

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 631.6.01

К ВОПРОСУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Власова С.В., Д.В. Баранов

Полеский государственный университет, s_v_vlasova@mail.ru

Введение

Профессиональная адаптация является основой долговременного успешного взаимодействия спортсменов игровых видов спорта и определяет возможности эффективной спортивной деятельности команд [1, 3, 4].

За последние годы, согласно данным литературы, наметились тенденции снижения успешности и зрелищности выступления белорусских футбольных команд. Кроме того, число травм у профессиональных футболистов до настоящего времени остается высоким и достигает 20% в год в мире, 5% в Европе и около 1% в Республике Беларусь. В половине случаев причиной возникновения травм является недостаточная подвижность в суставах, ригидность связок, а также неполное восстановления футболистов после травм [2].

Это актуализирует изучение вопросов адаптации атлетов на этапах многолетней подготовки и поиска подходов к восстановлению нарушений и профилактике будущих травм [1, 4]. Особое внимание стало уделяться немедикаментозным методам коррекции функционального состояния организма, среди которых следует отметить стретчинг тренировки.

Традиционные методики тренировки в футболе либо игнорируют стретчинг подготовку, либо имеется практика некорректного ее использования. В связи с этим актуальным представляется совершенствование подходов к восстановлению функционального состояния спортсменов с использованием стретчинг тренировки у футболистов 16-17 лет в подготовительном периоде.

Стретчинг – это система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, удлинению мышечные волокна путем растягивания, увеличения амплитуды движений в суставах, ускорения восстановления организма после интенсивных физических нагрузок, а значит, профилактику профпатологии. Положительное влияние стретчинга не ограничивается только развитием гибкости и подвижности суставов, он способен оказывать стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме; позволяет мышцам восстановиться, снижает боли вызванные нервным напряжением или стрессом.

Достаточная растяжимость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Методы исследования

Было проведено исследование на базе У ”Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 3 г.Пинска“ с участием спортсменов в возрасте 16-17 лет. В тестировании физического состояния спортсменов проводилась по показателям гониометрии коленного сустава (сгибания) и голеностопного сустава (тыльное сгибание), а также теста на определение гибкости в тазобедренном суставе.

Результаты и их обсуждение

В начале педагогического эксперимента в группе сравнения и экспериментальных группах было проведено тестирование физического состояния спортсменов. При этом были получены результаты подтверждавшие однородность и сопоставимость групп, а также эффективность предложенного подхода к восстановлению нарушенных функций (Таблица 1, 2, 3).

Таблица 1. Результаты исследования исходного физического состояния футболистов в экспериментальной и контрольной группе

Группа	Показатели физического развития, градусы		
	Гониометрия, коленный сустав (сгибание) (X±δ)	Гониометрия, голеностопный сустав (тыльное сгибание) (X±δ)	Тест на гибкость в тазобедренном суставе (X±δ)
Э (n=10)	126,2± 4,44	18,8± 1,78	80,5± 4,52
К (n=10)	127± 4,49	20,3± 2,44	80,6 ± 4,58
P	<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 2. Динамика показателей функционального состояния футболистов в возрасте 16-17 лет до и после проведения программы с использованием стретчинг-тренировки в группе контроля

Показатель	До использования стретчинга	После использования стретчинга	p
Гониометрия, коленный сустав (сгибание), градусы	127± 4,49	129,8± 4,76	>0,05
Гониометрия, голеностопный сустав (тыльное сгибание), градусы	20,3± 2,44	21± 2,55	>0,05
Тест на гибкость в тазобедренном суставе	80,6± 3,58	83± 3,80	>0,05

Таблица 3. Динамика показателей функционального состояния футболистов в возрасте 16-17 лет до и после проведения программы физической реабилитации в экспериментальной группе

Показатель	До проведения программы физической реабилитации	После проведения программы физической реабилитации	p
Гониометрия, коленный сустав (сгибание), градусы	126,2± 4,44	135± 5,09	>0,05
Гониометрия, голеностопный сустав (тыльное сгибание), градусы	18,8± 1,78	26± 2,03	>0,05
Тест на гибкость в тазобедренном суставе	80,5± 3,52	88,5± 3,94	>0,05

Выводы

1. Анализ функционального состояния футболистов в подготовительном периоде до начала восстановительных процедур позволил установить, что объем движений в суставах и гибкость в тазобедренном суставе находились на нижней границе нормы.

2. Использование стретчинг- тренировки в подготовительном периоде повышает эффективность восстановления функционального состояния футболистов и эффективность разработанного подхода подтверждается увеличением углов сгибания в коленном, голеностопном (тыльном) суставе, увеличением амплитуды движений в тазобедренном суставе.

Литература:

1. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб- ное пособие [Текст] / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико- тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст] / А. В. Петухов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 232 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.

4. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011-15 / The Football Association. - London, 2011. - 30 p.