

КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

О.М. Кабакович, И.П. Лисицин, А.В. Котловский

Белорусский государственный педагогический университет имени М.Танка

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.

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.

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.

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.

Современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в зависимости от вида спорта, подготовленности спортсмена.[3]

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- 1.Изучение и анализ литературных источников.
- 2.Изучение и анализ учебно–тренировочной документации спортсменов.
- 3.Педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент, включающий реализацию тренировочных программ, с использованием вновь разработанного комплекса средств восстановления.
- 4.Тестирование функциональных возможностей организма человека.
- 5.Методы математической статистики.

С целью изучения научно–практического опыта по проблематике настоящего исследования проводился анализ научно–методической литературы и учебно–тренировочной документации (протоколы соревнований, дневники спортсменов).

На основе анализа научно–методической литературы были выявлены особенности бега на средние дистанции, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе для подготовки спортсменов. В этой связи особый интерес для нас представляют вопросы периодизации и структуры тренировочного процесса, требования к морфофункциональным и психическим качествам высококвалифицированных спортсменов, современные представления о методике воспитания вы-

носливости и управления тренировочным процессом, использование восстановительных мероприятий в подготовке бегунов.

В итоге анализа была конкретизирована проблема исследования, сформулирована рабочая гипотеза и определены пути ее решения.

Педагогические наблюдения проводились на всех этапах тренировки бегунов на средние дистанции. Они включали в себя систематическое получение информации о тренировочных воздействиях (применяемых средствах, методах, формах построения занятия) и комплексных эффектах (сдвигах в показателях физической подготовленности, спортивных результатах и т.п.) на основе визуальных наблюдений занятий, хронометража, протоколирования, графических изображений и других измерений.

При помощи хронометража велся учет времени выполнения беговой нагрузки и отдыха между упражнениями. Также учитывалась выполняемая беговая нагрузка по зонам интенсивности.

Реакция спортсмена на физическую нагрузку оценивалась по поведению занимающихся и внешним признакам (окраска кожи лица, характер выполнения движений, отношение к занятиям), а также по величине частоты сердечных сокращений во время и после выполнения нагрузки.

В педагогическом эксперименте использовались средства восстановления способствующие достижению максимальной эффективности тренировочного процесса. В системе восстановительных средств такие как:

- оптимальное соотношение режима нагрузки и отдыха;
- оптимальная организация питания, его сбалансированность;
- витаминизация и насыщенность минеральными солями;
- использование биологически активных веществ;
- физические факторы: массаж (классический, сегментарный, баромассаж);
- гидропроцедуры: подводный массаж, баня – сауна, контрастные, вибрационные, хвойные, соляные ванны, виброванна, бассейн;
- средства ЛФК, тренажеры;
- кислородные коктейли, фармакологические средства.

Результаты научных исследований и передовой практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно–тренировочного процесса следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств.[1,2]

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление – неотъемлемая часть системы подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Единство тренировки, соревнований и восстановления основа правильно построенной подготовки спортсменов. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных занятий.

В настоящее время для полноценной и качественной организации системы планирования средств восстановления в спорте необходимо создать восстановительные центры, включающие:

- кабинет функциональной диагностики (экспресс–информация по функциональному состоянию организма спортсменов);
- комнату психологического отдыха;
- физиотерапевтический кабинет (для проведения лечебно–профилактических и стимулирующих процедур);
- комнату баротерапии (для проведения локальных и глобальных процедур);
- баню–сауну с прилегающими к ней помещениями, приспособлениями для проведения водоструйных воздействий, комнатой отдыха с проведением вибро–, гидро–, пневмо–, ручного массажа);
- комнату для приготовления и применения продуктов повышенной биологической активности и спортивных напитков;
- зал для занятий атлетической подготовкой, оснащенный тренажерами, устройствами и приспособлениями (для ОФП и СФП).

Знание проблемы восстановления важно не только для тренеров, работающих со спортсменами, но и с любым другим контингентом лиц, занимающихся физической культурой и спортом, поскольку обеспечение полноценного восстановления – одно из основных условий повышения работоспособности и оздоровительного эффекта занятий.

Несмотря на достаточное освещение в научно–методической литературе проблемы применения средств восстановления все же остаются достаточно много вопросов, которые требуют должного внимания со стороны специалистов.

Проведенный многолетний анализ реализации восстановительных мероприятий в практике подготовки спортсменов показал, что несмотря на большое количество теоретико–методических разработок лишь незначительная их часть полноценно адаптирована к реальным условиям учебно–тренировочного процесса. Так, к примеру многие рекомендации по использованию средств и методов восстановления не оправдали надежд на предмет повышения уровня специальной работоспособности и сохранения здоровья спортсменов по причине несогласованности физиологических механизмов действия восстановительных средств с функциональной направленностью объемов физических нагрузок. Более того в практике подготовки квалифицированных спортсменов все еще остаются без внимания (контроля) медленно восстанавливающие показатели ведущих систем организма. Отсутствуют рекомендации о времени начала проведения профилактических мероприятий после окончания выполнения тренировочных нагрузок. Отсюда следует, что отсутствие четких технологий, обеспечивающих целенаправленную систему средств восстановления, препятствует поэтапному переходу от научно–теоретических к практическим действиям. Это, в свою очередь, приводит к нерациональному проведению отдельных профилактическо–реабилитационных мероприятий и низкой ее эффективности.

Литература:

1. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 143 с.
2. Залесский, М. Восстановление / М. Залесский // Легкая атлетика. –1989. – № 7. – С. 20–22.
3. Змачинский, А.А. Средства и методы восстановления в учебно– тренировочном процессе студентов/ А.А. Змачинский – Минск: Современные знания, 2007.–27 с.