

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва «Центр единоборств имени Е.Т. Артюхина»

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ефремова Владимира Алексеевича
тренера-преподавателя
1 квалификационная категория

2017 г.

Инновационные методы Здоровьесбережения спортсменов

Наиболее общим объективным показателем, характеризующим направление тренировочного процесса, является спортивный результат. Я убежден, что только здоровый спортсмен может показать свой лучший результат на уровне своих потенциальных возможностей.

К сожалению, бытует мнение, что спорт высокий достижений нарушает здоровье. У многих еще свежа в памяти трагедия, произошедшая с молодым хоккеистом Черепановым прямо во время хоккейного матча. Рассмотрим беспристрастно, как влияют на здоровье действующих спортсменов занятия спортом. Все спортсмены обязаны проходить комплексный медицинский осмотр под патронажем опытных врачей, специализирующихся по конкретным видам спорта.

Одним из ведущих методов обследования спортсменов в диспансере является ЭКГ-обследование после физической дозированной нагрузки. Такой нагрузкой в диспансере является 3-х. минутный бег на месте для спортсменов различных спортивных специализаций, после которого ЭКГ регистрируется, а затем оценивается специалистом по кардиологии.

Электрокардиография (ЭКГ) – графическое изображение разности электрических потенциалов, возникающих в миокарде при его возбуждении. К этому надо добавить, что электрокардиографическая кривая является следствием алгебраического сложения монофазных колебаний отдельных клеток миокарда и отражает обменные процессы в миокарде. Это один из немногих методов, позволяющих безболезненно и быстро на клеточном уровне контролировать состояние главного, лимитирующего физическую работоспособность, органа сердца, без внедрения во внутреннюю среду организма.

Последнее обстоятельство предоставляет широкие возможности для использования его тренерами в учебно-тренировочном процессе для контроля над уровнем нагрузок. В физиологии и клинической практике этот метод давно уже нашел применение с целью оценки адаптации человека к мышечной деятельности. Было исследовано около 200 спортсменов различной спортивной специализации и различного уровня мастерства (от кандидатов в мастера спорта, до заслуженных мастеров спорта). Исследования выявили, что спортсмены различной спортивной специализации, показали различные результаты реакции миокарда на физическую нагрузку. Из исследований выявлено, что средний показатель неудовлетворительного состояния спортсменов составляет 42%. Вдумайтесь, почти половина обследованных спортсменов показывает не только неудовлетворительную функциональную готовность, но и имеет диагноз – перегрузка. Следует особо отметить тот факт, что по всем видам спортивных специализаций неудовлетворительные результаты обследования только у кандидатов в мастера спорта. Такой анализ позволяет сделать очень не утешительный

Вывод: перегрузка в тренировочном процессе вызывает снижение выносливости и отрицательную реакцию миокарда на физические нагрузки у молодых, еще не реализовавших себя спортсменов. Может быть, в этом кроется задержка их в росте по спортивному результату. К сожалению, самые трудолюбивые и работоспособные спортсмены часто оказываются в перегрузках и останавливаются в спортивном росте, а иногда и бросают заниматься спортом. Это говорит о тесной взаимосвязи между спортивной квалификацией спортсменов и продолжительностью спортивной карьеры. Чем ниже спортивная квалификация, тем выше вероятность окончания карьеры по причине травматизма и заболеваний. Особенно удручающая картина наблюдается у боксёров. Такого количества «брака» нет ни в одном виде спорта (52% неудовлетворительных оценок). Это говорит о том, что бесконтрольная тренировка наносит большой вред спортсменам пытающимся овладеть вершинами спортивного мастерства. Совершенствование тренировочного процесса в боксе, является первой необходимостью. С целью совершенствования тренировочного процесса боксёров, было принято решение провести педагогический эксперимент по проверке разработанной программы развития выносливости у боксёров первого года обучения (14–15 лет). Одной из инновационных особенностей данной программы, является широкое применение электрокардиографии в тренировочном процессе. В программе был предусмотрен ЭКГ контроль по классификации А.И. Завьялова перед каждой тренировкой, при выполнении тренировочных заданий в середине занятия и перед его окончанием. При выявлении необходимых кондиций утомления по контролю ЭКГ в процессе тренировки, юному боксёру предлагалось прекратить тренировку с похвалой от тренера за отличную работу. Такой педагогический прием стимулировал других ребят к активному выполнению тренировочных заданий, повышал эмоциональность и эффективность тренировки. В проведенных исследованиях электрокардиограмма регистрировалась с помощью электрокардиографов ЭК1Т-03М2 в отведении ДГ5 с целью оценки мышечной нагрузки. Утомление на тренировке спортсменов определялось по классификации А.И. Завьялова.

Допуск к полноценным занятиям получал только тот спортсмен, у которого перед тренировкой регистрировалась нормальная ЭКГ, без отклонений и патологий. Если на ЭКГ наблюдались какие-то отклонения, то такой спортсмен допускался на занятия только на легкую разминку. При этом во время разминки ЭКГ нормализовывалась в соответствии с нагрузкой – активный оздоровительный эффект. Критерием прекращения тренировочного занятия было появление ишемических сегментов ST на ЭКГ и уплощение зубца Т, как возможного варианта перегрузки после последующего задания. Повторное обследование боксёров, не выявило перегрузки ни у одного спортсмена. У всех спортсменов реакция миокарда на нагрузку – удовлетворительная или положительная. Таким образом, выявлено, что применение метода – ЭКГ, действительно оказывает положительное влияние на процесс сохранения и укрепления здоровья начинающих спортсменов. Подводя итог, можно отметить следующее: Выявлено, что общий уровень функциональной готовности

спортсменов невысок. Неудовлетворительные и удовлетворительные оценки, присутствуют во всех группах прошедших обследование. В некоторых видах спорта, неудовлетворительная реакция миокарда на физическую нагрузку, зарегистрирована у половины обследуемых. Несомненной проблемой, требующей решения, представляется то, что плохие оценки по функциональному состоянию миокарда, получили в основном кандидаты в мастера спорта. У спортсменов с более высокой степенью спортивного мастерства, результаты положительные. Очевидно, что молодые спортсмены еще не имеют той поддержки, которой пользуются члены сборных команд России (более качественное питание, врачебный контроль, восстановительная база). Еще одной проблемой является отсутствие необходимого контроля за молодыми спортсменами. Большие тренировочные нагрузки без должного контроля ведут к снижению спортивного результата и ухудшению здоровья. Необходимо активно применять различные здоровьесберегающие методики для сохранения и укрепления здоровья спортсменов. Для наиболее полного и качественного определения функциональной готовности спортсменов, по всем специализациям, необходимо использовать метод – ЭКГ, как наиболее информативный.

Литература

1. Воробьев, А.Т. Выбор отведений биопотенциалов сердца применительно к динамической радиоэлектрокардиографии / А.Т. Воробьев // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 6. – С. 62–65.
2. Завьялов, А.И. Классификация изменений кардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека / А.И. Завьялов // Физиология человека. – 1985. – № 2. – т. 2. – С. 201-207.
3. Завьялов, Д.А. Применение здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе спортсменов высокого класса. Физическая культура и спорт в системе образования / Д.А. Завьялов // Здоровьесберегающие технологии: Сб. материалов международного симпозиума. Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004. – С. 181–183.
4. Осипов, А.Ю. Оценка состояния спортсменов на основе контроля ЭКГ / А.Ю. Осипов // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 7. – С. 46–48.
5. Федоткина, С.А. Анализ причин окончания спортивной карьеры (на примере спортсменов высокого класса в Красноярском крае) / С.А. Федоткина // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии: