

ПРИМЕНЕНИЕ БАНИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

THE USE OF A SAUNA DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING QUALIFIED SKI RACERS

**N. Ankudinov
A. Gursky
N. Dazmarov
S. Smirnov**

Summary: The article discusses the training loads and types of physical exercises performed by ski racers in the conditions of training camps. The body systems that are most influenced by this chosen sport are identified: cardiovascular, respiratory, musculoskeletal system and large muscle groups. The necessity of using pedagogical, psychological and biomedical means of restoring physical performance has been established. One of the most effective means is the use of a dry-air and steam bath. A method of using hydrothermal procedures is proposed, taking into account the training loads performed and compliance with the daily regime. Monitoring the use of the bath and testing the current state indicates an increase in activation and physical well-being, an increase in tone and calmness indicators and a decrease in emotional arousal.

Keywords: training process, ski racers, restoration of working capacity, sauna.

Анкудинов Николай Викторович

*К.п.н., профессор, ФГКОУ ВО «Академия ФСИИ России»,
Рязань*

ankudinov.nik@list.ru

Гурский Александр Викторович

*старший преподаватель, ФГКОУ ВО «Академия ФСИИ
России», Рязань*

gukbelarus1@yandex.ru

Дазмаров Николай Михайлович

*старший преподаватель, ФГКОУ ВО «Академия ФСИИ
России», Рязань*

dazmarovnick@yandex.ru

Смирнов Сергей Николаевич

*старший преподаватель, ФГКОУ ВО «Академия ФСИИ
России», Рязань*

Smirnov55@list.ru

Аннотация: В статье рассматриваются тренировочные нагрузки и виды физических упражнений, выполняемых лыжниками-гонщиками в условиях учебно-тренировочных сборов. Определены системы организма, на которые оказывается наибольшее влияние при занятии данным избранным видом спорта: сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат и крупные группы мышц. Установлена необходимость применения педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления физической работоспособности. Одним из эффективных средств является использование суховоздушной и парной бани. Предложена методика использования гидротермических процедур с учетом выполненных тренировочных нагрузок и соблюдения режима дня. Контроль за применением бани и тестирование текущего состояния свидетельствует о повышении активации и самочувствия физического, увеличении тонуса и показателей спокойствия и снижении возбуждения эмоционального.

Ключевые слова: тренировочный процесс, лыжники-гонщики, восстановление работоспособности, баня.

Учебно-тренировочный процесс квалифицированных лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования характеризуется выполнением длительных и интенсивных тренировочных занятий. В подготовительный период годичного цикла основными средствами подготовки являются бег по пересеченной местности, прыжковая и шаговая имитация, лыжероллерная подготовка, силовые упражнения общефизической и специальной физической направленности [2]. Выполнение данных физических упражнений оказывает существенное влияние, на организм спортсмена, вызывая при этом определённые адаптационные сдвиги, наибольшее воздействие оказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигатель-

ный аппарат, основные мышечные группы. При таких тренировочных режимах спортсмены могут подвергаться опасности переутомления и даже перетренированности. Для предотвращения подобных состояний в практике спорта широко применяются различные средства и методы восстановления физической работоспособности основными из которых являются педагогические средства. В дополнение к педагогическим средствам целесообразным и необходимым является применение психологических и медико-биологических средств восстановления физической работоспособности. Эффективность медико-биологических средств восстановления подтверждается многочисленными исследованиями ученых в данной предметной области и зависит от

приемов и методик использования [3]. Не является исключением и применение в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов бани целесообразность и эффективность использования которой зависит от вида спорта, периодов подготовки и выполняемой тренировочной нагрузки.

Бани являются одним из средств, повышения работоспособности, улучшения самочувствия, борьбы с утомлением после тяжелого физического труда, профилактики простудных заболеваний, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам [1]. Бани подразделяются на суховоздушные, паровые и водяные. В спортивной практике применяются суховоздушные и парные бани. Мы в своем исследовании при организации тренировочного процесса планировали применение в недельном микроцикле двухразовое посещение бани. Учебно-тренировочный процесс был организован на тренировочных трехнедельных сборах в летний подготовительный период. В недельном микроцикле для спортсменов планировалось 11 тренировочных занятий (2 по будням, 1 в субботу и полноценный выходной в воскресенье). Тренировочный план включал в себя преимущественно нагрузки направленные на совершенствование выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей. В исследовании приняли участие 12 человек, проходящих подготовку на этапе спортивного совершенствования квалификации 7 человек КМС и 5 человек МС. Контроль за состоянием спортсменов после посещения бани осуществлялся по методике «Определение актуального состояния». Тестирование проводилось утром в среду и четверг для оценки влияния сауны и в субботу и воскресенье утром для оценки влияния парной бани. Значения ниже 40 единиц оценивались как низкие показатели, от 40 до 60 средние и выше 60 высокие. В среду в вечернее время после раннего ужина спортсмены посещали суховоздушную баню. Температура в бане составляла 95-100 градусов по Цельсию, влажность 10-15%. Спортсмены выполняли 3 захода по 5 минут с перерывом 10-12 минут. В связи с недостаточным количеством места в парилке заход осуществлялся по 6 человек, положение тела в парильном отделении – сидя с подогнутыми ногами. В субботу во второй половине дня спортсменам предлагалась к посещению парная баня. Температура в бане составляла порядка 75-80 градусов по Цельсию, влажность 35%. Выполнялись 3 захода по 5-6 минут с перерывом 12-15 минут. Второй заход в парильное помещение выполнялся с березовым веником. Положение тела сидя с подогнутыми ногами. В качестве напитков спортсменам предлагался чай и не пастеризованный квас. Для повышения эффективности

восстановительных процедур спортсменам во время посещения суховоздушной и парной бани выполнялся массаж. В связи с отсутствием массажиста и массажных аппаратов, а также большим количеством спортсменов участниками эксперимента выполнялся самомассаж. Самомассаж проводился после первого захода в парильное отделение, использовались приемы поглаживания, потряхивания и неглубокого разминания.

Во время тренировочных сборов контроль за физическим и функциональным состоянием спортсменов осуществлялся посредством педагогического наблюдения, контролем за выполнением тренировочных нагрузок и скоростью снижения частоты сердечных сокращений в восстановительный период. Непосредственное влияние восстановительных гидротермических процедур оценивалось по сравнению показателей, полученных в результате тестирования по методике «Определение актуального состояния». Анализируя полученные результаты, было установлено, что показатели по всем шкалам более выражены на следующий день после посещения бани или сауны чем в день посещения. Для примера представим показатели в третью неделю учебно-тренировочных сборов до и после посещения суховоздушной сауны, когда, по нашему мнению, достигнут значительный кумулятивный эффект тренировочной нагрузки. По шкале активация/деактивация показатели до посещения сауны составили 58 единиц против 64 после, что свидетельствует о повышении готовности действовать, преодолевать трудности. По шкале тонус показатели составили 55 единиц против 68, прослеживается значительное увеличение ощущения бодрости, энергии, повышенной работоспособности. Одним из основных показателей, по которому был выбран данный тест – самочувствие физическое, полученные данные свидетельствуют о существенном увеличении благоприятного физического самочувствия, ощущения телесного комфорта 43 единицы против 58 соответственно. По показателю спокойствие/тревога до сауны составили 53 единицы после 57. Это свидетельствует об увеличении уверенности в благоприятном развитии ситуации, повышении уверенности в своих силах. По шкале возбуждение эмоциональное получены результаты снижения числовых показателей с 61 до 53, что свидетельствует о повышении эмоционального саморегулирования, спокойствии, сдержанности.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности применения бани в тренировочном процессе лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования в подготовительный период годичного цикла подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровски В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.П. Баталов – М.: Флинта: наука, 2004. – 320 с.
3. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М Мирзоев. - М.: ФиС; СпортАкадемПресс, 2005. – 220 с.

© Анкудинов Николай Викторович (ankudinov.nik@list.ru), Гурский Александр Викторович (gukbelarus1@yandex.ru),
Дазмаров Николай Михайлович (dazmarovnick@yandex.ru). Смирнов Сергей Николаевич (Smirnov55@list.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Академия ФСИН России