

«Высокие интеллектуальные технологии образования и науки».

Материалы X Международной научно-методической конференции. С.175-176, 2003. © Санкт-Петербургский государственный технический университет, 2003

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Михонин А. А., Михонина Т.Н.

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Физиологическими и биохимическими исследованиями было установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к её падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности, если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов, или переутомление, если восстановления энергетических ресурсов не происходит. Поэтому восстановление следует рассматривать как составную часть тренировочного занятия.

Средства восстановления делят на 3 группы: педагогические, медико-биологические и психологические. **Педагогические средства** восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузки на всех этапах подготовки спортсмена. Правильное чередование преимущественной нагрузки на различные органы и системы в процессе отдельного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки позволяет повысить эффективность тренировки за счёт активизации процессов восстановления. При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной и заключительной части. Рациональное построение вводной части способствует ускорению «вхождения» в работу (вработывание), обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части занятия. В свою очередь, оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранять развившееся в процессе занятия утомление.

К **медико-биологическим** средствам восстановления относят: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, физио- и гидротерапию, различные виды массажа, бальнеотерапию (грязелечение), бани (сауны), электростимуляцию, музыку (цветомузыку).

К **психологическим** средствам относятся мышечная релаксация, психорегулирующая тренировка, снижение отрицательных эмоций. Произвольное расслабление мышц – релаксация – основана на способности человека мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга (снижать мышечный тонус). В этом состоянии появляется приятное ощущение лёгкости. Достигается оно релаксационной гимнастикой и аутогенной тренировкой. Методы мышечного расслабления позволяют спортсменам более эффективно и в короткий срок восстанавливать силы. особое внимание этому методу должны уделять студенты нетренированные, только приступающие к тренировочным занятиям. наряду с дозированным и постепенным наращиванием нагрузок использование расслабления после на-

грузки для таких лиц обязательно. Навыки мышечной релаксации необходимы и просты в современной жизни – они помогают регулировать эмоциональный фон человека и такие жизненно важные функции, как сон и пищеварение. Метод расслабления – неперенный элемент здорового образа жизни.