

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Утверждено:
Зам. дир. по УВР «ДЮСШ № 2»
28.12.2017г. В.А. Вавина



«Восстановление и повышение
работоспособности в тренировочном
процессе лыжников»

Учебно-методическая разработка.
Выполнил тренер-преподаватель по лыжным гонкам:
Двоеглазов Сергей Иванович.

2017год

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. В этой связи в последние годы постоянно поднимается вопрос о результатах выступлений российских лыжников-гонщиков в международных соревнованиях, свидетельствующих о недостаточно высоком уровне их специальной подготовленности по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами.

Сложившаяся ситуация требует поиска конкретных путей в рационализации и оптимизации научно-теоретического и методико-технологического обеспечения подготовки спортивного резерва сборных команд России по лыжным гонкам.

В настоящее время специальная подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи с усложнением профилей лыжных трасс, увеличением скоростей, появлением спринтерских дистанций, частым применением массовых стартов с целью увеличения зрелищности общего старта. Эффективность работоспособности спортсмена, смещение акцента в тренировке на оперативное подведение к каждому соревнованию является одним из основных факторов соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

В целях роста спортивных достижений лыжников-гонщиков необходимо искать новые пути повышения работоспособности спортсменов, в частности, за счет средств восстановления работоспособности.

Восстановление - это биологическое уравнивание организма, его отдельных функций, органов, тканей, клеток после интенсивной мышечной работы.

Установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее снижению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности - если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов, или переутомление - если восстановление энергетических ресурсов не происходит.

При современном уровне физических нагрузок, нервного напряжения спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение физической работоспособности спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Положительное воздействие на адаптационные механизмы тренирующихся спортсменов существенно влияет на готовность к участию в соревнованиях, рост мастерства и результатов.

Особое значение рациональное восстановление имеет при предельных и околопредельных физических и психических нагрузках - обязательных спутниках тренировок и соревнований современного спорта.

Анализ спортивной подготовки подтверждает актуальность рекомендаций многих научных коллективов и специалистов спортивной медицины о необходимости изыскания новых подходов повышающих устойчивость организма к утомлению, способствующих улучшению работоспособности и ускоряющих процессы восстановления спортсменов. Поэтому вполне объясним повышенный интерес к использованию для указанной цели различных средств и методов восстановления. Актуальность вопроса состоит в том, что восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств.

Восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Проблема восстановления в современном спорте не может считаться даже относительно решенной. Спортивные педагоги в большинстве своем сегодня не знакомы с последними разработками в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности.

Спорт высших достижений построен на глубокой взаимосвязи педагогики, физиологии и медицины. Синтез всех этих наук называется - спортивной наукой. Благодаря спортивной науке в настоящее время очень сильно возросли спортивные результаты атлетов.

Самая главная задача спортивной науки - это восстановления организма спортсмена после тренировочных нагрузок, устранение симптомов утомления, недовосстановления. Ими являются: снижение работоспособности, быстроты и силы мышечных сокращений, ухудшение координации движений, отсутствие желания тренироваться, вялость, скованность в движениях, апатия; иногда боли в мышцах, плохой аппетит, сон и т.д. Возможен ряд нарушений в психической деятельности спортсмена: раздражительность, конфликтность, нетерпимость по отношению к товарищам, тревожность и др. Могут быть изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей: крови, слюны. Происходит разлад в деятельности различных органов и систем организма.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных средств и мероприятий. Помимо педагогических и психологических широко используются и медико-биологические средства. К ним относятся: рациональное питание; физио- и гидропроцедуры; баня; различные виды массажа; витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

Немаловажную роль в восстановлении спортсменов играет питание и сон спортсменов. Основное значение питания заключается в доставке энергетических и пластических материалов для восполнения расхода энергии и построении тканей и органов. Пища представляет собой смесь животных и растительных продуктов, содержащие белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Калорийность суточного рациона спортсмена зависит от характера тренировки и величины нагрузки (с учетом ее объема и интенсивности). Качественная полноценность рациона зависит от правильного соотношения основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов.

Средств восстановления организма спортсмена очень много и поэтому выделены основные из них, чаще всего применяемые в спорте.

Фармакологические средства. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптогены, ноотропы, препараты энергетического и

пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

Гидротерапия. Водные процедуры тоже являются одним из средств восстановления спортсменов. Общие водные процедуры принято называть гидротерапией. Гидротерапия способствует кровоснабжению тканей и окислительно-восстановительным процессам в них, удалению продуктов патологического обмена и распада тканей, уменьшению травматического отека и кровоизлияний, ликвидации застойных явлений и трофических нарушений в тканях и органах.

Душ. Одной из широко распространенных водных процедур является душ. Известно несколько разновидностей душа: веерный, душ Шарко, шотландский, дождевой, циркулярный, каскадный, подводный душ-массаж. Основные действующие факторы душей - температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения, а так же от степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (34-36 градусов).

Ванны. Широко распространены, их применяются с гигиенической, восстановительной и лечебной целью. Вода может быть пресной или содержать различные добавки: морскую соль, хвойный экстракт и др. Существуют: пресная, горячая, контрастная, вибрационная, гипертермическая, гальваническая, ароматическая и многие другие с различными добавками.

Баня, сауна способствуют улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм в целом: на кожу, на подкожножировой слой, на мышцы и суставы, на нервную систему, на кровеносную и лимфатическую систему, на обмен веществ. Под влиянием массажа больших мышечных групп, не принимавших участие в работе, увеличивается скорость окисления молочной кислоты. Это способствует более экономному выполнению спортсменом повторной нагрузки, что имеет большое практическое значение в спорте.

Грамотная организация восстановительных мероприятий применяемых в спорте, помогает рационально сочетать тренировки с восстановительными циклами.

Спорт высших достижений требует от спортсменов наивысших напряжений, физической и психологической устойчивости. По мнению ученых, человеческий организм не в состоянии выдерживать всевозрастающие запредельные физические нагрузки. Практика показала, что только за счет увеличения физических нагрузок достичь высоких спортивных результатов не возможно. Поэтому восстановление спортсменов становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности.

Список литературы

1. Бирюков А.А, Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979. С.152
2. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов: Сборник научных трудов/ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. Ленинград, 1989. С.85.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев "Здоровья", 1990. С.200.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М., Физкультура и спорт, 1989. С.272
5. Петер Шликенридер. Лыжный спорт. Мурманск: Тулома, 2008. 338 с.