

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Искра» г.Орска»

# **Реабилитационные мероприятия в тяжёлой атлетике и гиревом спорте**

Доклад

Кистерский Вячеслав Владимирович,  
педагог первой квалификационной категории

г. Орск, 2023 г.

## **Реабилитационные мероприятия в тяжёлой атлетике и гиревом спорте**

В процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях спортсмены затрачивают огромные ресурсы своего организма. Для полноценного процесса восстановления организма спортсменов необходимо использовать различные средства реабилитации. В каждом виде спорта для достижения более качественного проведения тренировочного процесса и в итоге улучшения показанных результатов необходимо своевременно и качественно проводить различные мероприятия для восстановления работоспособности организма. Не являются исключением и такие виды спорта как тяжёлая атлетика и гиревой спорт. Для того чтобы более точно охарактеризовать реабилитационные мероприятия в указанных видах спорта, необходимо выполнить ряд задач:

- 1) дать определения и характеристику видам спорта "тяжёлая атлетика" и "гиревой спорт";
- 2) разобраться, чем схожи эти виды спорта и в чём заключаются основные отличия;
- 3) определить, какая работа проводится спортсменом в том и другом виде спорта;
- 4) определить реабилитационные мероприятия в этих видах спорта.

Тяжёлая атлетика – это скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой.

Гиревой спорт – это циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимальное возможное число раз за отведённый промежуток времени.

Из данных определений для каждого из рассматриваемых видов спорта становится очевидно, что схожесть этих видов спорта заключается только в поднятии тяжестей. Различия же более существенны. Тогда как тяжёлая атлетика является скоростно-силовым видом спорта, гиревой спорт – циклическим.

Скоростно-силовые виды спорта связаны с выполнением быстрых, сильных кратковременных движений. Доминирующие физические качества, обеспечивающие высокий спортивный результат: скорость сокращения мышц, темп сокращения мышц, сила сокращений и связывающие всё воедино скоростно-силовые возможности. Скорость сокращения мышц тренируется сложнее всего, основные тренировки – скоростные, направленные на проявление высокой скорости сокращения мышц, а также силовые тренировки, направленные на достижение оптимального баланса между мышцами синергистами (группы мышц, которые работают однонаправленно,

то есть выполняют одинаковую сократительную функцию в различных упражнениях) и антагонистами (это группы мышц, создающие противоположное действие по отношению друг к другу, то есть, иными словами, это мышцы-сгибатели и разгибатели суставов).

Циклические виды спорта характеризуются многократным повторением в процессе тренировочной или соревновательной деятельности законченных циклических движений. Основным качеством, которое определяет успешность тренировочной или соревновательной деятельности в циклических видах спорта, является скоростная, силовая или скоростно-силовая выносливость. Также немаловажное значение имеет общая выносливость.

Ради справедливости необходимо отметить, что и в тяжёлой атлетике, и в гиревом спорте довольно сложная техника выполнения упражнений, для выполнения которых необходима отличная скоординированная работа всего тела спортсмена.

Из представленных характеристик рассматриваемых видов спорта видно, что в тяжёлой атлетике нагрузка является преимущественно анаэробной, тогда как в гиревом спорте преимущественно аэробной. Таким образом, средства реабилитации в этих видах спорта можно рассматривать или отдельно друг от друга, или же в качестве сравнения.

Если дать характеристику этим противоположным видам нагрузки, то выясняем следующее. Анаэробные упражнения предполагают кратковременные, но высокоинтенсивные тренировки, в ходе которых организм ощущает нехватку кислорода. При этом активно расходуется энергия, запасённая в мышцах. В ходе интенсивной тренировки мышцы испытывают недостаток кислорода, отчего накапливается молочная кислота. Когда её становится достаточно много, она вызывает мышечную усталость. Аэробные же упражнения выполняются в одном, как правило, в не очень интенсивном темпе, сравнительно долгий промежуток времени.

Перейдём непосредственно к рассмотрению средств реабилитации в представленных видах спорта. Учитывая, что в тяжёлой атлетике и гиревом спорте спортсмены испытывают разные нагрузки, справедливо считать, что и средства восстановления будут различны. Но также имеются общие требования к решению вопроса восстановления спортсменов.

К общим требованиям относятся следующие:

1) Режим дня – правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего

учебно-тренировочного процесса. Устанавливая режим, необходимо исходить из индивидуальных особенностей спортсмена, характера и условий его труда и быта, привычек.

2) Питание – питание спортсмена должно отличаться от питания обычного человека, поскольку тяжёлые нагрузки и весьма специфические требования к функциональности организма диктуют тщательный подбор состава рациона. Можно выделить следующие задачи, решаемые с помощью питания: обеспечение организма спортсмена достаточным количеством калорий, питательных веществ, микроэлементов и витаминов; увеличение или уменьшение (а зачастую поддержание в неизменном состоянии) массы тела.

3) Спортивная медицина – это отдельная специфическая область медицинской науки, отвечающая за медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов, неотъемлемую составляющую их спортивной подготовки в целом. К задачам спортивной медицины относятся: изучение воздействия на организм физических упражнений как фактора укрепления здоровья; повышения работоспособности и долголетия; обоснование рациональной методики физических упражнений и спортивной тренировки. Неотъемлемой задачей спортивных врачей является восстановление организма спортсмена после различного рода травм. Также к спортивной медицине можно отнести различные виды массажей: тренировочный массаж; предварительный массаж; восстановительный массаж.

4) Здоровый образ жизни – к ЗОЖ можно справедливо отнести все вышеперечисленные факторы реабилитации спортсменов. Добавить необходимо обязательное отсутствие вредных привычек, таких как алкоголь, табакокурение, употребление наркотиков и др., так как негативное влияние этих вредных веществ на организм спортсменов оказывает более губительное воздействие, чем на людей, не занимающихся спортом, тем более спортом на профессиональном уровне.

5) Применение комплексов упражнений из других видов спорта. Преимущественно при проведении разминок перед тренировкой, используют упражнения из гимнастики и лёгкой атлетики. Выполнение различных махов, сгибаний, разгибаний, а также пробежек способствуют более подготовленным подойти к выполнению специальных упражнений в каждом виде спорта и, как следствие, уменьшить риск получения травм.

Кроме общих требований по восстановлению организма спортсменов имеются средства реабилитации для каждого вида спорта. Набор средств реабилитации спортсменов для каждого из видов спорта зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его возраста, пола, года обучения.

*В тяжёлой атлетике частые физические перегрузки приводят к*

перенапряжению опорно-двигательного аппарата и различным предпатологическим состояниям. Для повышения работоспособности и быстрее восстановления, применяются различные методы.

Варьирование различных средств и тренировочных нагрузок – в зависимости от подготовки спортсмена и этапа подготовки меняется частота и интенсивность тренировочного процесса. При возникновении болей в суставах и связках, которые подвергаются колоссальным нагрузкам, проводятся электростимуляции и грязеэлектрофорез.

Для профилактики обострения остеохондроза – сегментный массаж спины, гидромассаж спины.

Для более лёгкого восприятия и эмоциональной разрядки при больших физических нагрузках, будет не лишним смена обстановки, то есть сменить работу со штангой на работу с собственным весом, или включить в тренировочный план день спортивных игр, как командных (волейбол, футбол), так и индивидуальных (настольный теннис, дартс).

*В гиревом спорте* работа со спортивными снарядами отличается от работы в тяжёлой атлетике. Спортсмен поднимает снаряд относительно небольшого веса, но большое количество раз. Как отмечалось выше, в гиревом спорте присутствует преимущественно аэробная нагрузка. Выполнение упражнений в гиревом спорте отличается своей продолжительностью и монотонностью. При этом ЧСС у спортсменов, в зависимости от подготовки, на протяжении всего времени выполнения упражнения, не меняется, за исключением финишного спурта. Таким образом, по моему мнению, в гиревом спорте необходимо, в первую очередь, применять средства психологической реабилитации, так как очень нелегко изо дня в день заставлять себя выполнять монотонную, тяжёлую работу, продолжительную по времени. Следует отметить, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов внушённого сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряжённой тренировочной и соревновательной деятельности.

Не стоит забывать и о таком средстве восстановления как смена деятельности. Необходимо включать в тренировочный процесс упражнения из других видов спорта: плавания, лёгкой атлетики, лыжного спорта, велосипедного спорта. Общая работа организма, при выполнении упражнений из указанных видов спорта, очень похожа на работу организма при выполнении упражнений в гиревом спорте. Так же используются и упражнения гиревого спорта, но выполняются они с более лёгкими снарядами или с меньшей интенсивностью.

Таким образом, после изучения данной темы, делаем следующий вывод: средства реабилитации являются не менее важными мероприятиями при планировании и проведении тренировочного процесса. Комплексное применение средств реабилитации является залогом эффективности тренировочного процесса и, как следствие, высоких спортивных достижений.