

ЗНАЧЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Н.Т.Станский, В.В. Трущенко

Витебский государственный университет им. П.М.Машерова

Общеизвестно, что выполнение физических упражнений, любая физическая и эмоциональная нагрузка неизбежно приводит к развитию утомления. Поэтому одной из важнейших является задача правильной регуляции соотношения утомления и восстановления в процессе тренировки и сокращения сроков восстановления после физических и эмоциональных нагрузок.

Объективно установить и оценить степень утомления можно по ряду показателей крови, а именно по уровню молочной кислоты, лимонноградной кислоты, мочевины и остаточного азота крови, а так же степени активности таких ферментов, как креатинфосфатаза, сунцинатдегидрогеназа, гомецеросфосфатадегидрогеназа и некоторых других. Таким образом, удается определить два важнейших результата тренировочной работы: во-первых, как организм адаптируется к физической нагрузке, и во-вторых, готов он к последующей работе (большого или меньшего объема и интенсивности).

В основе любого тренирующего воздействия должно лежать рациональное дозирование утомления и восстановления, т.к. без утомления нет тренировки [1]. Развивающая физическая нагрузка вызывает в организме определенные сдвиги, которые закрепляются и позволяют перейти к более высокому уровню тренированности, развить способность воспринимать и переносить возрастающий объем тренировочных нагрузок, выйти на более высокий уровень работоспособности. Поэтому для повышения работоспособности надо, чтобы количество и качество восстановительных мероприятий соответствовали тренировочным нагрузкам, направленности тренировочного процесса. Полное восстановление, помимо значительной затраты времени и средств, может приводить к снижению, а порой и исчезновению эффекта тренировки. С другой стороны, постоянное недовосстановление приводит к хроническому переутомлению, снижению тренировочного эффекта, накоплению функциональных нарушений основных систем организма и развитию общего синдрома перенапряжения.

Для профилактики явлений перенапряжения необходимо стимулировать процессы восстановления и ликвидировать неблагоприятные условия стресса для организма. Наиболее действенным средством профилактики перенапряжений является рациональная схема построения тренировочных занятий, подбора нагрузки, сочетающая как ударные развивающие тренировки, так и периоды работы в более мягком режиме. Поскольку стимуляция восстановленных процессов происходит за счет изменений внутренней среды организма, её биохимической и физиологической перестройки, то не менее важными элементами восстановления являются полноценное сбалансированное питание, рациональный режим приёма пищи, что позволяет полностью обеспечить организм и энергетическими и пластическими материалами, витаминами, микроэлементами и не допустить функционального срыва.

Средства восстановления можно классифицировать по различным признакам, однако наибольшее распространение получила предложенная Н.Граевской и соавторами [2] схема деления восстановительных мероприятий на педагогические, психологические и медико-биологические. Это деление во многом условно, и только применяя комплексно перечисленные методы, можно достигнуть эффекта в максимально короткие сроки.

К педагогическим средствам восстановления в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а так же постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К психологическим методам - психолого-педагогические, учитывающие индивидуальность каждого спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности, обеспечение психологической разгрузки и полноценного отдыха, а так же специальную регуляцию психического состояния - сон, сеансы гипноза, аутотренинг, приёмы мышечной релаксации.

К медико-биологическим методам относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием дополнительного количества витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия - различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также приём естественных и фармакологических препаратов для нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

Сочетание средств и методов восстановления обусловлено особенностями избранного вида спорта, интенсивностью и направленностью тренировки, и что особенно важно - задачей, достижение которой является целью данного этапа тренировочного процесса. Высокий уровень работоспособности спортсмена невозможен без полноценного восстановления и адаптации к условиям внешней среды. Применение всего комплекса восстановительных средств постоянно в процессе развивающих тренировок может только тормозить закрепление адаптационных изменений, а так же снижать и даже сводить на нет тренировочный эффект. Следовательно, использование всего комплекса восстановительных мероприятий, направленных на снижение нарастающего утомления, надо осуществлять не постоянно, а дозировано - в соответствии со структурой и продолжительностью тренировочного микроцикла.

Литература

- 1.Ивойлов, А.Соревнования и тренировка спортсмена / А.В. Ивойлов. -Мн.: Вышэйшая школа, 1982.-144с.
- 2.Хайров, Ю. Умеете ли вы отдыхать? / Ю.А. Хайров. - М.: ФиС, 85-75с.