

Список использованных источников

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. 101 факт о вреде алкоголя / Медицинская правда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ruslekar.info/101-fakt-o-vrede-alkogolya-699.html>.
3. [tribunskanarod/zakal/zakal.htm](http://tribunskanarod.zakal/zakal.htm).
4. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей // Врачебно-педагогические наблюдения / Г. А. Макарова. – Ростов на Дону: БАРО–Пресс, 2002. – 800 с.
5. Попов, С. И. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж // Врачебно-педагогические наблюдения / С. И. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Правила безопасности при работе с компьютером. Электромагнитное излучение компьютера / Медицинская информационная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.medicinform.net/comp/comp_zdor4.htm/.
7. Правила здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cardioschool.ru/forall/gr-120/page-121/>.
8. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / Сост. В. А. Коледа и др./ Министерство образования Республики Беларусь, ГУ «Республиканский институт высшей школы». – Мн., 2008.

УДК 61

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Мусатов А.Г., зав. каф., Новиков А.П., ст. преп.,
Машков А.Ю., преп., Волкова К.И., студ.*

Витебский государственный технологический университет,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В работе рассматривается взаимосвязь физической культуры и спорта со средствами восстановления. В настоящее время важным условием в жизни любого человека являются занятия физической культурой, спортом и ведение здорового образа жизни. При этом нужно понимать, что при любых даже незначительных нагрузках необходимым требованием являются средства восстановления, которые помогают организму человека справляться с большими физическими нагрузками и стрессами.

Ключевые слова: средства восстановления, физическая культура, спорт, организм.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке людей, занимающихся физической культурой и спортом зависят от следующих основных факторов:

особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

Сочетание процессов утомления и восстановления – физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки людей, занимающихся физической культурой и спортом. Среди факторов, оптимизирующих подготовку людей, занимающихся физической культурой и спортом, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного человека. При этом: с одной стороны, используемое средство

должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой – не должно снижать эффективность тренировки, ее воздействие на скорость течения естественных восстановительных процессов.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности людей, занимающихся физической культурой и спортом, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме людей, занимающихся физической культурой и спортом после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле [1].

Важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. Перспективой дальнейших исследований может быть составление комплекса восстановительных мероприятий для спортсменов разной квалификации.

К средствам восстановления относятся:

1. Гигиенические средства восстановления.
2. Специальные гигиенические средства.
3. Медико-биологические средства восстановления.
4. Психологические средства восстановления.

1. Гигиенические средства восстановления.

К ним относят: оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности спортсмена, рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, оптимальные условия проведения тренировок и соревнований, планирование подготовки с учетом биоритмов, психогигиены, отказ от вредных привычек, профилактика травм, специальные средства повышения работоспособности и восстановления, специализированные комплексы для быстрой адаптации в сложных условиях, реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний.

2. Специальные гигиенические средства.

Прежде всего, нужно отметить следующие: гидропроцедуры – теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа: общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, само- массаж; различные методики приема банных процедур: баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.; «функциональная» цветомузыка и т. д.; средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект; средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

3. Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления; кислородотерапию; теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений; для лечения различных заболеваний [3].

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Следует особо подчеркнуть, что только врач имеет право назначать лекарственные средства! Самостоятельное их применение людьми, занимающимися физической культурой и спортом совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии: кислородные коктейли, витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация – дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения. Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает титанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе. Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

4. Психологические средства восстановления.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность человека, занимающегося физической культурой и спортом, но и методы психодиагностики, включающие изучение: специальных способностей; анализ особенностей личности; психодинамического статуса спортсмена; контроль за его текущим состоянием; изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на человека, занимающегося физической культурой и спортом со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция) [2].

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение; внушение; деактуализация (занижение возможностей соперников); формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки); рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход); сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств» [4].

Список использованных источников

1. Бальсевич В. К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ. – 1999. – № 4. – С. 21–25.
2. Журавлева А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская – М.: Медицина, 1999. – 266с.
3. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.: ил.
4. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М.: РГАФК, 1999. – 31с.