

КАКОВА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ НАУКИ?



КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ БЫЛА РАСПРОСТРАНЕНА ЕЩЕ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ. МЫ ВСПОМИНАЕМ ТО, ЧТО ЗАБЫЛИ

С ТАКИМ ВОПРОСОМ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К **ЕЛЕНЕ ХРОМЕНКОВОЙ** — СТАРШЕМУ ТРЕНЕРУ ПО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ПЛАВАНИЮ, А ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ — РУКОВОДИТЕЛЮ КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ ГРУППЫ. ИНТЕРЕС К ТЕМЕ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ ВОЗНИКАЕТ НЕСПРОСТА. ВЕДЬ, КАК ГОВОРЯТСЯ, В ОСНОВЕ ЛЮБОГО УСПЕХА — 99 ПРОЦЕНТОВ ТРУДА И 1 ПРОЦЕНТ ТАЛАНТА. РАЗУМЕЕТСЯ, СПОРТИВНЫЙ УСПЕХ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЕМ. НО ПРИ ЭТОМ НАДО ПОНИМАТЬ, ГДЕ ПОЛЬЗА, А ГДЕ ВРЕД ЧРЕЗМЕРНЫХ УСИЛИЙ. И ИМЕННО ЗДЕСЬ НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ НАУКА.



Сегодня спортивная наука идет семимильными шагами. Интуицию и опыт тренера, конечно, никто не отменяет и не оспаривает. Но если победа зависит от тысячных долей секунды, этого бывает мало. Непосредственно моя задача — подключить к совместной работе самых полезных специалистов, — **поясняет Елена Валентиновна.**

Координирующую роль всегда играет руководитель команды. На данный момент это исполняющий обязанности главного тренера Андрей Юрьевич Липницкий. Следующее звено — личные тренеры ведущих спортсменов и ближайшего резерва. В научную команду входит целый ряд специалистов по разным направлениям. Виталий Владимирович Маринич, кандидат медицинских наук, из Полесского государственного университета помогает с контролем кардиореспираторной системы и терапевтическими назначениями. Наталья Андреевна Парамонова, кандидат биологических наук, проводит специализированное нагрузочное тестирование с использованием газоанализатора. Анна Леонидовна Захаревич ведет прикладные исследования в области спортивной морфологии, физиологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Почему я приглашаю Игоря Юрьевича Миху, кандидата педагогических наук из Бреста? В первую очередь потому, что там есть перспективная спортсменка Анастасия Шкурдай, и все процессы ее роста изо дня в день стоит четко отслеживать. Надо признать, у них получился первоклассный тандем. В процессе научно-методического и медицинского обеспечения участвует также тренер-врач Александр Евгеньевич Шуляковский. В этом году мы пригласили в команду биохимика Ирину Леонидовну Гилеп, кандидата химических наук. Я думаю, ее помощь будет крайне необходима в оценке переносимости соревновательных и тренировочных нагрузок, а также динамики

подготовленности спортсменов. Таким образом, на данный момент в работе с пловцами участвуют представители организаций: РНПЦ спорта, Полесского государственного университета, БГУФК, Технопарка БНТУ «Политехник».

Надо полагать, что аналогичная работа ведется и у конкурентов.

Сегодня без науки не работает никто. Комплексная система контроля спортсменов была распространена еще в Советском Союзе. Мы вспоминаем то, что забыли.

Кстати, во многих странах контроль осуществляется самим спортсменом и за его деньги.

У нас же целый перечень услуг оказывается совершенно бесплатно. Например, группа специалистов РНПЦ спорта может дать заключение в течение пяти дней по таким параметрам, как морфологический статус; состояние и функциональные возможности кардиореспираторной системы в покое и при выполнении нагрузки; уровень силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей, аэробной и анаэробной выносливости; баланс и симметрия развития основных мышечных групп; состояние опорно-двигательного аппарата; уровень психовегетативного тонуса и ситуативной тревожности и многое другое.

Столь углубленное обследование отнимает немало сил у спортсмена, и возможно, в ущерб его отдыху.

Да. Но игнорировать процедуру не рекомендую. Есть возрастные спортсмены, которые по 20 и более лет посвятили плаванию, поэтому следить за работой их сердечно-сосудистой системы — это уже не роскошь, а необходимость. Есть юные спортсмены, которых следует не только довести до высочайших результатов, но и обеспечить их спортивное долголетие.

К сожалению, в молодости не все спортсмены понимают, что здоровье — это капитал, данный один раз и навсегда, а когда врачебно-консультационная комиссия выносит вердикт: тренироваться больше нельзя, то у многих сразу возникает ощущение, что жизнь остановилась.



ТАКОЙ ПОДХОД НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ ПАНАЦЕЕЙ. ДАЖЕ УНИКАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ С ОДНИМ СПОРТСМЕНОМ МОЖЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, А С ДРУГИМ НЕ ПОПАДАЕТ В ЦЕЛЬ



Какая процедура наименее приятна для испытуемых?

Это «классика», то есть трудоемкий неспецифический тест — велоэргометрия. Его применяют уже много лет, потому что там самая «чистая» ЭКГ, так как нет движения корпуса спортсмена, не влияют внешние факторы, в процессе можно анализировать динамику лактата, вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Такой тест можно и нужно делать два-три раза в год абсолютно всем спортсменам и смотреть, как на нагрузку отвечает организм.

Многие проблемы функционального состояния в покое не определишь, они появляются исключительно под нагрузкой. И о них надо знать заранее, чтобы не произошел несчастный случай на тренировке или соревнованиях. Мы не ставим диагноз: здоров или нет. Только если есть необходимость, рекомендуем обратиться к врачу команды. Главным образом помогаем интерпретировать результаты тренерам.

Высококвалифицированные спортсмены тоже хотят знать подробности и задают много вопросов. В этом отношении решение всегда принимает тренер. Но не все наставники желают, чтобы мы делились данными тестирования с их подопечными. На мой взгляд, проводить беседу с «думающими» спортсменами надо обязательно. Если они не получают сведений, у них пропадает мотивация прийти на обследование в следующий раз, и даже если они приходят, то мы получаем недостоверную информацию. Для того чтобы прокрутить педали на велоэргометре, нужно этого еще захотеть, потерпеть и даже себя заставить.

Может ли случиться так, что, согласно обследованию, человек в «разобранном состоянии» вдруг выигрывает Олимпийские игры или наоборот?

Конечно, и это достаточно часто встречается. Здесь нет никакой крамолы. Надо четко понимать, что, помимо выявленных нами показателей подготовленности спортсмена, существуют еще мотивация и морально-волевые качества,

психологическое состояние, в котором находится спортсмен в период соревнований, и очень много других учтенных и неучтенных факторов.

Не секрет, что в спорте было очень много талантливых людей, у которых не было желания тренироваться. Из ленивых чаще всего не выходило толка. Есть проблема и с «мандражистами»: свои возможности надо еще уметь показать в самый ответственный момент.



Исследования под руководством Ирины Гилеп

Перенос Олимпиады поломал все микро-, мезо- и макроциклы подготовки. Какой выход?

Зато позволил взять паузу на переосмысление. Кто разумно ее использовал, получил бонус. Как правило, спортсмены высокой квалификации говорят, что не хватает времени подлечиться и подтянуть общую физическую подготовленность. От большого количества стартов у них возникает много травм, и всегда нет времени для полной реабилитации. Из-за

накопившихся проблем, как правило, они с трудом дотягивают до конца сезона, потому что для полного восстановления сначала нужен покой, потом лечебная физкультура, а это немалый промежуток времени, когда полноценные тренировки отсутствуют. Спортивную форму потом восстановить очень сложно.

Есть и еще один плюс в отсрочке Игр. Даже в период пандемии наши спортсмены все-таки тренировались. А ведь многие зарубежные соперники, как они утверждают, сидели по домам. Хотя, может быть, все-таки что-то не договаривают, и у кого-то где-нибудь в подвале случайно оказался бассейн. Но истину не знает никто.

Научные факты бесспорны: когда спортсмен находится под нагрузкой, работоспособность снижается. Когда отдыхает, наработанный капитал трансформируется и наступает фаза суперкомпенсации. Возможно, люди переключились на другие виды деятельности, немного «переварили» работу, сделанную ранее, и готовы выйти на максимум в нужное время. Разумеется, и мы верим в наших подопечных и, безусловно, ждем от них побед.

Существуют ли такие команды, которые вообще не желают связываться с наукой?

Да, но не будем озвучивать, потому что, я думаю, они хоть как-то, но все-таки отслеживают полезную научную информацию. Как правило, в тех видах спорта, где есть высокий результат, бригады специалистов работают круглогодично.

Многие элитные пловцы стремятся хоть на один сбор попасть к американскому тренеру-физиологу Дэйву Сало. Это показатель того, что хорошо работает рекламная кампания, или что-то другое?

Несколько факторов сразу. Как правило, такие специалисты обладают современными техническими возможностями, ищут новые технологии и пр., к тому же они хорошие психологи, а значит, чувствуют, что и как конкретно надо сказать тренеру и спортсмену.

Такой подход нельзя считать панацеей. Даже уникальный специалист с одним спортсменом может решить проблему, а с другим не попадает в цель. Сегодня технология может помочь, а завтра — нет. И спортсмен, и тренер меняются каждый день. Вполне возможно, меняется и сам специалист. Когда все надежды возложены только на одного мэтра, то люди закрываются от другой полезной информации. Они не способ-



Ольга Ясенович и Елена Хроменкова

МНОГИЕ ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПОКОЕ НЕ ОПРЕДЕЛИШЬ, ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОД НАГРУЗКОЙ

правильно оценивать ситуацию, анализировать и делать грамотные выводы. Рациональное зерно чаще можно найти в процессе комплексного контроля и с «широко открытыми глазами».

Не проще ли заполучить пресловутую «волшебную таблетку»?

Ее не существует. Можно привлечь к работе хоть сотню великих ученых, но, если тренер и спортсмен не захотят их слышать, толку от этого не будет. Думать и расти нужно постоянно.

Работа в научнометодическом обеспечении — престижная и непыльная?

Я бы сказала, не сахар. Спортсмены и тренеры могут учесть все наши рекомендации, но вдруг вмешается какой-то непредвиденный фактор. Мы же не живем в изолированном мире: есть внешняя среда и взаимоотношения в обществе. Замечательно, когда все удачно складывается, тогда люди получают удовлетворение и кричат: «Ну я же говорил!..» Тут же тренера похвалит, спортсмена наградят, вы молодцы, вам уважение. А если провал... Тут про нас вспомнят обязательно.

