

На основании вышеизложенного можно сделать следующее заключение, что физическая активность важна абсолютно для каждого человека. Онлайн-тренировки – это альтернатива для замены тренажерного зала, которые оказывают положительное влияние на организм в любом возрасте, для каждого возраста занятия способствует развитию и повышению уровня физической подготовки разных систем и органов. Онлайн-тренировки в домашних условиях – это отличный вариант для тех, кто ценит удобство, гибкость и экономию, и готов приложить усилия для поддержания мотивации и дисциплины.

Литература

1 Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В. И. Столяров // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 13–20.

2 Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова, – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 176 с.

3 Руденик, В. В. Основы спортивной тренировки : тексты лекций по курсу «Теория спорта» для студ. спец. П020200 – Физическая культура и спорт / В. В. Руденик. – Гродно : ГрГУ, 2000. – 93 с.

УДК 796.015.14:796.853.23

А. А. Коновалова

СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ

В статье рассматривается проблема комплексного восстановления спортсменов, которая приобретает все большее значение в условиях повышенных спортивных нагрузок и требований к физической и умственной работоспособности спортсменов. Представлены результаты исследования влияния различных способов восстановления на работоспособность дзюдоистов. Установлено, что внедрение в тренировочный процесс дзюдоистов различных комплексов восстановительных мероприятий способствует повышению их физического и психического состояний, уровня работоспособности и снижению травматизма.

Неотъемлемой частью жизни каждого спортсмена является доскональное наблюдение за его здоровьем. Чтобы оставаться на пике своей формы и не терять результат, спортсмены должны ежедневно внедрять в жизнь разнообразные комплексы восстановления, а иногда даже лечения. В научной литературе под восстановлением спортсменов понимаются различные методы и мероприятия, используемые для достижения восстановления работоспособности и функционирования организма к нормальному уровню либо близкому к нему. Выбор методики реабилитации организма обуславливается разными факторами: 1 Полом, возрастом, весом спортсмена. 2 Характером и особенностями подбора тренировочных нагрузок. 3 Периодом и качеством подготовки. 4 Индивидуальными особенностями спортсмена [1].

Для грамотного построения комплексного восстановления необходимо учитывать все вышеперечисленные факторы. Требуется также консультация со спортивным врачом.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить следующие основные способы восстановления спортсменов: сон, бани, сауны, парные, различные виды

массажей (спортивный, расслабляющий, тонизирующий), биологически активные добавки, физиотерапевтические процедуры, гидропроцедуры (контрастный душ, теплая ванна), различные аппликаторы, иглоукалывание, общая криотерапия (криосауна, криокамера). Самым доступным и эффективным средством восстановления является соблюдение режима дня, а в особенности – количество и качество сна. Во время сна снимается психофизическая напряженность, происходит расслабление мышц, также регулирование иммунной системы и обмена веществ [2].

Восстановление не может проходить без различных гидропроцедур. Баня и сауна – наиболее распространенные методы рекреации среди дзюдоистов. Контрастный душ – это поочередная смена температуры воды. Она может варьироваться от + 17 до +40 градусов. Гидропроцедуры часто сочетают с массажами. Это позволяет за короткий промежуток времени добиться максимального эффекта от процедур. Криотерапия – метод полного погружения в холодовую камеру при температуре –110 до –140 градусов на 2–3 минуты. Восстановление также происходит и на химическом уровне. Биологические активные добавки помогают обеспечить организм дополнительными питательными веществами, когда их недостаточно в повседневном рационе. Для того, чтобы облегчить боль и реабилитироваться в кратчайшие сроки, в спортивной практике часто применяются физиотерапевтические процедуры. Основными методами физиотерапии являются: 1) Электро-терапия. 2) Ударно-волновая терапия. 3) Магнитная терапия. 4) Лазерное лечение – воздействие лазерного излучения на организм. 5) Ультразвуковая терапия [3]. В связи с вышесказанным научный интерес представляет исследование влияния различных способов восстановления на состояние спортсменов.

Цель работы – выявить эффективность влияния различных способов восстановления на работоспособность дзюдоистов.

Организация и методы исследования.

В проведенном исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование.

Педагогическое исследование проводилось в 2024 году на базе учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки Стайки» г. Минска. В эксперименте приняли участие 12 дзюдоистов с разрядами МС Республики Беларусь и КМС. Все участники эксперимента были разделены на экспериментальную (6 человек) и контрольную (6 человек) группы. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе был проведен анализ медицинских карт спортсменов, а также проведена консультация со спортивным врачом. В медицинских картах изучались медицинские записи дзюдоистов с большим опытом работы и соревнований разного уровня, а также индивидуальные собеседования спортсменов и их тренера. На втором этапе было проведено определение наиболее действенных комплексов восстановления, а также использование дополнительных комплексов физических упражнений. На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальная группа ежедневно посещала физиотерапевтические процедуры, выполняла комплексы физических упражнений, а также нормализовала режим дня. Контрольная группа в это время тренировалась в обычном режиме и не использовала восстановительные мероприятия. Продолжительность эксперимента составила 3 недели.

Для определения эффективности восстановительных мероприятий на состояние дзюдоистов использовался опросник RESTQ-Sport «Восстановление–стресс». Данный опросник позволяет определить такие параметры дзюдоистов как усталость, слабость в мышцах, отсутствие мотивации, нестабильность настроения, плохой сон. В опроснике используется шкала Лайкерта со значениями от 0 (никогда) до 6 (всегда), указывающими, как часто респондент участвовал в различных мероприятиях в течение микроцикла [4].

Результаты исследований.

Перед проведением эксперимента нами были получены результаты перетренированности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах (рисунок 1).

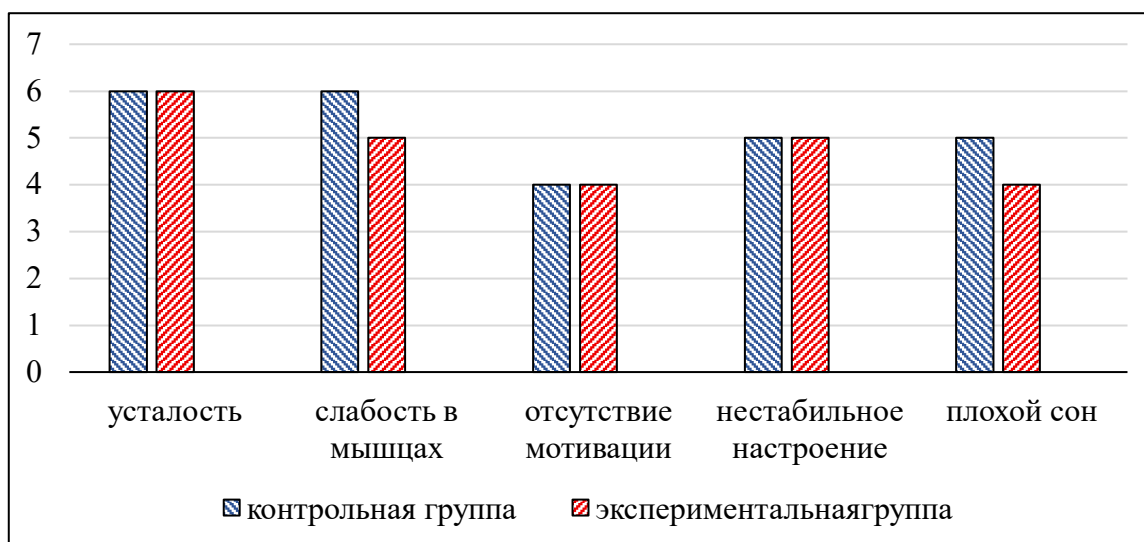


Рисунок 1 – Показатели перетренированности в командах до эксперимента

Из рисунка 1 следует, что до эксперимента в КГ 6 из 6 (100 %) спортсменов испытывали усталость и слабость в мышцах. 5 из 6 (83 %) спортсменов ощущали нестабильность настроения, а также плохой сон. У 4 из 6 (67 %) спортсменов отсутствовала мотивация. В ЭГ 6 из 6 (100 %) спортсменов испытывали усталость, 5 из 6 (83 %) ощущали слабость в мышцах и нестабильность настроения. У 4 из 6 (67 %) наблюдался плохой сон и отсутствие мотивации. В ходе эксперимента для каждого участника ЭГ с учетом их индивидуальности и степени переутомления, согласно медицинскому обследованию, были тщательно подобраны комплексы следующих восстановительных мероприятий: 1 Дозированный отдых, рекреационная деятельность: различные спортивные и подвижные игры, а также самостоятельный выбор индивидуальной тренировки. 2 Гидропроцедуры, обязательное посещение бань и саун, с последующим массажем. 3 Нормализация режима дня со своевременным отходом ко сну в вечернее время, а также увеличение времени для дневного сна. 4 Внедрение в питание витаминов группы В, С, Е, а также L-карнитин.

После проведения эксперимента с участниками КГ и ЭГ был проведен повторный опрос, результаты которого представлены на рисунке 2.

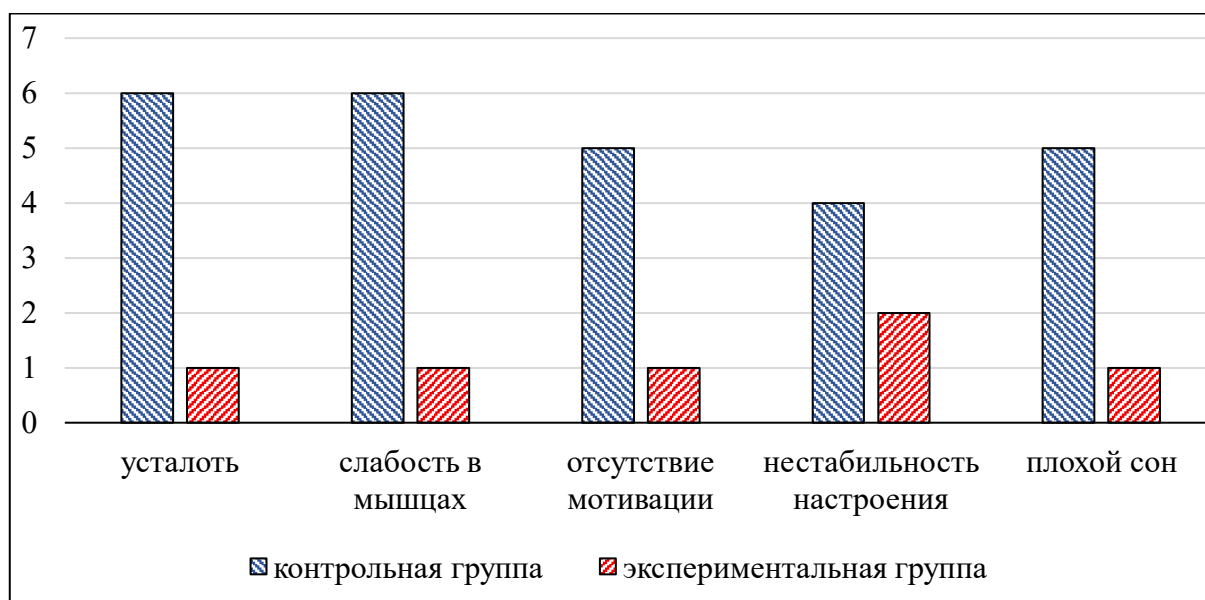


Рисунок 2 – Показатели перетренированности в командах после эксперимента

Из рисунка 2 следует, что КГ, которая не использовала средства восстановления, показала отрицательную динамику: показатели усталости, слабости в мышцах остались на прежнем уровне. Показатели отсутствия мотивации и плохого сна увеличились на 16 % от первоначального результата. Нестабильность настроения, по окончании эксперимента наблюдается у 4 из 6 спортсменов КГ. После эксперимента в ЭГ показатели перетренированности значительно снизились. Усталость, слабость в мышцах, отсутствие мотивации и плохой сон наблюдается только у 1 из 6 спортсменов, нестабильность настроения – у 2 из 6.

На рисунке 3 представлены результаты диагностики признаков перетренированности участников КГ и ЭГ до и после проведения эксперимента.

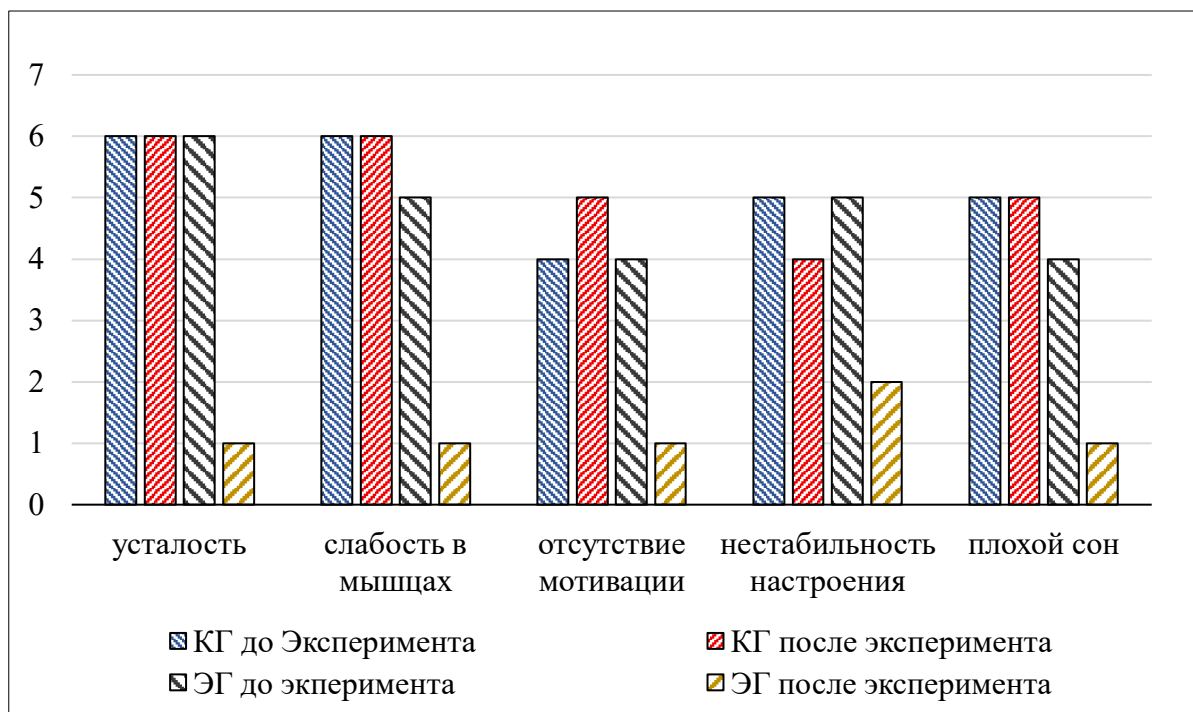


Рисунок 3 – Результаты диагностики признаков перетренированности участников КГ и ЭГ до и после проведения эксперимента

Из рисунка 3 следует, что применение восстановительных мероприятий в различных комплексах физической подготовки позволило избавиться спортсменам ЭГ от усталости на 83 %, слабости в мышцах на 66 %, нестабильного настроения на 50 %, плохого сна на 50 %, а также повысило уровень мотивации на 50 %. Показатели в КГ остались на прежнем уровне, на 16 % уменьшилось отсутствие мотивации, а также на 16 % увеличилось нестабильность настроения.

Таким образом, можно заключить, что современные способы восстановления дзюдоистов весьма разнообразны – это играет важное значение в эффективности их подготовки, способствуя лучшей производительности в период тренировочного процесса. Выявлено, что наиболее часто-встречающимися способами восстановления в период тренировочного процесса спортсменов являются различные виды массажей, гидропроцедуры физиотерапевтические процедуры, а также дозированный отдых. По результатам исследования установлено, что в экспериментальной группе применение комплексных средств восстановления повысило их мотивацию и уверенность на тренировках, общее самочувствие, а также физическую производительность.

Следует также отметить, что применение восстановительных средств при подготовке дзюдоистов способствовало повышению их активности на тренировочных занятиях,

повышению функциональных и психических способностей, а также значительному увеличению выполнения сложно-координационных заданий в длительный промежуток времени. Выявлено, что в экспериментальной группе применение способов восстановления повысило результаты показателей на 60 %, в то время как в контрольной группе показатели остались на прежнем уровне, а признаки усталости уменьшились на 0 %.

Литература

- 1 Чурганов, О. А. Спортивная подготовка и проблемы перетренированности : метод. рек. / О. А. Чурганов. – М. : Федер. центр подготовки спортив. резерва, 2022. – 74 с.
- 2 Нагаева, Е. И. Внетренировочные средства повышения работоспособности: учеб. пособие. – Симферополь : Крым. федер. ун-т им. В. И. Вернадского, 2020. – 153 с.
- 3 Курч, Н. М. Физические средства восстановления : учебное пособие / Н. М. Курч. – Омск : СибГУФК, 2019. – 133 с.
- 4 Ковбас, Е. Ю. Русская версия опросника RESTQ-SPORT (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – № 2 (128). – С. 15–21.