

## УЛУЧШЕНИЕ АДАПТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ ПРИ ПЕРЕЛЕТАХ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ

*Послед Е.В.,  
Навицкий И.А.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Республика Беларусь

Важной проблемой на сегодняшний день является проблема перелетов спортсменов через несколько часовых поясов. На современном этапе подготовки необходимость знаний о закономерностях процессов временной адаптации спортсменов при перелетах через несколько часовых поясов обусловлена предстоящими Олимпийскими играми в Пекине (Китай).

Сохранение высокой работоспособности, поддержание функциональной готовности и состояния спортивной формы спортсменов при перелетах через несколько часовых поясов представляются важной проблемой для спортсменов, врачей и тренеров сборных команд.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности адаптации спортсменов при перелете через несколько часовых поясов.
2. Определить факторы, влияющие на адаптацию.
3. Разработать систему рекомендаций для более быстрой адаптации при перелете через несколько часовых поясов.
4. Экспериментально проверить эффективность предлагаемых рекомендаций.

Адаптация спортсмена к временным поясам имеет свои особенности, поэтому необходимо четко представлять и знать факторы, которые влияют на этот процесс. Только при учете всех особенностей адаптации возможно предотвращение резкого снижения функционального состояния спортсменов при перелете через несколько часовых поясов. В большинстве случаев при этом наблюдается снижение работоспособности на 8–20 % [2].

При смене часового пояса у спортсменов учащаются случаи острых респираторных заболеваний, обострений хронических воспалительных и травматических заболеваний. Перед вылетом спортсменов на соревнования необходимо провести профилактику хронических заболеваний, чтобы предотвратить их обострение. Очень важно использовать физические факторы, которые нормализуют сон и вегетативные функции организма, так как самыми распространенными жалобами являются нарушение сна, ухудшение засыпания, пробуждение ночью, отсутствие полноценности ночного отдыха. При подборе средств и процедур для улучшения качества сна необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена [3].

При подготовке к соревнованиям спортсменам следует использовать ряд рекомендаций, которые направлены на улучшение самочувствия. Необходимо строго следить за соблюдением режима дня, временем отхода ко сну и временем подъема утром. В первые 2–3 дня в новых условиях рекомендуется снизить тренировочные нагрузки. Если соревновательная деятельность начинается с 1-го или 2–3-го дня после перелета без предварительной акклиматизации, адаптация к новому часовому поясу замедляется [1].

Даже при хорошей индивидуальной переносимости смены часовых поясов у квалифицированных спортсменов с высоким уровнем функциональной подготовленности может быть существенное снижение физической работоспособности в новых условиях. Вследствие этого спортсмены часто оказываются не в состоянии оправдать возлагающиеся на них надежды в соревнованиях. Поэтому очень важно заранее выявить спортсменов,

тяжело адаптирующихся к новому часовому поясу, и своевременно применить к ним соответствующие профилактические меры [5].

#### **Организация исследования.**

Организация исследования предполагала отбор и обследование трех спортсменок высокой квалификации, тренирующихся в видах легкой атлетики, требующих проявления выносливости. Две спортсменки специализируются в спортивной ходьбе, одна – в беге на длинные дистанции. Наш выбор был обоснован тем, что исследуемые спортсменки готовились к участию в соревнованиях по легкой атлетике на Всемирной универсиаде в Таиланде. Анализ специальной литературы позволил нам разработать ряд рекомендаций, которые должны улучшить процессы адаптации, что, в свою очередь, должно положительно отразиться на результатах выступления на соревнованиях. Каждой испытуемой были выданы рекомендации, которые они должны были выполнять. В рекомендации входили: указания о том, как вести себя в самолете, чтобы перелет не был утомителен; примерный режим дня по прибытии в новые условия (распорядок, время пробуждения и отхода ко сну; время приема пищи; время проведения тренировочных занятий и т. д.); также предлагались принципы построения тренировки во время адаптации.

По возвращении мы провели опрос и сбор данных. Были проанализированы записи в спортивных дневниках, личные комментарии, каждой из спортсменок. Также участницы исследования поделились наблюдениями за своим самочувствием, как оно менялось и как на него повлияли используемые рекомендации.

В таблице 1 приведены некоторые данные о спортсменках, участвовавших в эксперименте.

Таблица 1 – Данные о спортсменках экспериментальной группы

Фамилия	Год рождения	Лучший результат	Квалификация	Вид спорта
Ю-о	1984	20 км – 1:31.12	МСМК	Спортивная ходьба
П-я	1982	21,0975км – 1:14.17	МС	Полумарафон
Г-я	1988	20 км – 1:33.25	МС	Спортивная ходьба

#### **Предлагаемые рекомендации:**

– заранее (за 3–5 дней до отъезда) произвести сдвиг сна-бодрствования на 2–3 часа, но не более; примерный режим дня перед выездом на восток: подъем в 6 часов, отход ко сну не позднее 21 часов;

– оптимальные часы приема пищи: завтрак – 7 часов 30 минут, обед – 11–12 часов, ужин не позднее 18 часов;

– основной принцип планирования тренировочных нагрузок – перенесение максимума нагрузок на первую половину дня;

– во время перелета спортсмену необходимо хорошо выспаться; для засыпания лучше всего пользоваться седативной микстурой (например, смесью настойки валерианы, пустырника и пиона). Для более быстрой адаптации к новым климато-временным условиям рекомендуется организовать перелет в восточном направлении в вечернее время, чтобы прибыть на новое место утром или днем по местному времени и сразу включиться в новый ритм жизни. В самолете рекомендуется больше спать и принимать достаточно жидкости, учитывая, что в реактивных самолетах низкая влажность, при этом не пить крепкого чая и кофе, которые возбуждают нервную систему и к тому же являются диуретиками, т. е. способствуют обезвоживанию организма;

– за 3–5 дней до выезда на запад переносят утренний подъем спортсменов на 9–10 часов; максимум тренировочных нагрузок перенести на вторую половину дня; ужин должен быть поздним; отход ко сну также позднее (в 24 часа);

– после перелета спортсмены должны сразу переходить на новый режим жизнедеятельности.

Необходимо строго следить за соблюдением режима дня, временем отхода ко сну и временем подъема утром. После перелета на восток желателен послеобеденный сон. В первые 2–3 дня целесообразно снизить тренировочные нагрузки, особенно в первой половине дня при перелете на восток и во второй половине дня при перелете на запад.

Из физических факторов в условиях работы на соревнованиях наиболее реально применение электросна, импульсных токов на отдельные группы мышц. Для проведения электропроцедур обычно используют портативные приборы [2].

При подборе корректирующих фармакологических средств, при перелете на восток необходимо учитывать, что эти средства должны обладать стимулирующим действием на организм в первой половине дня. Начиная с послеобеденного времени, назначают средства, обладающие седативным действием. При перелете на запад фармакологические средства седативной направленности назначают в первой половине дня, а тонизирующей – во второй. Рекомендуют растительные адаптогены, препараты, влияющие на метаболизм поперечно-полосатой мускулатуры и сердечной мышцы, поливитамины, иммунокорректоры. За 1 час до сна назначается седативная микстура. Рекомендуются белковые (специализированные) продукты питания, продукты пчеловодства. Назначение препаратов обязательно осуществляет врач, учитывающий требования допинг-контроля [4].

#### **Результаты проведенного исследования**

Проведенное исследование показало, что на успешное выступление на Всемирной универсиаде повлияло использование рекомендаций для улучшения процессов адаптации. Выступление спортсменок пришлось на 3-й день пребывания в новых условиях, коренных перестроек в организме еще не произошло. Несмотря на то, что спортсменки находились в остром периоде адаптации, они выступили очень хорошо. Хотя показанные результаты ниже личных рекордов (таблица 1) – а это связано с тяжелыми климатическими условиями (высокие температура и влажность воздуха) – спортсменки заняли высокие места. Результаты выступления спортсменок представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Выступление спортсменок экспериментальной группы на Всемирной универсиаде–2007

Фамилия	Вид легкой атлетики	Результат	Место
Ю-о	Спортивная ходьба 20 км	1:37.26	3
Г-я	Спортивная ходьба 20 км	1:40.42	9
П-я	Бег на сверхдлинные дистанции – полумарафон	1:20.22	9

Благодаря проведенным подготовительным мероприятиям перед перелетом через четыре часовых пояса на восток, наши испытуемые показали отличные и хорошие результаты на Всемирной универсиаде-2007 в городе Бангкок (Таиланд). Однако мы считаем, что их выступление было бы более успешным, если бы были учтены следующие рекомендации:

1. Перед соревнованиями необходимо провести тренировочный сбор спортсменов в тех условиях, в которых проходила Универсиада.
2. Прилететь на соревнования не за три дня до старта, а за 7–8 дней.

Эти рекомендации можно аргументировать тем, что спортсмены должны пройти предварительную адаптацию. Необходимо рассчитать, чтобы день выступления не совпал с острым периодом адаптации, когда происходит значительное снижение функциональной работоспособности.

1 Бычков, А.А. Построение тренировки высококвалифицированных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции с учетом временной и климатической адаптации: автореферат на соискание ученой степени к. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Бычков; Всесоюзный науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1988. – 24 с.

2 Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184 с.

3 Меерсон, Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф.З. Меерсон. – М.: Медицина, 1973. – 360 с.

4 Спортивная физиология физической культуры и спорта / Под общей ред. Я.М. Коца. – М., 1986. – 234 с.

5 Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 478 с.

## **ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПРИЕМАМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

*Примак Д.В.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Республика Беларусь

В борьбе действия спортсмена характеризуются ацикличностью многообразных движений переменной интенсивности, выполняемых в непрерывно изменяющихся условиях при постоянном противодействии противника. Ацикличность выражена в огромном многообразии технических и тактических действий большой вариативности [1].

Возросшая конкуренция и интенсификация соревновательных поединков (сокращение времени на борьбу в стойке) предъявляют новые требования к техническому оснащению и качеству подготовки спортсменов. Это связано с возросшей скоростью выявления и усвоения специфической информации (новых техники и тактики борьбы, методик обучения, позволяющих борцу достичь высоких результатов) [2].

В работе была поставлена задача раскрыть современные требования к технике выполнения и методике обучения сложным приемам в греко-римской борьбе. Развитие технико-тактической и методической сторон подготовки борцов предъявляет новые методы и требуют постоянного внимания специалистов.

В связи с этим многие специалисты предлагают новые методики обучения, используя необходимую накопленную годами хорошую базу. Умелое применение приемов, защит и контрприемов обеспечивает преимущество. Различают две группы приемов в греко-римской борьбе: борьба в стойке и борьба в партере. В зависимости от характера выполнения все приемы делятся на переводы, броски, сваливания, перевороты, удержания и уходы с моста, выходы наверх. Обязательное условие для проведения приемов – наличие определенного захвата, при помощи которого борец удерживает какую-либо часть тела соперника. По правилам греко-римской борьбы разрешаются захваты туловища, рук и шеи. С одним и тем же захватом можно провести ряд технических действий и, наоборот, одно и то же действие можно выполнять с различными захватами.