

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

М. Ю. Бобров, Е. А. Конончук

*Камчатский государственный технический университет,
г. Петропавловск-Камчатский, Российская Федерация
e-mail: egorkononchuk@yandex.ru*

Силовые виды спорта, такие как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и бодибилдинг, представляют собой не только сферу физической активности, но и сложную систему, требующую комплексного подхода к тренировочному процессу и поддержанию здоровья атлетов. В условиях увеличивающихся физических нагрузок и конкуренции важность медико-биологического сопровождения становится все более очевидной. Оно охватывает множество аспектов: от оценки здоровья спортсмена до их психологической поддержки.

Strength sports such as weightlifting, powerlifting and bodybuilding are not only a field of physical activity, but also a complex system that requires an integrated approach to the training process and maintaining the health of athletes. In conditions of increasing physical exertion and competition, the importance of medical and biological support is becoming more and more obvious. It covers many aspects, from assessing an athlete's health to their psychological support.

Ключевые слова: Медико-биологическая реабилитация; питание спортсменов; физические нагрузки; восстановление после тренировок; профилактика травм.

Keywords: Biomedical rehabilitation; nutrition of athletes; physical activity; recovery after training; injury prevention.

Важность темы связана с охраной самочувствия спортсменов при перенапряжениях, высоких физических нагрузках, связанных с оптимизацией запасных потенциалов многофункциональных систем организма атлетов и разработкой методов медицинского контроля его состояния.

Основная задача данной работы изучить и найти актуальные подходы в медико-биологическом сопровождении атлетов в силовых видах спорта, разработать рекомендации по оптимизации данного алгоритма для улучшения спортивных показателей и минимизации рисков для здоровья спортсменов.

В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературы по теме исследования.
2. Изучение и анализ существующих методов медико-биологического сопровождения спортсменов.
3. Оценка влияния различных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов.

В ходе изыскания и разбора нынешних подходов к медико-биологическому сопровождению спортсменов составлены актуальные рекомендации улучшения результатов спортсменов и их физическому и психологическому здоровью.

Разработка персонализированных тренировочных программ для спортсменов – ход создания персонального плана тренировок, который предусматривает специфику атлета, его цели, уровень физической подготовки и предпочтения. Подобный подход позволяет добиться наилучших итогов и избежать вероятных травм.

Ключевые этапы разработки персонализированных тренировочных программ включают: установление целей спортсмена: набор мускульной массы, снижение веса, увеличение выносливости или развитие силы.

Анализ нынешней степени физической подготовки: установление предельного пульса, оценка выносливости и силы.

Анализ предпочтений спортсмена: выбор типа тренировок (силовые, кардио, смешанные), предпочтительное время тренировок и другие факторы.

Создание индивидуальной программы: учет целей, уровня подготовки и предпочтений спортсмена, а также разработка плана питания.

Постоянное наблюдение и корректировка программы: наблюдение прогресса, введение изменений при необходимости.

Учет амбиций спортсмена – значительный момент для поддержания высочайшей спортивной мотивации и достижения высших результатов. Для того чтобы конкретно устанавливать цели, нужно руководствоваться предоставленными принципами:

Определить приоритеты спортсмена: решить, что для него важнее – сила, скорость, выносливость или гибкость [1].

Необходимо формулировать цели просто: они должны быть точными, реальными, достижимыми, подходящими и ограниченными по времени.

Разделять нужно цели на небольшие шаги: распределить их – на месяцы, недели и дни для поддержания мотивации.

Регулярно анализировать тренировочный прогресс: систематически делать оценку результатов спортсмена и делать выводы.

Создать мотивацию: задавать атлету установку и награду, которую он обретет, когда достигнет цели.

Атлет должен быть гибким в отношении меняющихся условий, но не следует изменять ход тренировок, только в случае необходимости.

Руководствуясь данными принципами, вы сможете правильно формулировать цели, мотивировать к занятиям спортом и добиваться высоких результатов.

При этом необходимо делать регулярно разбор мощных и слабых сторон спортсмена – анализ оценки его способностей и потенциала, сделанный при исследовании личных качеств и возможностей спортсмена.

Такой анализ помогает выявить предпочтительные качества атлета, которые можно улучшать и использовать для достижения успеха, а также увидеть слабые стороны, над которыми необходимо работать.

К наиболее важным качествам спортсмена относятся физические, такие как сила, выносливость, ловкость и координация движений. Вместе с тем немаловажную роль играют психологические качества, такие как мотивация, уверенность в себе, стрессоустойчивость и способность к самоконтролю.

При анализе важных сторон спортсмена необходимо обратить внимание на его врожденные задатки, успехи в прошлом и нынешнее состояние здоровья. Необходимо понимать его предпочтения и исполнительность, чтобы использовать в тренировочном процессе и в период соревнований.

Слабые стороны спортсмена могут быть обусловлены физическими недостатками, травмами или болезнями. Вдобавок к этому перечню можно отнести психологические проблемы, такие как невысокая самооценка, боязнь провала или неуверенность в своих силах.

При анализе слабых сторон спортсмена следует определить факторы их возникновения, разработать стратегию устранения или минимизации их влияния на спортивные результаты. Здесь следует подчеркнуть несколько важных аспектов: работа с тренером, психологом и собственно работа спортсмена над своими недостатками.

Важно помнить, что анализ персональных достоинств спортсмена – это обязательный критерий, который должен проводиться регулярно. Только таким образом можно добиться высшей производительности в процессе подготовки атлета в целях достижения успеха.

Значение медицины в жизни спортсмена неоспоримо. Использование медицинских технологий способствует улучшению физической формы, восстановлению, профилактике и излечению травм.

Широко обсуждаемо применение медицинских препаратов, повышающих работоспособность спортсменов, например, анаболических стероидов, гормонов роста и веществ, которые способствуют улучшению физических показателей в целом и выносливости в частности.

Также известно использование веществ для восполнения потенциального пищевого дефицита – биологически активных добавок (БАДов).

К средствам восстановления относятся также массаж, криотерапия, физиотерапия и др.

Следует рассмотреть еще один важный аспект – это профилактика и устранение травм с помощью ортопедических изделий, тейпов, бинтов и иных средств.

Тем не менее использование медицинской помощи в подготовке спортсменов нуждается в строгом контроле с соблюдением законодательных норм, поскольку неправильное применение медицинских препаратов и способов лечения и восстановления может подвергнуть спортсмена к неблагоприятным последствиям и тяжелому состоянию его здоровья.

Реабилитация и рацион спортсмена играют важную роль в поддержании здоровья и отдыха после тренировок и соревнований, а также в целях повышения профессиональных результатов.

Спортсменам необходимо определенное количество часов сна для полноценной работы организма. Семь-восемь часов сна в сутки атлету более чем достаточно для восстановления.

Правильное питание: рацион необходим быть сбалансированным и обеспечивать организм всеми нужными веществами, витаминами и минералами. В пище должны присутствовать следующие вещества: жиры, углеводы, белки и т. д.

Белки – главный источник роста и регенерации мышц. Они содержатся в рыбе и мясе, также в яйцах и бобовых.

Углеводы считаются главнейшим источником энергии и сил для нашего организма. Они содержатся в фруктах и овощах, также в крупах.

Жиры занимают также ключевое место в функционировании нашего тела. Они содержатся в орехах и жирной рыбе.

Витамины и минералы участвуют во многих процессах организма, следовательно их недостаток может негативно повлиять и вызвать проблемы со здоровьем. Они содержатся в свежих плодах, овощах и в БАДах.

Питьевой режим: В жизни спортсмена должно присутствовать обилие воды. Рекомендовано употреблять жидкость в исходном виде или спортивные напитки, в которых содержатся электролиты.

Дробление приема пищи: нужно делить еду на протяжении дня таким образом, чтобы насытить организм энергией и питательными элементами на весь день. Следует питаться каждые 2–3 часа небольшими порциями.

Удержание веса: спортсмены обязаны следить за своим весом и стремиться к оптимальному соотношению мышечной массы к жиру. Лишний вес отрицательно сказывается на производительности и здоровье атлета.

В некоторых ситуациях спортсменам может понадобиться специальное питание, например, алейроновые коктейли, гейнеры или креатин. Но самое главное – перед употреблением данных добавок в рацион питания необходимо проконсультироваться с врачом.

Соблюдение здорового образа жизни приведет к улучшению результатов спортсмена, а также благоприятно сказываться на его личной жизни.

Особое место в подготовке должно занимать психологическое обеспечение спортсмена, потому что оно является одним из важных аспектов, влияющим на результаты и здоровье спортсмена. Основой для создания здоровой психики атлета является постановка реальных целей. Данный фактор поможет спортсмену в самореализации себя и не приведет атлета к выгоранию [3].

Спортсмен обязан знать чего он хочет добиться от своей профессиональной деятельности в спорте, для этого ему необходимо научиться рассчитывать свои силы и возможности, правильно планировать свой рабочий день и т. д.

Важнейшим качеством является также позитивное мышление атлета. Данный фактор заключается в развитии положительного диалога с самим собой. Важное место в психическом здоровье спортсмена занимает социальная помощь спортсмена. Она заключается в создании должного окружения, связи с тренером, командой, родными и друзьями. Это способствует обеспечению психологической устойчивости и мотивации спортсмена. В наше время немаловажным сопетствующим фактором является стресс, который влечет негативные последствия, такие как выгорание, ухудшение спортивных достижений и в конечном итоге приводит к завершению карьеры. Поэтому важно уметь контролировать это состояние. На помощь могут прийти различные релаксирующие и успокаивающие методики. В критических случаях не помешает поход к психологу с данным недугом [4].

Только гармоничное сочетание всех этих компонентов может обеспечить не только высокие спортивные достижения, но и общее благополучие человека, что в конечном итоге формирует устойчивую и продуктивную карьеру в жизни и в спортивной сфере. Постепенно, по мере углубления исследований медико-биологическое сопровождение продолжает развиваться, подстраиваясь под новые вызовы и достижения в области спортивной науки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Медико-биологическое и медицинское обеспечение спорта высших достижений ; под ред. В. В. Уйба, Ю. В. Мирошниковой, А. С. Самойлова. – Тула : Аквариус, 2014. – 608 с.
2. Павлов, С. Е. Основы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов / С. Е. Павлов, А. Н. Разумов, Т. Н. Павлова. – М. : ОнтоПринт, 2018. – 340 с.
3. Курашвили, В. А. Психологическая подготовка спортсменов // Инновационные технологии : метод. пособие. – М. : ЦСТ Москомспорта, 2011. – 114 с.
4. Спортивная медицина и лечебная физкультура»; под ред. А. С. Чугуров. – Новосибирск, 2015. – 125 с.