

шорттрековиков различной подготовленности и разного возраста. Это даст возможность ускорить формирование условнорефлекторных связей, соответствующих структуре будущего мастера, а также позволит избежать затруднений в последующие годы, так как не придется переучивать у шорттрековиков технические действия при беге по повороту.

Хорошо известно, что скорость бега на коньках изменяется от тренировки к тренировке очень незначительно, так как развитию качеств, необходимых для повышения скорости бега, нужно уделить много времени. В данном случае при формировании правильных навыков существенное значение приобретает использование поворотов с уменьшенными радиусами закругления в большем объеме чем это принято. Кроме того, исследования

Некоторых авторов показывают, что для развития силы нужно применять специфические упражнения, сходные по структуре движения с основными. Применяя бег по поворотам с различными радиусами закругления, можно создать наилучшие условия для развития специальной силы шорттрековика.

Анализ (при помощи видеосъемки) наиболее часто встречающихся ошибок при беге шорттрековиков по повороту показал, что, правильно выбирая радиус поворота для обучения техники бега и ее совершенствования в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсменов, можно устранить основные погрешности в технике бега.

Метод варьирования, то есть, сочетание выбора оптимальных радиусов поворота для овладения правильной техникой бега создает предпосылки для более гибкого управления движениями шорттрековиков и является достаточно эффективным при исправлении ошибок, возникающих в результате отрицательного переноса навыков и проявления защитного рефлекса. Кроме того, данный метод позволяет значительно интенсифицировать процесс обучения спортивным движениям и сократить время овладения нужными двигательными навыками.

СПОСОБ ПОТЕНЦИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К. К. Скоросов, А. А. Карпушкин, Е. С. Новак, Л. В. Зимица

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Степень развития системы биоэнергообеспечения физических нагрузок отражает уровень подготовки спортсмена, поэтому повышение энергетической производительности спортсмена является одной из основных задач тренировочного процесса.

Наиболее действенным способом повышения уровня биоэнергетической производительности спортсмена является гипоксическая стимуляция его организма (нахождение в условиях пониженного содержания кислорода).

Тренировочный процесс в горных условиях получил широкое распространение в спорте у квалифицированных спортсменов. Два-четыре учебно-тренировочных сбора в год проводят спортсмены ведущих команд разных стран в среднегорье. Однако сложность организации таких сборов в горах, где не всегда имеются условия для выполнения спортивной тренировки, большие материальные затраты на аренду помещений, на транспорт и пр. и, самое главное, необходимость более длительного пребывания в горах, чем сроки обычных учебно-тренировочных сборов, отсутствие научного обоснования построения тренировочного процесса в горных условиях для достижения требуемого уровня акклиматизации и зависящих от него повышенных уровней работоспособности спортсменов заставляют вести поиск заменителей горных условий.

Существует новый, более доступный и не менее эффективный метод гипоксической стимуляции – метод интервальных гипоксических тренировок (ИГТ), выполняемых с помощью аппарата – гипоксикатора, вырабатывающего гипоксическую газовую смесь непосредственно из окружающего воздуха.

В спортивном сезоне 2008–2009 г. При подготовке к IV зимней Спартакиаде учащихся России Пензенских спортсменов, занимающихся шорт-треком, был внедрен метод комбинированной интервальной гипоксической тренировки (ИГТ). Этот метод предполагает воздействие на организм гипоксии двух типов: гипоксической гипоксии, которую организм испытывает во время вдыхания воздуха со сниженным (до 16–9 %) содержанием кислорода при нормальном давлении, и гипоксии нагрузки, проявляющаяся в различных условиях спортивной деятельности. Существенным в комбинированном методе то, что тренировка с применением гипоксической гипоксии проводится в покое в свободное от тренировочного процесса время, что создает условия для раздельного действия на организм спортсменов гипоксической гипоксии и гипоксии нагрузки.

Тренировка спортсменов осуществлялась в строгом соответствии с планами спортивной подготовки. В ней сохранялись все условия для совершенствования техники и тактики соревновательной деятельности. Всего было проведено 3 курса интервальной гипоксической тренировки по 20 дней в подготовительном и предсоревновательном периоде подготовки и 15 дней в соревновательном на мембранном гипоксикаторе БИО-НОВА-204.

У всех прошедших курсы ИТГ повысилась работоспособность и выносливость, улучшилось общее самочувствие. На зимней Спартакиаде учащихся России Пензенские шорт-трековички завоевали 1 золотую, 3 серебряных и 3 бронзовых медали.

Определенно, что совместное применение тренировки и искусственно вызванной гипоксической гипоксии позволяет в существенной степени потенцировать тренировочный эффект нагрузки и ускорить развитие адаптационных изменений под влиянием тренировки в избранном виде упражнений.

ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

К. К. Скоросов, А. М. Рожков, О. И. Верикова, О. А. Логутова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В настоящее время разработано и рекомендуется достаточно большое количество медико-биологических и психологических средств, способствующих восстановлению работоспособности спортсменов (П. И. Готовцев, В. И. Дубровский, 1991; В. П. Зотов, 1990; О. М. Мирзоев, 2000).

Для совершенствования системы восстановления спортивной работоспособности шорттрековиков после тренировочных и соревновательных нагрузок важно знать, какие средства восстановления реально используются в настоящее время на практике и какова тактика их применения с точки зрения времени использования после нагрузок и учета характера (преимущественной направленности) выполняемых нагрузок.

В связи с этим целью настоящей работы было изучение вопросов, касающихся реального применения различных средств восстановления спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе шорттрековиков.

Для решения поставленной задачи было проведено анкетирование, в котором приняло участие 87 респондентов: 68 шорттрековиков (36 мужчин и 32 женщины), участвующих в Чемпионате России, а так же 19 тренеров.

Анкета включала девять вопросов. Первые четыре вопроса носили общий характер, а именно: какова спортивная квалификация, стаж занятий шорттреком, образование, стаж работы (для тренеров).

Вопросы с 5-го по 9-й представляли собой следующее.

5. Применяете ли в подготовке для повышения эффективности восстановительных процессов организма какие-либо средства восстановления?

6. Если средства восстановления не применяете, то по какой причине?

7. Какие средства восстановления предпочитаете использовать?

В какое время после нагрузки применяете медико-биологические и психологические средства восстановления?

9. Подбираете ли средства восстановления в зависимости от направленности тренировочной нагрузки (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная).

Результаты анкетирования показали следующее.

В подготовительном периоде различные средства восстановления применяют 67,3 % респондентов, а в соревновательном – 72,6 %. Основной причиной, по которой не в полной мере могут использоваться средства восстановления, является отсутствие условий для их применения на учебно-тренировочных базах. На это указало 77,8 % опрошенных.

Следует отметить, что 12,3 % респондентов вообще посчитали применение медико-биологических и психологических средств восстановления в подготовке необязательным.

Самым распространенным средством восстановления оказались баня-сауна, которую используют 95,7 % спортсменов. Теплый душ в домашних условиях принимают 90,6 % шорттрековиков, простые ванны используют – 84,4 %, медикаментозные средства – 79,8 %, ручной восстановительный массаж – 67,3 %, сон между тренировками (при двух разовых занятиях в день) – 54,6 %, ручной локальный массаж – 52,9 %, парную баню – 27,5 %, ультрафиолетовое облучение – 12,4 %.

Меньше всего шорттрековиками применяются : активный отдых – 7,6 %; электростимуляция – 6,7 %; локальный баромассаж – 4,6 %. Никто из опрошенных спортсменов не применял иглорефлексотерапию и аэроионизацию.

Таким образом, шорттрековики пользуются в основном самыми доступными в настоящее время средствами, такими, как баня-сауна, гигиенический душ, простые ванны, ручной массаж.

Анкетирование выявило, что спортсмены и тренеры нечетко представляют наиболее целесообразное время применения медико-биологических и психологических средств восстановления: 56,4 % респондентов используют эти средства на следующий день после нагрузки, 25,1 % – непосредственно после нагрузки, 19,5 % – в интервале от 1 до 6 часов после нагрузки.

Ответы на вопрос, подбирают ли спортсмены и тренеры средства восстановления в зависимости от направленности тренировочной нагрузки (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная), значительно отличались друг от друга и не были конкретными. Абсолютное большинство опрошиваемых не имели четких представлений по данному вопросу, объясняя это отсутствием необходимой информации.