

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПО ДАННЫМ АНКЕТНОГО ОПРОСА СПЕЦИАЛИСТОВ

Бакер Али Абдельмети Альравашдех,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для выявления истинного положения дел в любой сфере жизнедеятельности человека необходимо владеть не только теоретическими знаниями, но и обязательно учитывать мнение специалистов, непосредственно занимающихся «проверкой» истинности теоретических положений в своей повседневной работе и обеспечивающих их реализацию. Особенно важно учитывать мнение тренеров, работающих с юными спортсменами, так как именно эта деятельность в значительной мере определяет в будущем возможность реализации их потенциальных возможностей в спортивных достижениях.

Использование в процессе подготовки различных восстановительных средств и методов позволяет решать важные задачи по сохранению и укреплению здоровья футболистов, повышению их работоспособности, предупреждению спортивного травматизма. Результаты научных исследований показывают и спортивная практика подтверждает, что развитие и поддержание работоспособности футболистов на оптимальном уровне возможно лишь в том случае, когда параллельно с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками своевременно и целенаправленно применяются комплексы восстановительных средств [2, 5].

Поэтому рациональное применение восстановительных средств и методов в подготовке футболистов является одним из существенных элементов управления эффективностью тренировочного процесса.

Значительное место в процессе восстановления занимают медико-биологические средства, которые различны по своему назначению и направленности воздействия. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым на ускорение процессов восстановления, а также на повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов. Эту группу средств можно разделить на естественные – гигиенические (полноценное сбалансированное питание, рациональный режим жизни, использование естественных сил природы, гидровоздействия, массаж и самомассаж) и специальные – физиотерапевтические (бальнео-, термо-, тепло-, электро-, баротерапия и другие физические факторы и некоторые фармакологические средства) [4, 5].

Научные исследования и спортивная практика подтверждают, что систематическое и рациональное применение медико-биологических средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности, быстрое и полное восстановление, неуклонный рост спортивного мастерства, стабильность спортивной формы, спортивное долголетие, быструю адаптацию к сложным ситуациям.

Применение гигиенических средств в подготовке спортсменов осуществляется в рамках режима спортсмена. Режим футболиста включает основные средства восстановления (рациональный суточный режим, длительный и полноценный сон, специализированное питание, закаливание, личную гигиену), а также специализированные восстановительные средства (гидропроцедуры, различные виды массажа, различные виды бань, ультрафиолетовое облучение, аэроионизацию, кислородные коктейли и др.) [1, 2, 4, 5].

С целью выявления мнения тренеров в отношении применения средств восстановления для повышения эффективности тренировочного процесса проводился анкетный опрос в 30 школах г. Минска. В нем приняли участие 30 тренеров различного возраста, квалификации, уровня образования и педагогического стажа. Данные, характеризующие тренеров, представлены в таблице.

Таблица – Процентное соотношение уровня образования, квалификации и стажа работы тренеров, принявших участие в анкетировании (n=30)

Показатели		X
Уровень образования	среднее	1
	среднее специальное	9
	незаконченное высшее	4
	высшее	86
Уровень квалификации тренеров	без категории	18
	2-я категория	30
	1-я категория	33
	высшая категория	19
Стаж работы тренеров	до 9 лет	42
	10–19 лет	32
	20–29 лет	15
	30 и более лет	11

Анкетный опрос тренеров дал следующие результаты. Первые четыре вопроса носили общий характер: спортивный разряд, стаж занятий футболом, образование, стаж работы.

Результаты ответов на пятый вопрос о применении тренерами в работе для повышения эффективности восстановительных процессов организма юных спортсменов какие-либо восстановительные средства показали, что в подготовительном периоде отдельными средствами восстановления пользуются 100 % опрошенных. В соревновательном этот показатель не изменяется.

Результаты ответов на вопрос о том, какие восстановительные средства тренеры предпочитают использовать в подготовительном, а какие в соревновательном периодах спортивной практики, показали, что самыми распространенным является баня-сауна и массаж (100 %).

Данные опроса о предпочтительных средствах восстановления позволяют утверждать, что наибольший процент тренеров предпочитает для восстановления своих спортсменов ручной локальный массаж (100 %), баню-сауну (100 %), сон (93,3 %), общий ручной массаж (86,7 %), паровую баню (70 %), медикаментозные воздействия (56,6%), вибрационный массаж (50 %). 40 % тренеров предлагают своим ученикам использование теплого душа и 36,7% – простые ванны. Такие средства восстановления, как активный отдых, ультрафиолетовое облучение и т. п., по данным опроса, не являются популярными.

Таким образом, тренеры предлагают своим ученикам в основном самые доступные в настоящее время средства: баню-сауну, ручной локальный массаж, сон.

Данные опроса показали, что спортсмены нечетко представляют себе время применения средств восстановления: 97,8 % используют их на следующий день после игры или игровой тренировки; 17,6 % опрошенных – непосредственно после тренировки; 16,7 % – в интервале от 1 до 6 часов после тренировочного занятия.

Ответы на вопрос подбирают ли футболисты и тренеры средства восстановления в зависимости от объема соревновательной и тренировочной нагрузки значительно отличались друг от друга и не были конкретными. Исходя из этого можно заключить, что абсолютное

большинство не имело четких представлений о методике применения восстановительных средств. Организм футболиста, как и любого спортсмена, довольно быстро приспосабливается к однообразно используемым средствам восстановления, поэтому необходимо применять специальные, более индивидуальные комплексы совмещенных средств в зависимости от периода подготовки спортсмена, преимущественной направленности нагрузки конкретной тренировки (скоростная, скоростно-силовая, силовая, на выносливость) и преимущественного режима работы мышц (скоростно-силовой, собственно силовой, изометрической).

Таким образом, результаты анкетирования и опроса специалистов показали большое расхождение в представлениях тренеров и спортсменов об использовании отдельных восстановительных средств. Методика их применения, как правило, не связывается тренерами и футболистами с величиной тренировочной нагрузки, ее направленностью и временем применения восстановительных средств.

Исходя из вышеизложенного, мы предприняли попытку обосновать методические приемы применения различных восстановительных средств с учетом их избирательного влияния на восстановление отдельных систем и функций во времени с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение восстановительных средств в спортивной практике, особенно в работе с молодыми спортсменами, является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Массаж, сауна, баня – на данный момент основные средства восстановления, доступные для работы каждого тренера [1]. Важным моментом является время применения восстановительных средств: до тренировки, после тренировки или на следующий день тренировки. Обобщая литературные данные по данному вопросу, можно утверждать, что наиболее оптимальное время применения восстановительных процедур, таких как сауна, баня, массаж, – 10 часов после тренировки.

В практике спортивного массажа появились новые эффективные методики, которые наряду с кратковременным воздействием (максимально до 15 минут) эффективно восстанавливают мышечный аппарат, что позволяет обеспечить профилактику патологических изменений в организме юных спортсменов, а также травм и заболеваний.

Современным и высокоэффективным методом является миофасциальный релиз, который представляет собой метод воздействия руками на мышцы и фасции человека с целью релаксации конкретной напряженной зоны или мышцы [3]. К сожалению, по данным опроса, большинство тренеров не осведомлены о данной простой и эффективной методике, применение которой позволило бы сократить время массажа и ускорить восстановление организма юных футболистов.

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж / А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / под ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
3. Мерзенок, О.С. Практическое руководство по мануальной терапии / О.С. Мерзенок. – Новокузнецк, 1999. – 182 с.
4. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
5. Орловская, Ю.В. Профилактико-реабилитационные технологии в системе юных спортсменов / Ю.В. Орловская. – М., 2000. – 200 с.