

УДК 378.172(075.8)

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ АРМРЕСТЛЕРОВ
ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ**

Ю. В. Драгнев

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

**REHABILITATION OF ARM WRESTLERS
AFTER SPORTS TRAINING AND COMPETITIONS**

Y. V. Dragnev

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Luhansk State Pedagogical University,
Lugansk, Lugansk People's Republic*

Abstract. The considered some fragments of the means of recovery of armsportsmen, namely: the health-improving effect of the bath on different body systems and pharmacological means of recovery of armsportsmen are focused on their use in the training process and are aimed at optimizing the preparation of armsportsmen for competitions. It should be noted that the independent use of funds without the permission of a sports doctor can lead to undesirable negative results. This may happen due to the peculiarities of the health of a particular armsportsman or incorrectly applied means of recovery in the training process (or after it) with different physical and mental loads without the advice and prescription of a sports doctor.

Keywords: armsport; sports training and competitions.

Оздоровление армрестлеров после спортивных тренировок и соревнований возможно различными средствами. 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. Черноштан [7; 8] и др. Среди средств оздоровительного влияния на армрестлеров важным компонентом выступает оздоровительное влияние бани на разные системы организма (нервную, эндокринную, опорно-двигательный аппарат, пищеварительную, дыхательную, сердечно-сосудистую). Н. Суханова рассматривает 1000 целебных свойств бани [9, с. 121–157].

Полезные свойства бани. Баня помогает быстрому восстановлению армспортсменов после тренировок. Температура тела в бане, отмечает Н. Суханова, с сухим жаром в среднем повышается на $0,5^{\circ}$ – 4° , причем в первые минуты в основном

нагревается кожа. Температура тела достигает до 38° – 40° [9]. Повышение температуры тела в бане – явление кратковременное, неустойчивое. Приблизительно то же происходит у армспортсмена, когда он интенсивно тренируется на специальных тренажерах для армспорта или выступает на соревнованиях разного квалификационного уровня. Н. Суханова утверждает, что «повышение температуры на банном полке имеет свои закономерности. Сначала, когда нагревается кожа, температура внутренних органов увеличивается незначительным образом. Это происходит в первые 2–4 минуты. Но потом постепенное повышение температуры кожи будто подтормаживается. Однако увеличивается температура внутренних органов. Хотя жар в бане не спадает (напротив, его обычно добавляют), переносить его становится все легче и легче» [9, с. 120].

Влияние на нервную систему организма. Баня для армспортсменов считается незаменимым средством снятия нервного

напряжения после тренировки или соревнований. Действие бани отвлекает от соревновательных переживаний, дает возможность переключить внимание и т.д. Влияние бани на нервную систему армспортсменов, через получение позитивных эмоций, дает возможность легче отнестись к последующим поединкам. Н. Суханова отмечает, что «в условиях паровой бани происходит интенсивное расширение кровеносных сосудов, расположенных в периферических участках тела спортсмена: в коже, подкожной клетчатке, мышцах. Это и является одной из основных причин влияния термо- и гидропроцедур на нервную систему: кровь отливает от мозга, значительно снижается активность его корковых структур, наступает состояние торможения, релаксация – то, что обычно называют покоем. Как следствие этого мы можем наблюдать распространенную среди постоянных посетителей парной склонность к задушевным беседам, спокойному длительному общению» [9, с. 121]. Армспортсмены, которые регулярно посещают баню, как правило, имеют высокую психическую стойкость к поединкам, больше подготовлены к трудностям на соревнованиях разного квалификационного уровня и т.д.

Влияние на эндокринную систему организма. Банные процедуры в течение годового учебно-тренировочного периода (макроцикл) благоприятно отражаются на восстановлении щитовидной железы и активизируют окислительные процессы в организме армспортсменов. Н. Суханова утверждает, что «эндокринная система, равно как и нервная система..., достаточно активно реагирует на стрессовое влияние сухого жара и «легкого» пара. Гормоны внутренней секреции начинают производиться мгновенно, во всех составных частях человеческого организма, начиная от гипофиза и заканчивая корой надпочечников... в результате влияния банного жара в крови устанавливается кислотно-щелочное равновесие и газообмен, повы-

шается уровень эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, значительно растет способность крови к свертыванию и усиливается синтез белка» [9, с. 125–126].

Влияние на опорно-двигательный аппарат организма. Позитивное влияние бани на опорно-двигательный аппарат армспортсменов выражается в нормальной его жизнедеятельности. В учебно-тренировочном процессе армспортсменов большие нагрузки на локтевые суставы часто вызывают травмы. По поводу этого Н. Суханова говорит, что «паровая в таких случаях может способствовать уменьшению околосуставных отеков, потому что усиливает отток венозной крови и лимфы, ликвидирует застойные явления, способствует восстановлению нормальной функции сустава, а также является фактором, который предупреждает развитие в нем патологических состояний. Усиление кровообращения в коже, подкожной клетчатке, мышцах вызывает усиление обменных процессов в связках, сухожилиях и костной ткани, на эти обменные процессы влияет и кровеносная система самих органов. Местное влияние тепла эти процессы усиливает: в итоге рассасываются отеки, увеличивается эластичность тканей, а следовательно, и подвижность связочного аппарата, уменьшаются болезненные ощущения, что позволяет после бани значительно увеличить объем движений в больных суставах» [9, с. 129–130].

Поэтому для армспортсменов все банные процедуры (в соединении с самим массажем, который представлен выше) самым благоприятным образом отражаются на восстановлении функций суставов, сухожильно-связочного аппарата рук, а также на состоянии позвоночника после тренировки или соревнований.

Влияние на пищеварительную систему организма. Обычно в бане есть не хочется совсем или частично. Однако не рекомендуется употреблять еду во время посещения бани. Н. Суханова утверждает, что «тепло и холод влияют на кровоснабже-

ние органов желудочно-кишечного тракта с помощью перераспределения крови в организме. В результате оттока крови на периферию кровоснабжения органов пищеварения на начальном этапе уменьшается. Уменьшается и секреторная активность этих органов, их моторика. Именно поэтому важно перед посещением бани не переедать, ведь еда, которая находится в слабо функционирующем желудочно-кишечном тракте будет жать на диафрагму, мешать нормальной вентиляции легких, затруднять работу сердца... В крайнем случае в бане и сразу после нее можно употреблять овощи, фрукты, соки, минеральную воду или в очень ограниченном количестве кое-что более существенное: сосиски, жареную колбасу (как это делают финны). Когда лазнева процедура протекает более 2,5 часов, можно употреблять и легкие закуски. Переедать после бани, невзирая на закономерное повышение аппетита в ответ на прилив крови к внутренним органам и повышению обменных процессов, нежелательно. Это вызывает ощущение тяжести в животе и вялость тела» [9, с. 139–140]. Армспортсменам нужно взять это к сведению и придерживаться поданных советов.

Влияние на дыхательную систему организма. Нужно сказать, что основная функциональная нагрузка в процессе жизнедеятельности человека лежит на легких, потому что они обеспечивают внутреннюю защиту организма от большого количества разных вредных веществ. Для армспортсменов у бани есть самые благоприятные условия для проведения ингаляций эфирными маслами и фитонцидами и т.д. Н. Суханова указывает на то, что «горячий пар во время прыскания на раскаленные камни отваров и настоев разных лекарственных трав, кваса, минеральной воды, при вдыхании аромата от распаренного березового или другого веника попадает в глубинные отделы легких. Баня и сауна, благодаря влиянию горячего воздуха на слизистую оболочку полости носа, уменьшают отеки слизистой, действуют,

что подсушивают, и тем самым тормозят выделение секрета из носа» [9, с. 143]. Положительное влияние бани на функции легких армспортсменов после тренировки ощутимое, исходя из того, что во время вдыхания горячего воздуха в бане возникает температурное раздражение альвеол легких, увеличивается их емкость и т. д.

Влияние на сердечно-сосудистую систему организма. Н. Суханова напоминает, что «обычная частота сердечных сокращений в зависимости от тренированности человека – от 60 до 80 ударов на минуту. По ее мнению, чем быстрее и более полнокровно заполнятся сосуды и быстрее будут двигаться в них кровь и лимфа, тем более выносливым и более здоровым будет организм. Качественно ускорить продвижение крови и лимфы по сосудам, а также эффективно избежать застоя крови, в частности, способна баня. Баня является прекрасным стимулятором деятельности сердца спортсмена» [9, с. 151]. Влияние банных процедур на сердечно-сосудистую систему армспортсменов проявляется в ускорении продвижения крови в артериях и в облегчении венозного кровообращения. Жар бани значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение температуры крови мощно стимулирует сердечную мышцу. За одну минуту количество крови, которая протекает через сердце, увеличивается в среднем более чем в полтора раза. Армспортсменам необходимо регулярно пользоваться баней для оптимизации работы сердечно-сосудистой системы, что хорошо будет влиять на результаты во время выполнения специальных и специфических физических упражнений.

По мнению И. Аулика состояние физической и умственной работоспособности определяется, скоростью и характером усталости, то есть состоянием, которое возникает в организме из-за работы при неполноценном процессе восстановления. Всякий раз следствием утомляемости бывает ухудшение эффективности работы ее качества [1].

Г. Макарова говорит, что «в настоящее время, когда объем и интенсивность тренировочных нагрузок в спорте высших достижений достигли практически околограничных величин, ни у кого из специалистов не вызывает сомнения правомерность использования у атлетов высокой квалификации определенных (что не относится к группе допинга) средств и методов, направленных на оптимизацию восстановления после нагрузки и повышения физической работоспособности» [5, с. 261].

Далее подадим в соответствии с армспортом фармакологические средства восстановления организма. После больших тренировочных нагрузок армспортсмены, с целью восстановления организма и стимулирования работоспособности, употребляют фармакологические средства.

Рассмотрим фармакологические препараты, которые рекомендуются специалистами (В. Олешко) для разрешенного употребления [6]. По эффективности действия и биологическим содержанием все фармакологические препараты условно разделяются на такие группы: витамины и коферменты; препараты пластического действия; препараты энергетического действия; адаптогены и средства, которые повышают иммунные свойства организма; препараты, которые регулируют электролитный обмен; антиоксиданты; медиаторы ЦНС, которые регулируют процессы возбуждения и торможения; средства, которые влияют на кровоток. Лекарственные средства, перечисленные выше, употребляются в виде настоев и экстрактов. Дозы, которые рекомендуются для использования индивидуальные, и зависят от массы тела, возраста, состояния организма и индивидуальной склонности армспортсмена к препаратам.

В армспорте анаболические стероиды негативно влияют на состояние здоровья армспортсменов, и прежде всего нарушают функцию печени. В. Олешко указывает на то, что диапазон этих нарушений до-

статочно очень широкий (от безболезненных выделений ферментов из поврежденной ткани печени в кровь, к таким, как рак печени и т.д.). Следовательно, включение медицинской комиссией МОК диуретиков к списку запрещенных, продолжает В. Олешко, предопределено их использованием как средств, которые маскируют употребление анаболических стероидов [6].

Рассмотренные некоторые фрагменты средств восстановления армспортсменов, а именно: оздоровительное влияние бани на разные системы организма и фармакологические средства восстановления армспортсменов ориентированы на их использование в учебно-тренировочном процессе и направлены на оптимизацию подготовки армспортсменов к соревнованиям. Нужно отметить, что самостоятельное использование средств без разрешения спортивного врача может привести к нежелательным негативным результатам. Это может произойти в связи с особенностями состояния здоровья конкретного армспортсмена или некорректно примененными средствами восстановления в учебно-тренировочном процессе (или после него) с разными физическими и психическими нагрузками без совета и рецепта спортивного врача.

Библиографический список

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 191 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., Богданова Е. В. и др. Электронное обучение в высшем физкультурном образовании: теория и методика: монография / под общ. ред. Ю. В. Драгнева. – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2015. – 285 с.
4. Драгнев Ю. В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концен-

- трации внимания // 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.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учеб. – М. : Сов. спорт, 2003. – 480 с.
6. Олешко В. Г. Силовые виды спорта : учеб. для студ. вузов физ. восп. и спорта/ – К. : Олимп. л-ра, 1999. – 287 с.
7. Черноштан А. Г., Щербак М. С. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре // 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 // Вестник Луганского национального 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. 1000 целительных свойств бани. – М. : Изд. дом «Улис XXI», 2001. – 352 с.

© Драгнев Ю. В., 2022.