

## **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма**

### **Педагогические средства восстановления**

К педагогическим средствам восстановления относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, забегов и т. п., между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой и т. п. Это выражается, прежде всего, в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов тренировки.

К этой группе средств восстановления относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т. п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя:

-рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;

-правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снаряжения, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создания положительного эмоционального фона);

-варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;

-разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

-разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

### **Питание – главный фактор восстановления работоспособности**

В период напряженных тренировок и (особенно) соревнований питание является одним из ведущих факторов повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Обмен энергии в организме – одно из главных и постоянных проявлений его жизнедеятельности. Благодаря обмену обеспечиваются рост и развитие организма, поддерживаются стабильность морфологических структур, способность их к самообновлению, а также высокая степень упорядоченности обменных процессов и функциональной организации биологических систем.

Изменения в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком нервно-эмоциональном напряжении, говорят о том, что в этих условиях потребность в некоторых питательных веществах, в частности белках и витаминах, повышается.

Сильное влияние на обмен веществ с увеличением физической нагрузки оказывает мышечная деятельность. С увеличением физической нагрузки повышаются энерготраты, для воспроизведения которых требуется определенный набор пищевых продуктов.

В качестве источника энергии при мышечной работе используются углеводы. Однако запасы углеводов в самой мышечной ткани настолько ограничены, что если бы они были единственным видом «топлива», то полностью исчерпались бы через несколько минут или даже секунд мышечной деятельности.

«Топливом» для мышечного сокращения также может служить глюкоза крови, если сосудистая система мышц обеспечивает поступление глюкозы с достаточной скоростью. Используемая в процессе мышечного сокращения глюкоза крови должна пополняться за счет запасов гликогена в печени, которые также ограничены.

В отличие от углеводов запасы жиров в организме фактически неограниченны. Преимущество жиров как источника энергии основано на том, что при окислении 1 г их количество энергии приблизительно в 9 раз больше, чем при окислении 1 г запасов гликогена. Таким образом, чтобы накопить эквивалентное количество «топлива» исключительно в форме гликогена, его энергетический резерв должен быть в 9 раз тяжелее. Были попытки использования углеводной диеты с целью повышения запасов гликогена (создания депо гликогена) но практика спорта отвергает эти методы как нефизиологические. Только сбалансированное питание отвечает современным требованиям, предъявляемым к большому спорту.

### **Питьевой режим**

Питьевой режим спортсмена должен регулироваться в зависимости от характера тренировок, питания, климатических условий. Количество воды в суточном рационе в норме должна быть 2-2,5 л. В течении дня воду и другие жидкие напитки следует употреблять небольшими порциями. Для утоления жажды рекомендуется зеленый чай, щелочные минеральные воды, соки.

### **Восстановительный массаж**

**Восстановительным** называется такой вид спортивного массажа, который применяется после любого рода нагрузки (физической или умственной) и при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма, а также с целью повышения его работоспособности. Восстановительный массаж - это основной вид спортивного массажа; ему отводится особое место как в научных исследованиях, так и в спортивной практике.

Наряду с физической и психологической подготовкой, основными факторами, способствующими восстановлению и повышению спортивной работоспособности, росту спортивных результатов, - все большее значение приобретают дополнительные восстановительные мероприятия, применяемые в комплексе. Кроме традиционных, давно известных средств восстановления, таких как пассивный и активный отдых, широкое применение получили другие средства восстановления: водные процедуры, ручной массаж, вибрационный массаж, баня и т. д.

