

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Г.И. Нарскин, Е.В. Гусинец

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Беларусь,
e_gusinets@inbox.ru

Введение. Конкуренция в современном спорте, увеличение объёмов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. При этом главное место в решении данной проблемы занимает оптимальное построение годового цикла подготовки спортсменов [4,5,10]. В то же время установлено, что при интенсификации спортивной тренировки и применении больших по объёму специализированных нагрузок, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления [6,8–10].

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации [7–10]. Эффективное распределение восстановительных средств на различных уровнях структуры тренировочного процесса в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение высоких и стабильных спортивных результатов [1,3,6].

Современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в зависимости от вида спорта и подготовленности спортсмена. Следует отметить, что среди различных факторов, способствующих повышению спортивной работоспособности, важную роль играет увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако, повышение, как объёма, так и интенсивности тренировочных нагрузок имеет свои физиологические пределы [5,10,11].

По мнению специалистов во многих видах спорта спортсмены достигли близких к предельным параметрам тренировочных нагрузок. Высококвалифицированные спортсмены, как правило, в течение длительного времени тренируются почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанным наивысшим уровнем спортивной формы и опасностью перенапряжения систем организма, возникновения патологических явлений, вызванных предельными нагрузками. В этой связи первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путём естественного их стимулирования [1,2,4–6,9].

Методы и результаты исследования. С целью обобщения передового практического опыта нами было проведено анкетирование спортсменов высокой квалификации, членов национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике, которые представляли такие скоростно-силовые виды легкой атлетике, как: прыжки тройным, в длину, высоту и с шестом, бег на короткие дистанции. Всего было опрошено 52 спортсмена: 28 женщин и 24 мужчины. Из них 1 заслуженный мастер спорта, 6 мастеров спорта международного класса, 30 мастеров спорта и 15 кандидатов 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 атлетике является повреждение (растяжение, надрыв различной степени) мышц задней поверхности бедра – 40% опрошенных. Следует отметить, что при возникновении таких травм 37% респондентов лечатся самостоятельно, а 63% обращаются в специальные медицинские учреждения. При этом у 63% опрошенных спортсменов травмы возникают в соревновательный период подготовки, что, в свою очередь, негативно отражается на качестве подготовки к главному старту сезона.

Из полученного материала следует, 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. В тоже время установлено, что 58% спортсменов тратят на разминочный бег от 10 до 15 мин, в свою очередь 25% затрачивают на разминку менее 10 минут.

Необходимо подчеркнуть, что «заминка» в заключительной части тренировочного занятия у 63% респондентов составляет от 5 до 10 минут, а 5% респондентов отметили, что вообще не заминаются, при этом в основном используют бег менее 5 минут (46%) и упражнения на растягивание (73%), соответственно. Особое внимание в нашем исследовании мы уделили вопросам, связанным со средствами восстановления. Наиболее распространенным средством восстановления у спортсменов является баня-сауна – 96% опрошенных. Плаванию, массажу и упражнениям на растягивание отдает предпочтение до 52% спортсменов.

По итогам опроса было установлено, что 71% опрошенных спортсменов испытывают недостаток в средствах восстановления, а основными из них являются: массаж – 48%; плавание – 22%, витаминизация и медикаментозная помощь – 17%.

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

Несмотря на то, что большинство легкоатлетов (более 90%) дали утвердительный ответ на вопрос, знают ли они о физиологическом влиянии разминки, заминки и средств восстановления видно, что на самом деле, спортсмены и их тренеры, соответственно, на протяжении многих лет в основном используют довольно узкий круг средств восстановления. Чаще всего (почти 100% случаев) отмечают применение водных процедур (гигиенический и контрастный души), ручного массажа, бани-сауны.

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

Опрос установил тенденцию к увеличению средней продолжительности разминки у мужчин и женщин в зависимости от уровня квалификации. Так, и около 70 % мастеров спорта и мастеров спорта международного класса среди женщин и мужчин разминаются от 30 минут и более. У спортсменов же с более низкой квалификацией этот показатель менее 50% как среди мужчин, так и среди женщин.

Обсуждение полученных результатов. 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. Особенностораживает тот факт, что отмеченные в анкетах 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) уже на протяжении многих лет в их тренировочном процессе ничего не меняется.

Следовательно, назрела необходимость проводить со спортсменами и их тренерами образовательную работу, направленную на углубление знаний и практических умений использования средства восстановления работоспособности, и мероприятий направленных на профилактику травматизма. В этой связи на вопрос: «Испытываете ли вы необходимость в дополнительной информации о современных средствах и методах восстановления, и их физиологическом влиянии на организм спортсмена? Укажите свой, электронный адрес (e-mail) если вам нужна такая информация», мы получили достаточно неожиданный ответ – более 90% респондентов указали в своих анкетах свой e-mail. Всем им в электронном виде была отправлена монография Мирзоева О.М. «Применение восстановительных средств в спорте». Данное пособие, на наш взгляд, является хорошим практическим помощником для спортсменов и тренеров, специализирующихся в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики.

Выводы. Наивно полагать, что таким образом нам удалось снять напряжение с существующей в настоящее время проблемы, так как только системная работа в этом направлении поможет снять те негативные моменты по недовосстановлению спортсменов и профилактике травматизма, которые существуют сегодня на практике. К сожалению, многие тренеры и спортсмены видят пути повышения результатов в избранных видах лёгкой атлетики только в оптимальном соотношении объёма и интенсивности используемых средств подготовки на этапах годичного цикла и многолетней перспективе.

Можно утверждать, что только во взаимосвязи тренировочной нагрузки и средств восстановления имеется реальная возможность добиться высоких результатов в спорте, пройти этот путь без ущерба для здоровья спортсмена, без перенапряжений и травм.

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 / Зотов В.П. –Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
6. К вопросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами : 7 Междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конф., 24–27 мая 2003 г. –М., 2003 г. / под ред. Граевской Н.Д. – 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.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Розенблат, В.В. Проблема утомления / В.В. Розенблат. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.