



Физическая работоспособность является важнейшей составляющей подготовки спортсмена к соревнованиям. Очевидно, что новые способы оценки уровня работоспособности, а также новые подходы к выявлению снижения эффективности аэробных механизмов образования энергии в организме при развитии утомления и переутомления, могут помочь тренерам и врачам в оптимизации учебно-тренировочного процесса. ЦСМ «Бароком» проводилось исследование динамики работоспособности спортсменов в ходе тренировочно-соревновательного периода.

В качестве испытуемых дважды обследовались игроки хоккейной команды «Дизель-94» (возраст 15-16 лет). Первые замеры были проведены в период «выраженного спада работоспособности» («ВРС»), а повторные – после окончания тренировочного микроцикла.

Выявленные изменения показателей, обладающих наибольшими весовыми нагрузками в главных компонентах, определенных как «аэробные» и «анаэробные», могут свидетельствовать о снижении уровня работоспособности спортсмена строго определенной направленности. Это позволяет принципиально менять тактику учебно-тренировочного процесса. Обычно в период «ВРС» всей команде предоставляется отдых, после чего проводятся восстанавливающие тренировки с последующим увеличением нагрузок.

В данном исследовании 13 хоккеистам были повышены нагрузки необходимой направленности и только с 6 спортсменами (контрольная группа) проводились обычные тренировки. Таким образом, целенаправленно выявлялось снижение, например, анаэробных способностей организма и проводились тренирующие воздействия фосфатной и лактатной системы энергосбережения мышечной деятельности. Выход из состояния «ВРС» игроков, снижение P_c которых обусловлено падением аэробных способностей, проводился за счет увеличения объема тренировок аэробной направленности.

Использование преимущественно анаэробной или аэробной направленности способствовало существенному улучшению исследуемых показателей. Достигнутый данным способом уровень работоспособности, обычно наблюдается после проведения двух восстанавливающих микроциклов, поэтому налицо значительное сокращение сроков выхода спортсменов из состояния «ВРС».

Таким образом, предложенный нами способ определения уровня работоспособности спортсмена, устройство для его реализации «Спорт-КРАБ» и полученные результаты исследований позволяют планировать вид, направленность и объем тренировочных нагрузок, а также выбирать вид восстановительных мероприятий в различные периоды учебно-тренировочного процесса в зависимости от физиологических особенностей энергообеспечения организма.