

УДК 378.172(075.8)

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ АРМСПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА И СОРЕВНОВАНИЙ

Ю. В. Драгнев

*Кандидат педагогических наук, доцент,
Луганский государственный
педагогический университет,
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

MEANS OF RECOVERY OF ARMSPORTSMEN AFTER A COMPETITIVE DUEL AND COMPETITIONS

Y. V. Dragnev

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Luhansk State Pedagogical University,
Lugansk, Lugansk people's Republic*

Abstract. The growth of the level of sports achievements in armsport occurs not only due to the rational construction of technical, physical, mental, tactical, theoretical training of arm athletes, but also due to its management. An important part of it is the restoration and stimulation of the body's performance during the training process, in the competitive and post-competitive periods. The recovery of arm athletes is a process of biological balancing of the body after intensive strength, speed-strength, psychological, technical and tactical training.

Keywords: armsport; competitive duel and competitions.

Во время рассмотрения средств восстановления в армспорте, следует обратить внимание на то, что детальное изучение многих средств, которые есть в мировой спортивной практике, не является основной задачей данного пособия. Представим лишь некоторые фрагменты средств и их влияние на армспортсменов по научным работкам таких ученых, как: О. Бирюков, Д. Гоулд, В. Олешко, Г. Уэйнберг, Ю. Шкретий [1; 5; 6; 9].

Решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности будущих в области физической культуры спорта занимались такие ученые, как: Е. Богданова, Ю. Драгнев [2; 3; 4], А. Чорноштан [7; 8] и др.

Рост уровня спортивных достижений в армспорте происходит не только за счет рационального построения технической,

физической, психической, тактической, теоретической подготовки армспортсменов, но и за счет управления ею. Важной составной частью ее есть восстановление и стимуляция работоспособности организма во время учебно-тренировочного процесса, в соревновательный и послесоревновательный периоды. Восстановление армспортсменов – это процесс биологического уравнивания организма после интенсивных силовых, скоростно-силовых, психологических, технических и тактических тренировок. Для быстрого восстановления после тренировочных нагрузок В. Олешко предлагает такие средства восстановления: «а) рациональное питание, б) рациональный режим дня, в) физиотерапевтические средства, г) фармакологические средства, д) психологические средства и т.д.» [5, с. 222]. В теоретической работе

ученого рассмотрим рациональное питание и рациональный режим дня.

По информации В. Олешко, на научные достижения которого мы дальше будем опираться, белки состоят из 20 аминокислот, 8 из которых является незаменимыми, потому они должны поступать в организм с едой. По химическому составу различаются две группы белков: протеины и протеиды. Первые во время гидролиза распадаются на аминокислоты, а вторые – образуют аминокислоты и соединения небелкового характера (углеводы, нуклеиновые кислоты) [5]. Ученый говорит: «белок, который поступает в организм с едой, используется в качестве пластического материала (пополнение и новообразование разнообразных структурных компонентов клеток) и для обеспечения организма энергией. В организме спортсмена вместе с процессом расщепления осуществляется синтез белков с помощью аминокислот, их новообразования и распад в организме происходит непрерывно, следовательно они в организме не депонируются. Процесс усвоения организмом веществ, которые поступают извне и которые являются составными частями биологических структур, ученым называется ассимиляцией или анаболизмом, а совокупность процессов образования простых веществ из более сложных, во время протекания которых освобождается энергия, называется диссимиляцией или катаболизмом...» [5, с. 223]. Основным источником животного белка, по мнению ученого, есть мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а источником растительного белка – крупы, хлеб, бобовые и т.д. В. Олешко утверждает, что «углеводы являются основным источником энергии в организме спортсмена. Они активно участвуют в реакциях обмена веществ: синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, мукополисахаридов, глюкотеидов и других веществ, которые выполняют структурные и защитные функции» [5, с. 223]. Еще одним важным поставщиком

энергии, продолжает В. Олешко, выступают жиры. Источником растительных жиров является овсяная крупа, подсолнечная, кукурузная масла, орехи и т.д. Источником животных жиров являются сыры, свинина, сало, сливочное масло и т.д.

В. Олешко отмечает, что «вместе с жирами в организм поступают жирорастворимые витамины, употребление которых в виде драже и экстрактов сводит к минимуму использование животных жиров. Витамины и микроэлементы играют значительную роль в восстановлении спортсменов и принимают участие в промежуточном обмене, обеспечивают усвоение питательных веществ тканями организма. Витамин А способствует укреплению костей, нервной системы, улучшению зрения, состояния кожи, зубов и т.д. Витамин С принимает участие в окислении аминокислот, регуляции обмена белков, синтезе стероидных гормонов, способствует укреплению сосудов, повышает работоспособность и стойкость организма к стрессам. Витамины группы В принимают участие в процессе метаболизма жиров, белков и углеводов, в передаче возбуждения в нервной системе, улучшают кровотворение, регулируют кислотность и секрецию желудочного сока. Витамин Р уменьшает проницаемость сосудов, усиливает действие аскорбиновой кислоты, способствует действию окислительных процессов. Витамин Е принимает участие в обменных процессах мышечных тканей, которые входят в состав мембран клеток, стимулирует работу сердечной мышцы. Витамины группы К принимают участие в синтезе протромбина, стимулируют сократительные функции мышечной ткани кишечника, матки, бронхов. Комплекс незаменимых полиненасыщенных жирных кислот нужен для нормальной жизнедеятельности организма человека» [5, с. 224–225].

Следовательно, суть рационального питания армспортсменов характеризуется, прежде всего, знанием того, что в каких

продуктах находится, какие витамины, жиры, углеводы и белки (аминокислоты).

Очень важно для спортсменов, которые занимаются армспортом придерживаться *режима питания*. В. Олешко доказывает, что «необходимо воспитать привычку принимать еду в одно и то же время. Это будет влиять на возникновение в организме условного рефлекса, который будет обеспечивать выделение желудком желудочного сока. Процесс усвоения еды протекает более эффективно, если спортсмены сохраняют ровные промежутки времени между ее приемами. Для представителей силовых видов спорта наилучшим вариантом является четырехразовое питание: первый завтрак – через 30–40 минут после зарядки (по объему и калорийности он составляет 25–30 %); второй – через 3–4 часа после него (15 % соответственно), обед – через 3–4 часов после второго завтрака (40–45 %) и ужин – через 5–6 часов после обеда, но не позже, чем за 1,5–2 часа до сна» [5, с. 226].

Следовательно, во время составления рациона для армспортсменов важно уделять внимание правильному соединению определенных пищевых продуктов. Это связано с тем, что желудок человека реагирует выделением желудочного сока определенного состава на отдельный вид еды.

Рациональный режим дня армспортсменов должен быть первым фактором повышения физической, тактической, психологической, технической подготовленности. Ю. Шкретий указывает на то, что «чрезвычайная напряженность современной тренировки создает дополнительные трудности, когда нужно установить оптимальный режим работы и отдыха, их чередования в рамках структурных образований тренировочного процесса, обеспечить адекватные условия для полноценного выполнения спортсменом работы разной направленности и эффективного хода специальных адаптационных реакций в организме после нее, что заметно влияет на действенность соревновательной дея-

тельности» [9, с. 3]. Режим характеризуется изменением отдельных видов деятельности армспортсменов на протяжении дня, в которое входят сон, питание, учеба, учебно-тренировочный процесс, активный и пассивный отдых и т.д. В. Олешко отмечает, что «во время сна у спортсменов происходит восстановление работоспособности нервно-мышечной системы и накопления нервной энергии, расслабления мышц, снижается обмен веществ и газообмен, реже становится частота сердечных сокращений, снижается артериальное давление... после обеда следует отдохнуть 1–1,5 часа для восстановления сил. При соблюдении режима на протяжении суток в ЦНС спортсмена образуется динамический стереотип, который облегчает деятельность систем организма в обычных условиях и повышает работоспособность» [4, с. 230].

Далее мы рассмотрим *физиотерапевтические средства* по теоретической наработке О. Бирюкова. Ученый утверждает, что после спортивной тренировки рекомендуется провести массаж. Если такой возможности нет, то необходимо сделать *самомассаж*. Для того, чтобы приступить к использованию самомассажа в армспорте после тренировочных занятий, необходимо знать основные приемы. Рассмотрим по О. Бирюкову *приемы самомассажа*. О. Бирюков указывает, что «необходимо сразу же научиться владеть правой и левой рукой. При самом массаже используют такие приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные движения, пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивания и т.д. Эти приемы очень важно применять армспортсменам при самомассаже как в учебно-тренировочном процессе, так и в период соревновательной деятельности. Подадим некоторые приемы (поглаживание, выжимание, разминание)» [1, с. 18–24].

Поглаживание. О. Бирюков указывает, что «этот прием один из самых древних и распространенных во всех системах мас-

сажа. Невзирая на то, что он не делает давления на ткани, действуя физически лишь на кожу, значение его в сеансе массажа очень мощное. Оно успокаивает нервную систему, а при длительном применении создает даже обезболивающий эффект. Это свойство поглаживания с успехом используют в армспорте, если необходимо снять у спортсмена лишнюю нервозность перед стартом, ослабить эмоциональные переживания. Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к участку, слегка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается или одной рукой, или обеими по очереди, одна рука выплывает за другой, повторяя ее движения. Попеременное поглаживание выполняется двумя руками, движения происходят непрерывно; когда одна рука заканчивает поглаживание, другая его начинает, выплывая за первой, повторяя ее движения. Непрерывность действий рук имеет большое значение в эффективности этого приема. *Выжимание* полезно применять, когда руки устают или когда они находятся внизу и отекают. Используют также поперечное выжимание: кисть налагается поперек мышцы, которая массируется. В этом случае выжимание проводят большим пальцем. Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты). Можно делать выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого пальца. Выбор зависит от того, какой участок тела массируется. *Разминание* является основным приемом самого массажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и мышцы, которые находятся более глубоко. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Разминание является отличной пассивной

гимнастикой для мышц, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными» [1, с. 18–24].

Дальше мы рассмотрим применительно к армспорту *психологические средства*, которые Г. Уэйнберг и Д. Гоулд условно распределяют на три группы: *психотерапевтические; психопрофилактические; психогигиенические* [6]. К психотерапевтическим ученые относят: навеваемый сон-отдых, мышечную релаксацию, специальные дыхательные упражнения; к психопрофилактическим – психорегулирующую тренировку (индивидуальную и коллективную), музыку, светомузыку; к психогигиеническим – снижение негативных эмоций, разносторонний отдых.

В практике армспорта, в основном, используется *психологическая саморегуляция*, которая применяется перед тренировкой или соревнованием. *Психологическую саморегуляцию* характеризует влияние армспортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им представляемых образов (удобный стол, кисть, победа, срыв захвата, ремень и т.д.). Следует указать, что в психологической саморегуляции применяются два основных метода, а именно: самоубеждение и самонавеивание (если армспортсмен очень возбужден перед поединком, то ему необходимо использовать метод самонавеивания, но если армспортсмен подавлен квалификацией соперника, то ему необходимо использовать метод самоубеждения с целью успешной борьбы с ним).

В сложных условиях поединка проявляются все психофизические качества армспортсмена, которые характеризуют его как личность. Этим диктуется необходимость проведения психопрофилактики и психогигиены. В поединке побеждает армспортсмен со стойкой психикой, который способен мобилизоваться для достижения победы. Г. Уэйнберг и Д. Гоулд считают, что с помощью психологического влияния удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снизить

состояние психической подавленности, быстрее восстановить потраченную нервную энергию и, тем самым, повлиять на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Важнейшим условием успешной реализации психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических влияний в период соревнований [6].

Следует отметить, что перед соревнованиями разного уровня армспортсменам необходимо применять *аутогенную тренировку*. Слова, проговаривания, представляемые образы влияют на функциональное состояние разных органов и систем положительно или отрицательно. Аутогенная тренировка направлена на то, чтобы армспортсмен имел возможность сознательно управлять процессами, которые происходят в его организме. Его можно использовать с целью восстановления психологического состояния перед выступлением в соревнованиях, в перерывах между поединками, а также после соревнований и тренировочных занятий.

Перед соревнованиями армспортсмены могут говорить такие формулы:

1. Я напрягаю свою руку и чувствую прилив большой силы.
2. У меня очень удачный старт.
3. Я никому не проигрываю старт.
4. Мои пальцы не сможет разогнуть соперник, когда будет проводить прием «верх, пронация».
5. Мне нужно быть внимательным во время команды «Ready! Go!».
6. Я внимательно слушаю своего тренера перед поединком.
7. На меня смотрят мои друзья и тренер, и я не могу их подвести.
8. Я вижу свою победу над тяжелым соперником.
9. Я верю в свою победу на соревнованиях.
10. Я смогу победить в поединке.

В процессе овладения техникой аутогенной тренировки формулы повторяют 4–6 раз подряд и медленно.

Рассмотренные некоторые фрагменты средств восстановления армспортсменов, а именно: рациональное питание, рациональный режим дня спортсменов, психологические средства ориентированы на повышение уровня сопротивляемости организма армспортсменов тренировочным нагрузкам.

Библиографический список

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого / А.А. Бирюков. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физ. и спорт, 1987. – 96 с.
2. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
3. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.
4. Драгнев Ю.В., Богданова Е.В. Электронное обучение в высшем физкультурном образовании: теория и методика: монография / Ю. В. Драгнев, Е. В. Богданова и др.; под общ. ред. Ю. В. Драгнева. – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2015. – 285 с.
5. Олешко В.Г. Силовые виды спорта : учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта / В.Г. Олешко – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.
6. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.Г. Гоулд; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимп. лит, 1998. – 335 с.
7. Черноштан А.Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Черноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : «Книта», 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.
8. Черноштан А.Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Черноштан // Вестник Луганского нацио-

нального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

9. Шкретий Ю.М. Управление тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов

высокого класса в условиях интенсификации процесса подготовки : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Шкретий Юрий Матвеевич. – К., 2006. – 415 с.

© Драгнев Ю. В., 2022.