

В.Г.ИВАНОВ, В.В.ШУТОВ
Могилевский государственный университет

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛАХ

Современная тренировка представляет собой единство тренировочной нагрузки и последующего специального восстановления. Такой подход позволяет рассматривать специальное восстановление как дополнительный тренировочный метод, повышающий эффективность как отдельного тренировочного занятия, так и всей спортивной тренировки в целом.

Тренировочные нагрузки бегунов на средние и длинные дистанции характеризуются сейчас значительным увеличением объема и интенсивности, что приводит к выраженным процессам утомления и удлинению сроков восстановления. Специальные восста-

новительные мероприятия с учетом характера нагрузки конкретного микроцикла использовались нами при подготовке чемпионов Белоруссии и Всесоюзных студенческих игр Г. Гречкоедова и В. Ермакова.

Втягивающий микроцикл. Объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается от 40-50 % до 80-90 % от максимальной и выполняется преимущественно в аэробном режиме. Основные восстановительные процедуры — местный ручной массаж, вибромассаж. При двух тренировках в день добавляются сауна, восстановительные ванны.

Объемный микроцикл. Объем нагрузки практически максимальный (до 100 % от запланированного). Проводятся две тренировки в день. После тренировки с более высокой нагрузкой используются локальные процедуры, вибромассаж, хлорно-натриевые расслабляющие ванны. Методика их применения: 5 кг соли насыпают в мешок и помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну добавляют холодную воду до температуры 35-37°. Продолжительность приема ванны 12-15 мин. По окончании тренировок проводится ручной массаж, ванны различного состава, сауна (3-4 захода по 5-7 мин при температуре 100-120°), после каждого захода - водные процедуры, продолжительность холодной ванны или душа - 10-15 с, теплой ванны или душа - до 2 мин 30 с - 3 мин, постепенно увеличивается время отдыха между отдельными заходами в парную до 5-8 мин, температура воды в ванне - до 30°.

Интенсивный микроцикл. Тренировка характеризуется значительным повышением интенсивности нагрузок при среднем объеме. После первой тренировки помимо локальных процедур следует использовать душ, хвойные ванны ограниченной продолжительности. Методика применения хвойных ванн: в 200 л пресной воды добавляют 50-70 г порошкообразного хвойного экстракта или 100 г жидкого экстракта. Температура воды в ванне — 35-37°, продолжительность пребывания — 10-15 мин.

Представляют интерес кратковременные сеансы сауны по следующей методике: пребывание в парной 3 раза по 5-7 мин при температуре 100-120°. После каждого захода — холодный душ или ванна при температуре 13-15° в течение 20-30 с; затем душ или ванна при температуре 37-39° в течение 1 мин. По окончании сеанса сауны необходимо спокойно посидеть в предбаннике 5-7 мин или поплавать в бассейне при температуре 24-27°.

Подводящий микроцикл. Характеризуется уменьшением

объема нагрузок до 50 %. Один раз в недельном цикле можно использовать сауну. Количество заходов в парную определяется желанием и самочувствием спортсмена (до 4-6 раз), время пребывания - 5-7 мин, температура воды в бассейне для плавания — 26-30°. Баню целесообразно принимать не сразу после тренировок, а на следующий день с утра, не позднее чем за 5 дней до соревнований.

Разгрузочный микроцикл. Используется в период высоких нагрузок между объемными или интенсивными микроциклами. Рекомендуется в полном объеме использовать методы общего воздействия для устранения утомления, накопленного в период предшествующих тренировочных циклов и освоения нагрузок последующих тренировок.

Проведенные исследования показали, что, применяя определенные варианты восстановительных средств в каждом отдельном по характеру мышечной деятельности микроцикле, спортсмены могли выполнять тренировочные нагрузки, превышающие прежние на 5-10 %.

Особый раздел рассматриваемых средств составляют фармакологические препараты, способствующие протеканию адаптационных и восстановительных процессов. Среди них первостепенное значение имеют комплексные витаминные препараты (азровит, ундевит, квадевит и др.). Выбор того или иного препарата определяется условиями подготовки и текущим состоянием спортсмена. Так, например, для более успешной адаптации в условиях среднегорья рекомендуются повышенные дозы витаминов В₁ и В₂ при скоростных нагрузках — прием витамина Е.

Следует отметить, что конкретное применение тех или иных восстановительных средств для каждого спортсмена определяется врачом совместно с тренером и полностью находится в их компетенции.