современном спорте, увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. Главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годового цикла подготовки спортсменов [4], [5].

В то же время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объему специализированных нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления [6], [8].

Современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в зависимости от вида спорта и подготовленности спортсмена. Среди различных факторов, способствующих повышению спортивной работоспособности, важную роль играет увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако повышение, как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок имеет свои физиологические пределы [5].

По мнению специалистов во многих видах спорта спортсмены достигли близких к предельным параметрам тренировочных нагрузок. Спортсмены в течение весьма продолжительных периодов тренируются почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной высшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических явлений, вызванных большой нагрузкой. В связи с этим первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путем естественного их стимулирования [1], [2], [4]–[6], [9].

С целью обобщения передового и практического опыта в мае–июне 2010 года нами было проведено анкетирование спортсменов высокой квалификации, членов национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике. Спортсмены представляли такие скоростно-силовые виды легкой атлетки как: прыжки тройным, в длину, в высоту и с шестом, бег на короткие дистанции.

Всего было опрошено 52 спортсмена: 28 женщин и 24 мужчины. Из них 1 ЗМС (заслуженный мастер спорта), 6 МСМК (мастер спорта международного класса), 30 МС (мастер спорта) и 15 со званием КМС (кандидат в мастера спорта).

Предложенная анкета состояла из 20 вопросов, посвященных спортивному травматизму, разминке и средствам восстановления работоспособности, применяемых спортсменами.

В результате исследования было установлено, что самой распространенной травмой в указанных выше видах легкой атлетки является повреждение (растяжение, надрыв различной степени) мышц задней поверхности бедра – 40% опрошенных. При возникновении травм 37% респондентов лечатся самостоятельно, а 65% обращаются в специальные

медицинские учреждения. У 63% опрошенных спортсменов травмы возникают в соревновательный период подготовки, что в свою очередь негативно отражается на качестве подготовки к главному старту в сезоне.

Опрос легкоатлетов определил, что продолжительность тренировки у 73% опрошенных составляет 2–2,5 часа и лишь у половины из них – 52% – продолжительность разминки в подготовительной части тренировочного занятия составляет в среднем 30–40 минут. Так же было установлено, что 58% спортсменов тратят на разминочный бег от 10 до 15 мин, однако 25% легкоатлетов бегают в разминке менее 10 минут.

Что касается разминки в заключительной части тренировочного занятия («заминка»), то ее продолжительность у 63% опрошиваемых составляет от 5 до 10 минут, 5% респондентов вообще не заминаются. В заминке, в основном, используют бег менее 5 минут (46%) и упражнения на растягивание (73%) опрошенных, соответственно.

Особое внимание в нашем исследовании мы уделили вопросам, связанным со средствами восстановления. Наиболее распространенным средством восстановления у спортсменов является баня/сауна – 96% опрошенных. Плаванью, массажу и упражнениям на растягивание отдает предпочтение до 52% спортсменов.

По итогам опроса было установлено, что 71% опрошенных спортсменов испытывают недостаток в средствах восстановления. Причем, на вопрос о том, какие же дополнительные восстановительные процедуры вам необходимы, были даны следующие ответы: массаж – 48%; плавание, витаминизация и медикаментозная помощь – 17% опрошенных, соответственно.

На вопрос «насколько точно вы следуете указаниям тренера?» лишь 50% женщин и 29% мужчин дали ответ «строго выполняю».

У всех спортсменов, которые уделяют разминке менее 30 минут, периодически возникают травмы задней поверхности бедра. Из тех спортсменов, которые получают травму редко или вообще не травмируются, 50% имеют продолжительность заминки от 10–15 минут и более.

Таким образом, анкетирование показало, что на практике отсутствует обоснованная методика комплексного использования тренировочных и восстановительных средств. Спортсмены и их тренеры не имеют необходимых знаний и практических умений использования педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления. Особенно удивляет тот факт, что названные в анкете педагогические средства восстановления не являются важными для большинства опрошенных легкоатлетов. Несмотря на огромную заинтересованность спортсменов в дополнительных средствах восстановления (более 70% респондентов отметило недостаток используемых средств восстановления) уже на протяжении многих лет в их тренировочном процессе ничего не меняется.

На наш взгляд, со спортсменами и их тренерами необходимо проводить образовательную работу, направленную на углубление знаний и практических умений использования средства восстановления работоспособности, и мероприятий направленных на профилактику травматизма.

Литература

1. Аванесов, В.У. Восстановление: влияние физ. средств восстановления на спец.

работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренировочных заданий скоростной направленности / В.У. Аванесов // Легкая атлетика. – 2007. – № 11–12. – С. 48–49.

2. Восстановление работоспособности спортсменов после нагрузки большой мощности: юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии / науч. ред. А.А. Бирюков. – М., 1998. – С. 186–187.

3. Домашевич, Е.В. Восстановление и повышение работоспособности спортсмена / Е.В. Домашевич // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы респ. науч.-практ. конф., Минск, 5–6 дек. 1995 г. – Минск, 1995. – С. 108–109.

4. Запорожанов, В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов; под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. – Киев: Здоровье, 1985. – 192 с.

5. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.

6. К вопросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами: Междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конф., 24–27 мая 2003 г., Москва / под ред. Н.Д. Граевской. – М., 2003. – С. 39–40.

7. Малков, Ю.П. Методические указания по организации и методике разминки спринтера / Ю.П. Малков. – Ижевск: УдГУ, 1979. – 29 с.

8. Мирзоев, О.М. Построение годичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации при комплексном использовании средств восстановления: дис. ... канд. пед. наук / О.М. Мирзоев. – М., 1993. – 185 с.

9. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 203 с.