

Пермякова О.М., Бараковских К.Н. Восстановление как составная часть тренировочного процесса // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №3 (март). – АРТ 115-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 796

Пермяков Олег Михайлович

старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-
педагогический университет»
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: Oleg_magic@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна

старший преподаватель кафедры теории и методики физической
культуры
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-
педагогический университет»
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Аннотация: В статье рассмотрена проблема восстановления работоспособности спортсменов в тренировочном процессе. Представлены средства восстановления для эффективного и рационального построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: средства, восстановление, тренировочный процесс, спортсмен.

Permyakov Oleg Mikhailovich
senior lecturer of the department of physical education
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation
Barakovskikh Ksenia Nikolaevna
senior lecturer of the department of theory and methods of physical culture
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation

RECOVERY AS AN INTEGRAL PART OF THE TRAINING PROCESS

Annotation: The article deals with the problem of restoring the performance of athletes in the training process. The means of recovery for effective and rational construction of the training process are presented.

Keywords: means, recovery, training process, athlete.

Одной из важнейших проблем современного спорта является повышение работоспособности спортсменов. В настоящее время эту проблему нельзя решить только совершенствованием методов тренировки, увеличением объема и интенсивности нагрузок. Их дальнейшее повышение может отрицательно сказаться на здоровье спортсменов, их функциональном состоянии и привести к перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретает вопросы восстановления, как составной части тренировочного процесса [2, с. 225].

Для восстановления организма спортсмены в своей профессиональной деятельности используют ряд средств, таких как: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха. Они включают в себя [5, с. 224]:

- рациональное и оптимальное планирование тренировочного процесса, правильное сочетание средств физической культуры и четкое соблюдение режима работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления;
- варьирование интервалов работы и отдыха;
- планирование и использование восстановительных средств в различных циклах подготовки;
- специальные физические упражнения для ускорения восстановления работоспособности спортсменов.

Важную роль среди средств восстановления при физических нагрузках имеют медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, различные виды массажа, физиолечение, физические упражнения и др.

Питание – главный фактор восстановления и повышения работоспособности. Сбалансированное питание характеризуется правильным соотношением основных питательных веществ – белков, жиров и углеводов. В тренировочном процессе необходимо учитывать характер тренировок, величину нагрузки и вид спорта, для учета калорийности суточного рациона и расхода энергии при различных видах спортивной деятельности. Благодаря соблюдения данных правил питания осуществляется обмен энергией, поддерживается стабильность морфологических структур, происходит самообновление и самовосстановление, а также функциональная организация биологических систем.

Фармакологические препараты. Благодаря фармакологическому обеспечению спортсменов осуществляется оптимальная адаптация к постоянно нарастающей физической нагрузке и адекватного восстановления после запредельной нагрузки, обеспечение стабилизации психо-эмоциональной сферы спортсменов для полной реализации тренировочного процесса, сохранения и повышения уровня иммунитета. Применение фармакологических препаратов может применяться только по назначению спортивного врача на основе индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Массаж, как средство восстановления после физических нагрузок находит широкое применение в спорте. Его применяют на протяжении всей спортивной подготовки и на всех этапах тренировочного процесса. Восстановительный массаж выполняется после соревнований или тренировок и длится 25 – 30 минут. Основными приемами восстановительного массажа являются: поглаживание, растирание и вибрация. Массажу подвергаются те части тела, которые несли наибольшую нагрузку, а также травмированные участки. В качестве восстановительного массажа могут быть использованы следующие его виды: сегментарный массаж ногами (для спортсменов с большой мышечной массой или повышенным мышечным тонусом), ручной массаж в воде, массаж в воде с щетками, вибромассаж (общий и частичный), вакууммассаж [3, с. 170].

Физиолечение является составной частью комплексных лечебно-восстановительных мероприятий. В результате применения отмечается положительное влияние на функцию сердечно-сосудистой системы, благодаря чему повышается работоспособность, ускоряется восстановление лактата, глюкозы и аспарагиновой трансаминазы до

исходного уровня. В физиолечении широкое распространение получил такой метод как, *гидротерапия*. В ее основе лежат температурный, химический и механические факторы воздействия. Она способствует кровоснабжению тканей, окислительно-восстановительным процессам в них, удалению продуктов патологического обмена, уменьшению травматического отека, ликвидации застойных явлений в тканях и органах. Также оказываются седативная и обезболивающие действия, улучшаются растяжимость соединительных тканей, стимулируются иммунные процессы. В восстановительном периоде у спортсменов широко используются сауна и баня.

Физические упражнения. К физическим упражнениям восстановительного характера относятся: упражнения на растягивание, кинезогидротерапия, специальные дыхательные упражнения.

Выполнение упражнений на растягивание способствует исчезновению боли и уплотнению в мышцах, после физических нагрузок. Различаются активные и пассивные упражнения на растягивание. Активные упражнения выполняет сам спортсмен, а пассивные выполняются при помощи массажиста.

Новым средством восстановления работоспособности является кинезиогидротерапия. Ее методика дифференцируется в зависимости от особенностей вида спорта, а также индивидуальной реакции спортсмена на физическую нагрузку. Данное направление включает в себя общеразвивающие, дыхательные, упражнения с элементами облегчения или отягощения.

Специальные дыхательные упражнения используются для снятия выраженного стрессового состояния у спортсменов. Целесообразность использования дынных упражнения объясняется тем, что усиливает в коре

головного мозга процесс торможения. Эти упражнения могут выполняться из любого исходного положения [4, с. 251].

Так как спорт предъявляет к организму высокие требования и создает стрессовые ситуации, в тренировочной деятельности необходимо использования психологических средств восстановления. Спортсмены, имеющие «психологическую прочность», выступают более успешно. Психологические средства восстановления помогают спортсменам во время соревнований и на протяжении всего тренировочного процесса справиться со стрессами, отладить состояние готовности, необходимое для успешного выступления, а также снимать стресс. Психологическая тренировка спортсмена должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса [1, с. 85].

Таким образом, для достижения наибольшего эффекта, необходимо комплексное использование восстановительных средств. Целесообразность применения комплекса восстановительных средств, появляется не только после соревнований, а также в период интенсивных тренировок и всего цикла тренировочного процесса. Комбинации различных средств восстановления зависят от вида спорта и этапа подготовки спортсмена.

Список использованной литературы:

1. Неборский С. А. Современные средства восстановления и повышения физической и психоэмоциональной подготовленности спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2013. – С. 83-86.
2. Пермяков О. М., Бараковских К. Н. Готовность будущего педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности в вузе // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – 2017. – С. 223-226.
3. Тапхаров М. В. Массаж и самомассаж как основное средство восстановления организма после физической нагрузки // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С. 169-173.

4. Третьяк А. Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – С. 249-253.

5. Третьякова Н.В., Пермяков О.М. Здоровьеориентированное сопровождение образовательного процесса // Н.В. Третьякова, О.М. Пермяков // Современные образовательные ценности и обновление содержания образования: сб. науч. тр. / ООО «ГиК». – Белгород, 2016. – С. 223-228.

Дата поступления в редакцию: 05.03.2019 г.

Опубликовано: 13.03.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Пермякова О.М., Бараковских К.Н., 2019