

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

О.В. Хижевский¹, В.И.Стадник²

¹Белорусский государственный технологический университет

²Полесский государственный университет

Основная задача физической культуры для студентов учреждений образования и специалистов физического воспитания и спорта, которые организуют и проводят занятия, тренировки и соревнования заключается в укреплении здоровья и развитии основных физических качеств. Хорошим средством для достижения этой цели являются спортивные единоборства. Одной из важнейших проблем спортивной тренировки в единоборствах является повышение работоспособности. В настоящее время эту проблему нельзя решить только совершенствованием методов тренировки, увеличением объема и интенсивности нагрузок. Их дальнейшее повышение может отрицательно сказаться на здоровье и функциональном состоянии занимающихся, привести к перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы восстановления как составной части тренировочного процесса.

Физиологическими и биохимическими исследованиями [Н.В.Зинкин, Н.Н.Яковлев и др.] было установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности – если восстановление обеспечивает выполнение энергетических ресурсов, или переутомление – если восстановления энергетических ресурсов не

происходит. Однако следует учитывать, что в определенные периоды целесообразно проводить тренировочные занятия на фоне неполного восстановления, так как это стимулирует увеличение функциональных возможностей организма и повышение работоспособности.

Если в процессе тренировки ритм воздействия постоянно значительно превышает ритм обновления, развиваются деструктивные изменения, приводящие к гибели клетки, т.е. возникает состояние, которое физиологи определяют как хроническое истощение, а врачи – как перетренированность. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекая в деятельное состояние мышцы, не принимавшие активного участия в основной работе.

Преимущество активного отдыха перед пассивным было подтверждено исследованиями ряда ученых при различных режимах мышечной деятельности [М.Е.Маршак, В.В.Розенблат, Н.В.Зимкин и др.].

Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяются разнообразные средства. Положительный эффект в этом случае можно получить при сокращении различных мышц туловища, при статических напряжениях и даже при мысленных представлениях о движении.

Таким образом, восстановление в условиях активного отдыха обуславливается действием нервных и сосудистых механизмов.

К педагогическим средствам восстановления относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.д.

Педагогические средства восстановления являются одними из основных, которые определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки занимающихся. Они включают в себя:

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма.
- Правильное сочетание общих и специальных средств обучения и тренировки.
- Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро– и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха.
- Эффективная организация отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона).
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств.
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Правильное чередование преимущественной нагрузки на различные органы и системы в процессе отдельного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки позволяет повысить эффективность тренировки за счет активизации процессов восстановления.

Большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адапционных процессов в организме. Считается, что за 3 – 7 дней перед соревнованиями должны быть исключены из программы большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30 – 40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Для достижения эффекта тренировочного процесса рекомендуется особое внимание обращать на специальную разминку в виде специальных упражнений. Интенсивность выполнения специальных упражнений зависит от характера предстоящей работы и должна быть индивидуальной. С помощью специальных упражнений достигается усиление обмена веществ и теплообразование в организме, мобилизация дыхания, кровообращения и других систем внутренних органов. При этом усиливается потоотделение, появляется испарина, отсюда – бытующее в спортивной среде слово “разогревание”. Оно имеет более специальное значение для подготовки двигательного акта. Оптимальная длительность разминки – 30 минут.

Большое значение имеет не только продолжительность разминки, но и соответствующий предстоящему упражнению ритм движений и интенсивность их выполнения. Это обеспечивает межмышечную координацию. Важное значение для высокой координации имеют упражнения на расслабление и растягивание отдельных мышц. Последнее увеличивает также амплитуду движений в суставах.

Часто перед разминкой проводят предстартовый массаж с разогревающими мазями, который позволяет “прогреть” мышцы, ускорить процесс вработывания и предупредить возникновение травм.

Наблюдения показывают, что проведение разминки перед соревнованием или тренировочным занятием способствует более быстрому установлению устойчивого состояния и меньшему повышению содержания уровня пировиноградной и молочной кислот в крови после нагрузки. Последнее обстоятельство показывает, что после разминки удельный вес дыхательного фосфорилирования во время выполнения физических упражнений более высокий, чем без разминки.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико–биологические средства. К этим средствам относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио– и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, паровоздействие бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, музыка.

Исследования тренировочного процесса в единоборствах показали, что сочетанное применение бани, массажа и горячей (гипертермической) ванны приводит к значительным изменениям в показаниях ЭКГ (снижению коронарного кровообращения, нарушению ритма и т. д.). Так как эти процедуры обладают кумуляционным эффектом, применять их одновременно не рекомендуется: это может привести к значительному утомлению и отсутствию эффекта восстановления спортивной работоспособности.

Литература

1. Рукавицын Д.Б., Рудницкий В.И., Хижевский О.В., Рукавицын Б.Н. Спортивные единоборства: Учебное пособие. – Минск, 2005. – 475с.
2. Алексеенко В.А., Калугин В.В., Каноско Н.Н. Силовая подготовка студентов /Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Тез. докл.междун.научн.–практ.конф. – Минск, 1996, – С. 51–52
3. Винников С.В., Масловский Е.А. Атлетическая подготовка студентов: Учебное пособие. – Минск: МГЛУ, 2000. – 47 с.
4. Зинкин Н.В. Двигательный навык /В кн.: Физиология человека. – 4–е изд. – М., 1970. – С.55–60
5. Розенблант В.В. Работоспособность человека и пути ее повышения – М.: Гигиена труда. 1983 – С.1–4
6. Хижевский О.В., Масловский Е.А., Стадник В.И. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: Учебн., пособие, Минск: БГЭУ, 1999. – 173 с.
7. Хижевский О.В. Программа и методические рекомендации для студентов 1–4 курсов групп спортивного совершенствования и специализации по борьбе дзюдо. Учебная программа. УО «БГТУ». 2009 г.

8. Хижевский О.В., Япринцев В.Г. Ивасенко А.М. Дзюдо. Программа для специализированных учебно–спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы). НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2014

9. Чумаков, Е. М. Физическая подготовка борца /Е. М. Чумаков. – М., 1996. – 112 с.