

УДК: 613. 731: 796 – 051

*Добровольская Н.А. Нескреба Т.А. Сидоров В.И.
Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ДЗЮДО

Борьба дзюдо, как вид спорта прежде всего обуславливает высокие требования к специальной работоспособности спортсменов. Главной задачей состоит определение и оптимизация наиболее эффективных средств восстановления.

Ключевые слова. *Специальная работоспособность, восстановление, педагогические направления, средства, комплексность.*

Добровольська Н.О. Нескреба Т.А. Сидоров В.І. Відновлення спеціальної працездатності в дзюдо. *Боротьба дзюдо, як вид спорту передусім обумовлює високі вимоги до спеціальної працездатності спортсменів. Головною задачею перебуває визначення і оптимізація найбільш ефективних засобів відновлення.*

Ключові слова. *Спеціальна працездатність, відновлення, педагогічні напрямки, засоби, комплексність.*

Dobrovol'ska N.A. Nesckreba T.A. Sidorov V. I. Rehabilitation of judo specific efficiency. *Judo as a kind of sport first of all requires special physical and training abilities. The key is to define and optimize the most effective means recovering rehabilitation process.*

Key words. *Special efficiency, recovery rehabilitation, pedagogical tendencies, facilities, complexity.*

Значимость данной проблемы в дзюдо особенно возросла в связи с наблюдающейся тенденцией к еще большему увеличению повышения требований к активности ведения борьбы и уплотнения интервалов отдыха между схватками, которые, безусловно, вызывают у спортсменов прогрессирующее утомление и снижение результативности их деятельности. Известно, что в таких ситуациях организм не всегда справляется с повышенными нагрузками, которые неизбежно оказывают отрицательное воздействие на здоровье спортсмена, и прежде всего на его опорно-двигательный аппарат [2]. Проблемы восстановления спортивной работоспособности в последнее время становится все более актуальной в связи с возросшей напряженностью соревновательной и тренировочной деятельности дзюдоистов.

Объект исследования: Учебно - тренировочный процесс подготовки дзюдоистов.

Предмет исследования: Специальные средства восстановления работоспособности дзюдоистов в учебно - тренировочном процессе.

Цель исследования: Определение оптимальных средств восстановления в учебно тренировочном процессе.

Методы исследования: Анализ средств восстановления и оптимизация восстановительных процессов специальной работоспособности.

Для решения поставленной задачи проводился подбор различных средств и методов направленного воздействия на ускорение восстановительных процессов для повышения работоспособности дзюдоистов, с целью выбора наиболее оптимальных. Изучалось влияние отдельных средств содействия оперативному восстановлению и их рациональных сочетаний на показатели работоспособности дзюдоистов после нагрузок максимальной интенсивности. Были использованы следующие методы: определение интенсивности нагрузки с помощью шкалы интенсивности; опрос спортсменов, в котором выяснились субъективные ощущения спортсмена; педагогическое тестирование; реакция спортсмена на предлагаемую специфическую нагрузку по внешним признакам утомления. Определяли также частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, температуру кожи электротермометром, силу мышц-сгибателей предплечья динамометром [3]. Восстановление работоспособности спортсмена в процессе тренировки с большими физическими нагрузками привлекает все более пристальное внимание многих спортсменов и тренеров. Популярность физических методов восстановления обуславливается их особой ролью в сложной структуре современного тренировочного процесса. Эта роль заключается в дополнительном

повышении работоспособности спортсменов непосредственно в ходе процесса спортивной тренировки, исходя из его основных педагогических целей и задач [1]. Такой подход, к использованию специального физического восстановления превращает его уже в непосредственный тренировочный метод, в прямой, а не косвенный фактор повышения эффективности как каждого отдельного тренировочного занятия, так и всей спортивной тренировки в целом. Современная концепция спортивной тренировки представляет тренировочную нагрузку и последующее специальное восстановление как два неразрывных и взаимообусловленных компонента единого целостного процесса. В этом смысле применение одной тренировочной нагрузки, без соответствующих ей специальных восстановительных мероприятий может существенно снижать адаптационный эффект воздействия этой нагрузки и качества всей последующей тренировочной работы. Повышающая общую работоспособность и ускоряя восстановительные реакции организма после различной тренировочной работы, физическое восстановление повышает интенсивность и качество выполнения тренировочных программ, одновременно являясь активным средством профилактики перенапряжения и перетренировки спортсменов часто угрожающих ему при систематической работе на фоне длительного общего утомления. Методическая простота и универсальность, эффективность получения результатов использования физических средств восстановления, выделяет их особую специальную значимость по сравнению с другими дополнительными факторами повышения работоспособности спортсменов в современном спорте [5]. Таким образом, о методике физического восстановления, в плане его применения в едином педагогическом процессе с тренировочными нагрузками, правильнее было бы говорить как о дополнительном методе управления уровнем работоспособности и состоянием спортивной формы спортсменов. Конкретнее рекомендации по использованию различных восстановительных средств должны варьироваться в зависимости от многообразия задач тренировочного процесса. В этом смысле можно выделить три основных педагогических направления их эффективного использования [1]. Первое направление заключается в быстрейшем устранении явлений утомления, явившихся следствием выполненной работы. Такой подход позволяет интенсифицировать процесс тренировки за счет утомления серии тренировочных нагрузок и в результате выполнить большой объем работы за один и тот же промежуток времени. Использование восстановительных мероприятий в первом направлении, по-видимому, рационально проводить после тренировочных занятий, направленных на развитие тех функциональных возможностей организма, которые совершенствуются непосредственно в ходе выполнения тренировочной работы и требует для своей реализации наличия длительного следового потенциала, достигнутого в результате утомления во время работы. В первую очередь это относится к занятиям, направленным на совершенствование сложных координационных отношений движений на развитие тактических и психологических возможностей. В это случае применение специального восстановления не только возможно, но и желательно. Увеличение в результате этого суммарного объема работы, без сомнения, положительно скажется на тренированности спортсменов [3].

Второе направление восстановительных мероприятий заключается в избирательном восстановлении после тренировочных занятий тех компонентов работоспособности, которые не подвергались специальной нагрузке, однако все же претерпели некоторое утомление малой и средней величины. Ускорение восстановления этих компонентов работоспособности подготавливает их к последующему занятию, непосредственно направленному на их максимальную реализацию [3,4].

Третье направление использования восстановительных факторов заключается в предварительной стимуляции работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки. Этот подход дает возможность увеличить работоспособность спортсменам на тренировке, повысить интенсивность и улучшить качество выполнения тренировочной работы. Включения в план всех восстановительных воздействий осуществляется на основании предварительного плана величины и направленности тренировочных нагрузок в недельном микроцикле. Планирование специального восстановления может быть условно разбито на три уровня: основной, текущий и оперативный. Восстановительные мероприятия основного уровня должны быть направлены на нормализацию процессов утомления и восстановления от кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок данного микроцикла. Основными факторами этого уровня должны быть физические средства «глобального» воздействия [5]. Восстановительные мероприятия основного уровня, как правило, планируются в конце тренировочной недели перед днем отдыха. Наилучшим восстановительным

мероприятием, в этом плане, является процедуры в финской суховоздушной бане в комплексе с общим ручным массажем. В наиболее напряженные периоды тренировок на основном уровне дополнительно проводится восстановительная процедура в середине тренировочной недели. Здесь эффективно применять, общий гидромассаж в теплой хвойной ванне. Мероприятия текущего восстановления должны быть направлены на управление последствием ежедневной тренировочной нагрузки определенной избирательной направленности с учетом специфики последующей нагрузки. Эти мероприятия служат факторами нормализации от тренировки к тренировке и, в основном, осуществляются группой средств, преимущественного направленного характера. В этом плане наиболее эффективно использование различных вариантов восстановительных ванн в комплексе с дополнительными процедурами. В процессе работы анализ подготовки дзюдоистов показал, что объем специальных упражнений, выполняемых в субмаксимальной и максимальной интенсивностью, весьма низок от общего объема таких нагрузок [1].

Из этого следует, что, несмотря на высокие требования к надежности выполнения сложных технических действий в условиях кислородного дефицита, единственным широко применяемым средством развития этих способностей остаются соревновательные схватки. Но их число обычно не превышает 4-5 в недельном цикле подготовке к соревнованиям. Стандартной специфической нагрузкой служил 6-ти минутный тест, достаточно полно отражающий характер работы соревновательной схватки, который проводился дважды (с интервалом в 20 мин.). Перед второй попыткой применялись различные средства восстановления с целью определения их эффективности по отдельным показателям, характеризующий уровень специальной работоспособности дзюдоистов. Выше указанные параметры изучались до нагрузки (в покое), после нагрузки и в восстановительном периоде. В качестве средств восстановления были выбраны те из них, которые наиболее доступны и могут быть широко использованы в соревнованиях различных масштабов. Например, упражнения на расслабления и ручной массаж после нагрузок максимальной интенсивности обеспечивает восстановление мышечной силы и функций внешнего дыхания. Также, использовался прохладный душ при применении которого значительно снизилась ЧСС, температура кожи и амплитуда тремора. Использование этих доступных средств позволяет подготовить, активизировать восстановительный процессы спортсмена к интенсивной тренировке, следующей схватке на соревнованиях.

При использовании восстановительных средств важна комплексность. Речь идет о совокупном использовании средств всех трех групп и разных средств одной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма - двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, и пр [2]. При этом особое значение имеет преимущественное воздействие на те функциональные системы организма, которые являются основными в обеспечении специальной работоспособности в данном виде спорта и ее лимитируют. Так, для дзюдоистов, таким звеном будет кардио- респираторная система. С учетом гетерохронности восстановления различных систем организма особое внимание должно быть уделено наиболее медленно восстанавливающимся системам. Быстрота восстановительных процессов, чувствительность к некоторым средствам восстановления связаны с индивидуальными особенностями организма спортсмена. Так, известны индивидуальные различия в способности к восстановлению даже при одинаковом уровне тренированности. Некоторые спортсмены даже в состоянии хорошей тренированности относительно медленно восстанавливаются [1]. Анализ таких случаев показал большую роль в характере восстановления особенностей нервной системы, нейрогуморальной регуляции, обменных процессов, что, видимо, в большей мере обусловлено генетически. Известно также, что каждый спортсмен имеет свой ритм восстановления измененных структур организма. Следовательно, надо четко знать естественную способность каждого спортсмена к восстановлению для выбора наиболее адекватных восстановительных процедур и режима их применения.

Весьма велики индивидуальные различия в чувствительности организма к определенным средствам восстановления что зависит от пола, возраста, характера питания, конституциональных особенностей. Поэтому какой-либо стандарт, шаблон в применении вспомогательных средств восстановления, одинаковые средства и методика их использования для всех спортсменов недопустимы. Все это обуславливает необходимость соблюдения важнейшего правила, а именно: только тренер в содружестве с врачом, хорошо знающий особенности о состоянии каждого спортсмена и имеющий специальную подготовку и достаточный опыт, решает выбор восстановительных средств

на организм. Восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с задачами и этапом тренировки, характером выполненной и предстоящей нагрузки [4]. При этом следует учитывать, что далеко не всегда следует стремиться к искусственному ускорению восстановления, т.е. снятию следовых явлений нагрузки. Спортивной практикой доказано, что в целях расширения функциональных возможностей организма и достижения нового, Более высокого уровня работоспособности периодически допустимо проведение очередной тренировки на фоне незавершенного восстановления. Широкий комплекс медицинских средств восстановления может применяться преимущественно на определенных этапах подготовки - главным образом при напряженных соревнованиях, перед наиболее ответственными соревнованиями, на этапах наращивания нагрузок и освоения новых двигательных задач (в том числе и для преодоления психологического барьера), после «ударных» циклов тренировки, в переходном периоде после напряженного сезона. При этом целесообразно цикловое применение таких средств продолжительностью не более 3-4 недель с широким варьированием как самих средств, так и методики их применения (количество, последовательность, продолжительность).

Восстановительные мероприятия следует включать в общий план подготовки спортсменов в тесной связи с тренировочным режимом, отражать их в дневниках самоконтроля, проверять эффективность с помощью методов педагогического и врачебного контроля, наблюдений за здоровьем, самочувствием, работоспособностью, состоянием основных функциональных систем и реакций организма на физическую нагрузку.

ВЫВОД: Для планирования компетентных средств восстановления было выделено три педагогических направления. Первое направление заключалось в быстрейшем устранении явлений утомления, явившихся следствием выполненной работы. Второе направление восстановительных факторов заключается в избирательном восстановлении после тренировочных занятий. Третье направление использования восстановительных факторов заключалось в предварительной стимуляции работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки. Средства восстановления выбирались такие которые были бы доступны любому спортсмену и могли быть широко использованы в соревнованиях различных масштабов. Также используемые средства должны были направлены на комплексное восстановление всего организма, а не отдельных его звеньев. Следует учитывать то что каждый организм сугубо индивидуален и те средства, которые могут помочь спортсмену достичь высокого результата для другого в сущности да наоборот могут привести к отрицательному воздействию на организм и снизить его результат на ответственных соревнованиях. Поэтому все средства восстановления должны быть сугубо индивидуальны и взаимосвязаны с тренировочным процессом в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веритов А.И. Дифференцированный подход к разработке коррекционно-восстановительных программ для спортсменов дзюдоистов /А.И. Веритов// Физическое воспитание студентов. – 2009. – С. 9-12.
2. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2005. - 220 с.
3. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2006. - 52 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П.Матвеев.- К.: Олимпийская литература, 2004. – 320с.
5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.

Долинний Ю.О.

Донбаська державна машинобудівна академія м. Краматорськ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

У статті розкрито теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. Розглянуті літературні джерела, що стосуються питання професійної підготовки майбутніх фахівців реабілітологів. Надано аналіз сучасного стану і перспективи