

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь»

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.

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 обеспечивающееся 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
Восстановление функционального состояния организма и работоспособности <i>Средства</i> Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка (для этапа начальной подготовки)
Пульсометрия на учебно-тренировочных занятиях <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	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования (для всех этапов спортивной подготовки)
Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования)

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