

Выписка
из дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

Принято на заседании
тренировочного совета
12.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР «Сталь»

Н.Н. Евсеев

Приказ № 47 от 12.04.2023 г.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение № 5 к Программе).

Медицинский контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется уполномоченными медицинскими учреждениями (врачебно-физкультурный диспансер и др.):

- на этапах начальной подготовки - один раз в год;
- на учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации) - один раз в год;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – два раза в год;
- на этапе высшего спортивного мастерства – два раза в год.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление;
- восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов. Восстановительные мероприятия делятся на три группы средств:

- естественные и гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной

нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления – в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. Такую же важную роль, как и тренер, в организации восстановительных мероприятий должен играть спортивный врач.

Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, то есть калорийное и сбалансированное, питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий.

При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью). Определенным образом можно использовать питание, как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Психологические средства восстановления.

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, иной раз – на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранить избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем и к эмоциональному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы, физиологических функций организма.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баро-воздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

Важную роль в восстановлении тяжелоатлетов имеет баня и суховоздушная (сауна) баня. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

Как средства восстановления, широко используются все виды массажа, как ручной, так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баро-массаж т.д.), а также комбинированный. Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок, кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов.

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечиваемое естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит прежде всего от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

Приложение № 5 к Программе

План восстановительных мероприятий

| Содержание мероприятия | Сроки реализации |
|--|---|
| <p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p> | <p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка (для этапа начальной подготовки)</p> |
| <p>Пульсометрия на учебно-тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма обучающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у обучающихся в различные периоды тренировки</p> | <p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования (для всех этапов спортивной подготовки)</p> |
| <p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p> | <p>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Предупреждение общего, локального переутомления,</p> | <p>Во время учебно-тренировочного</p> |

| | |
|--|--|
| <p>перенапряжения <i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)</p> | <p>занятия, соревнования (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена <i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный</p> | <p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Ускорение восстановительного процесса <i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ – теплый/умеренно холодный теплый</p> | <p>Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия (для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p> | <p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ</p> | <p>После микроцикла, соревнований (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений <i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна</p> | <p>После макроцикла, соревнований (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |
| <p>Обеспечение биоритмических процессов <i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p> | <p>Перманентно (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)</p> |