Как восстановить работоспособность хоккеиста

Гигиенические основы спортивных занятий

Хоккеист выполняет большой объем работы поэтому важно соблюдать **правила личной гигиены**. Гигиена предусматривает уход за кожей. Кожа играет важную роль в жизнедеятельности организма. Она защищает внутренние органы от вредного воздействия различных факторов внешней среды, ограждает от проникновения микробов, принимает участие в терморегуляции и газообмене. Важная роль ей принадлежит в обмене солей и жидкости. При плохом и неправильном уходе за кожей могут нарушаться ее важные функции.

Основным профилактическим мероприятием по предупреждению заболеваний кожи является регулярное (не менее одного раза в неделю) мытье в бане. В бане хорошо очищается кожа от выделений потовых и сальных желез, что способствует облегчению газообмена и препятствует размножению патогенных грибков. После тренировок и соревнований хоккеисты должны принимать теплый душ (около 33 градусов Цельсия). Горячий душ не рекомендуется, так как частое применение горячей воды сушит кожу, снижает ее сопротивляемость инфекции. Горячие водные процедуры противопоказаны и перед занятиями, так возбуждают сердечную деятельность и снижают мышечную силу. После любых водных необходимо тщательно вытирать кожу, особенно в области стоп и межпальцевых складок. Опрелость и повышенная потливость ног способствуют развитию грибковых заболеваний.

При повышенной потливости ног полезны холодные и контрастные ручные и ножные ванны. Хороший эффект дает и применение медикаментозных средств: протирание стоп и межпальцевых промежутков 5 %-ным раствором формалина.

Спортивная одежда и обувь должны предохранять организм спортсмена от переохлаждения и перегревания, должна помогать сохранить тепловой баланс. Одежда должна быть удобной и легкой, не стеснять движения, не мешать дыханию и кровообращению, в полной мере соответствовать особенностям хоккейной игры. Уход за спортивной одеждой должен быть особенно тщательным, так как она загрязняется не только снаружи, но и внутри. После каждого занятия, одежду, прилегающую непосредственно к телу, нужно стирать.

Обувь хоккеиста должна быть мягкой, эластичной, прочной, соответствовать по размеру форме ноги и не стеснять движений пальцев. Неудобная обувь может привести к повреждению ноги и образованию наминов, мозолей, травм, потертостей, а также привести к образованию плоскостопия. Намокшую и загрязненную обувь необходимо очищать и просушивать при температуре около 30 градусов Цельсия, после чего смазывать жиром или специальной мазью. Дезинфекцию обуви можно проводить путем вкладывания в ботинки газетной бумаги, смоченной 10 % – ным раствором формалина.

Закаливание играет огромную роль в повышении работоспособности хоккеиста и является одним из факторов повышения сопротивляемости инфекциям. Успешным закаливание может быть только тогда, когда применяется правильная методика его проведения. Только при систематическом проведении процедур можно достигнуть стойких условных рефлексов. Перерыва в закаливании снижает достигнутую организмом устойчивость. Закаливающий эффект должен нарастать постепенно, иначе могут возникнуть вредные последствия форсированного действия мероприятий, если на данном этапе закаливания они не соответствуют возможностям организма. Рекомендации по закаливанию даются врачом.

Острые заболевания и недомогания различного рода являются противопоказаниями против начала закаливания и усиления нагрузки. Лучшими средствами для закаливания

являются вода, воздух и солнечные лучи, которые могут применяться как вместе, так и по отдельности.

Закаливание начинают с того, что вырабатывают привычку к свежему воздуху, пребывание на котором должно становиться более частым и длительным. Закаливание на открытом воздухе начинается при температуре 15–20 градусов Цельсия и продолжается от 10 до 30 минут и более. Постепенно переходят к прохладным (11–15 градусам Цельсия) и холодным (10 градусов Цельсия и ниже) воздушным ваннам. Закаленные спортсмены могут применять воздушные ванны при температуре 0 градусов Цельсия, но обязательно сочетая их с энергичными движениями. Организм, привыкший к холоду, обладает большей сопротивляемостью к кислородной недостаточности, инфекциям, устойчивостью к мышечным перегрузкам и перенапряжениям. Противопоказаниями к воздушным ваннам служат очень низкая и высокая температура, дождь, туман и сильный ветер.

Закаливание водой является более энергичным и эффективным способом, чем закаливание воздухом. Применяется водное закаливание в утренние часы после сна или после зарядки. Начальная температура воды для обтираний с помощью мокрого полотенца или губки должна быть не ниже 28–30 градусов Цельсия. Обтирают последовательно верхнюю, затем нижнюю половину тела, движения должны быть направлены по ходу тока крови к сердцу. Через каждые 2–3 дня температуру снижают на 1 градус и доводят до 15–16 градусов Цельсия. С этого момента можно переходить к обливанию и душу, в которых к тепловому эффекту воды прибавляется механический. Продолжительность приема душа – не более 1–2 минут. При достаточной закаленности можно принимать душ с переменной температурой, чередуя горячую воду (35–40 градусов Цельсия) с прохладной (15–20 градусов Цельсия) в течение 3 минут.

Хорошим средством закаливания является купание, в котором в комплексе действуют погодные условия, физические упражнения, механическое давление воды, при купании в морской воде – химическое раздражение кожи. Начинать купаться юным хоккеистам следует в ясные солнечные дни при температуре воздуха не ниже 23–24 градусов Цельсия, а воды – 20–22 градуса, старшим и взрослым – не ниже 20–18 градусов Цельсия. Нижняя граница температуры воды должна быть 16 градусов. Лучшее время для купания – утро и вечер. Нельзя купаться после еды, входить в воду потным. Вначале длительность купания составляет 1–2 минуты, затем ее постепенно доводят до 15–20 минут и более. Закаливание водой лучше начинать в летнее время. В осенне-зимний период закаливание можно начинать с ножных ванн и полоскания горла холодной водой.

Закаливание солнцем лучше всего проводить в утренние часы, когда лучи солнца еще не так агрессивны, а воздух чист и менее нагрет. После принятия солнечной ванны рекомендуется обливание, купание или обтирание. Если солнечное облучение будет чрезмерным, то уровень тренированности и спортивная форма может быть легко нарушена.

К медико – биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминные и фармакологические препараты, физиотерапевтические и бальнеологические средства. Применение средств позволяет лучше переносить тренировочные и соревновательные нагрузки, повышает работоспособность, ведет к быстрому восстановлению затраченных энергоресурсов, активизации белкового синтеза, повышению напряженности учебно-тренировочного процесса за счет сокращения времени восстановления между отдельными тренировками.

Рациональное питание. Современный хоккей связан со значительными физическими и психическими напряжениями, которые ведут к значительному увеличению расхода энергетических ресурсов организма. Питание спортсмена должно полностью удовлетворять потребности организма спортсмена и покрывать расходы энергии. Недостаток или избыток питательных веществ или их неправильное соотношение могут неблагоприятно отразиться на физическом состоянии хоккеиста, снизить устойчивость организма к заболеваниям.

Рациональное питание способствует повышению физической работоспособности, ускоряет восстановительные процессы после мышечных нагрузок, целенаправленно воздействует на обмен веществ, активизируя те виды метаболических процессов, которые необходимы для выполнения спортивных нагрузок, увеличивая силу, выносливость и регулируя вес тела.

Основным требованием при организации питания хоккеистов является соответствие количества и качества пищи потребностям организма, то есть питание должно быть сбалансированным. В настоящее время считается, что энергозатраты хоккеистов могут составлять примерно 4000–6000 ккал.

Суточная калорийность питания спортсмена должна соответствовать суточному расходу энергии. В пище спортсмена должно быть предусмотрено правильное соотношение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов и др. Высокое содержание белка в пище требуется когда выполняется интенсивная работа в короткий промежуток времени.

Общее количество белка в организме спортсмена должно быть (12–15 %) из них 60% должно приходиться на долю белков животного происхождения, полноценных по аминокислотному составу. Основными источниками их являются мясо, рыба, яйца, сыр, творог. Из растительных белков следует отметить желатин, который участвует в образовании креатина, служащего в соединении с фосфорной кислотой (креатинфосфат) одним из важных источников энергии при мышечной работе. Потребление некоторых белков (белки риса, различного рода желе, студни и др.) следует ограничивать, так как содержащаяся в них аминокислота гликокол, относящаяся к заменимым аминокислотам, препятствует удалению из печени нейтрального жира, что приводит к замедлению восстановления ее функционального состояния, а следовательно, и восстановление организма в целом.

Содержание белка в организме спортсмена не должно быть постоянным, оно должно рассчитываться в соответствии с нагрузками, которые выполняет спортсмен.

Жиры играют особую роль в питании спортсмена. Они служат и теплозащитой и энергорезервом. Биологическая ценность жиров определяется их высокой калорийностью и присутствием в жирах некоторых полиненасыщенных жирных кислот, играющих важную роль в обмене веществ. В рационе хоккеиста основную долю (до 70–80 %) в суточной норме жиров должны составлять животные жиры. Главным образом они содержатся в коровьем масле, сливках, сметане. Поскольку растительные жиры быстрее окисляются в организме и лучше используются в энергетическом обмене, рекомендуется в день употреблять по 20–30 г растительного масла, добавляя его в винегреты и салаты. Накануне длительных соревнований, при нервном переутомлении благотворное, полезное влияние оказывает лецитин. Его сравнительно много в печени, говядине, мозгах, яичном желтке, бобовых.

Углеводы в рационе спортсменов составляют в среднем 64 % в виде крахмала и 36 % в виде сахара. Источниками углеводов являются растительные продукты, в основном мучные изделия, овощи и фрукты. В соревновательный период довольно часто возникает необходимость дополнительного приема пищи для повышения работоспособности. В этих случаях обычно используют сахар, глюкозу, разнообразные питательные смеси, белково-глюкозный шоколад и т. п. Однако следует помнить, что эффект достигается лишь при учете определенных положений. В пищевом рационе хоккеистов должны распределяться следующим образом: 60–65 % полисахариды (крахмал и гликоген) и 35–40 % дисахариды и моносахариды (глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза).

При восстановительном периоде предпочтение следует отдавать легкоусвояемой глюкозе и фруктозе. Фруктозой особенно богат мед. После длительных мышечных нагрузок в рационе увеличивают продукты, содержащие метионин (творог, молочные белки и т. п.), лецитин (рыба, желток яйца, печень, черная икра, овсяная крупа, шпинат, зеленый горошек и линолевая кислота, например, растительное масло).

Организм спортсмена нуждается и в витаминах. Их недостаток может привести к гиповитаминозу и стать причиной появления различных неприятных ощущений, привести к снижению работоспособности, способствовать перенапряжению и перетренировке.

Главными витаминами являются витамины С и В.

Витамин С (аскорбиновая кислота обладает высоким окислительным и окислительно – восстановительным свойством, оказывает воздействие на недоокисленные продукты обмена, накапливающиеся в организме после физических нагрузок. Витамин С способствует нормализации обмена веществ, сокращает восстановительный период, снижает утомление, повышает работоспособность, повышает сопротивление организма инфекциям. По мнению исследователей хоккеистам необходимо 100–120 мг витамина С ежедневно. Перед играми и после них (250–300 мг) для нормализации обмена веществ в период восстановления.

Много витамина С содержится в: кочанная капуста, крапива, петрушка, зеленый лук, щавель, салат, зрелые плоды шиповника, черная и красная смородина, цитрусовые, картофель, репа, яблоки и др.

Стимулятором нервной и мышечной деятельности является витамин В1 (тиамин), который играет важную роль в углеродном обмене, повышает аэробную и анаэробную производительность. Однократный прием витамина в больших дозах не дает нужного эффекта, поэтому его лучше принимать регулярно в течение нескольких дней и за 18 дней до игр, что позволит полностью насытить организм витамином.

В большом количестве витамин содержится в ржаном и пшеничном хлебе грубого помола, бобах, горохе, пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупах, в печени, яичном желтке, сердце, почках.

Организму спортсмена необходимы витамины РР (никотиновая кислота) и В6 (приодоксин), так как при возрастающей нагрузке возрастает потребность организма в витаминах этой группы.

Поскольку в хоккее идет большая нагрузка на зрительный анализатор, то необходим дополнительный прием витамина А в количестве 2–3 мг. Суточная доза витамина А составляет до 5 мг. Витамин А содержится в рыбьем жире, печени, яйцах, сыре, коровьем масле, молоке, копченой рыбе. В растительных продуктах содержится его провитамин – каротин, которого много в овощах и фруктах желто– и красно-оранжевого цвета (морковь, томаты, красный перец, абрикосы, шиповник), а также в салате, щавеле, огородной ботве, крапиве, зеленом горошке.

Содержание минеральных солей в организме хоккеиста тоже имеет огромное значение, соли оказывают воздействие на активность витаминов, гормонов, ферментов, обеспечивают проведение нервных импульсов, энергетический обмен в мышцах, снабжение кислородом и т. д.

При недостатке поваренной соли и хлористого калия могут возникнуть судороги в отдельных мышцах. Фосфор и магний обеспечивают нормальное протекание биологических процессов в мышцах и головном мозгу. Железо необходимо организму чтобы образовывался гемоглобин крови и миоглобин мышц. Калий помогает усваиваться белкам и фосфору. Минеральные вещества способствуют укреплению костного аппарата. При повышенных физических нагрузках содержание калия и натрия в рационе питания хоккеистов можно увеличить на 20–25 %. Среднесуточная потребность организма в поваренной соли составляет до 20 грамм.

При больших нагрузках и повышенной интенсивности содержание этих химических элементов в организме хоккеиста должно быть повышено. Основным источником кальция служат: молоко, сыр, творог, брынза, простокваша, яйца, рыба, икра, бобовые, овсяная и гречневая крупы, петрушка, капуста. Много фосфора содержится в рыбных консервах, печени, почках, мозгах, яичном желтке, белых сушеных грибах, сыре, пшенице, гречневой и овсяной крупе.

Что касается питья, то при больших нагрузках и большом потоотделении и потере жидкости через кожу и легкие спортсмен должен пить в два раза больше, чем те, кто спортом не занимается. Но следует помнить, что утоляя жажду нельзя употреблять много жидкости за один прием. Чтобы ликвидировать чувство сухости во рту надо употреблять различные кислые овощи, ягоды и фруктовые соки, свежие фрукты, минеральные воды, супы, чай с

лимоном, которые стимулируют процесс слюноотделения. Через 15–20 минут после матча рекомендуется выпить теплый чай с лимоном, который создает чувство сытости и хорошо утоляет жажду.

Холодные напитки не удовлетворяют жажду и хочется пить их вновь и вновь до тех пор, пока не возникнет чувство переполнения желудка, что часто бывает связано с потерей аппетита. Кроме всего прочего холодные напитки могут послужить причиной возникновения простудных заболеваний.

При выполнении упражнений со значительной долей выносливости хоккеистам рекомендуется использовать кислородный коктейль в состав которого входят: раствор шиповника с витамином С или варенье из черной смородины, глюкоза, мед, глютаминовая кислота, лимонная кислота и аскорбиновая, глицерофосфат в гранулах, поваренная соль, яичных белок и поливитамины. Дополнительную витаминизацию можно проводить с использованием комплексных препаратов (Декамевит и др.).

Частота и прием пищи играют немаловажную роль в питании хоккеистов. Распределение рациона питания в течение дня зависит от интенсивности тренировок и времени основной тренировки. Если тренировка проводится во второй половине дня, то завтрак должен быть калорийным и составлять 25 % от суточной дозы калорий, пища должна быть легкоусвояемой. Калорийность обеда должна быть самой большой 35 % -45 % суточной дозы калорий. На ужин рекомендуется пища способствующая восстановлению углеводных запасов и восстановлению тканевых белков, калорийность ужина – 25 %.

В некоторых источниках и рекомендациях предусматривается пятиразовое питание.

При организации питания у хоккеистов следует выполнять и соблюдать следующие принципы:

1. проведение утренних, даже легких и коротких, тренировок на голодный желудок недопустимо;

2. пища, принимаемая в период восстановления, должна обеспечивать ускорение компенсаторных и адаптационных биосинтезов. Она должна быть богата источниками линолевой кислоты, метионина, лоллина, белками и крахмалом, необходимым для пополнения израсходованных запасов гликогена печени.

3. пищу следует принимать не раньше, чем за 2–2,5 часа до основного тренировочного занятия или выступления в соревнованиях. Пища должна быть легкоусвояемой, малообъемной, богатой углеводами, витаминами и фосфолипидами.

Важной деталью в питании хоккеистов считается правильное приготовление пищи и составления меню. Меню следует составлять учитывая индивидуальные привычки хоккеистов и принимая во внимание их вкусовые предпочтения. Кроме всего прочего надо соблюдать правила выполнения кулинарной обработки продуктов, учитывать, что при термической обработке овощей и фруктов, богатых аскорбиновой кислотой, до 90 % ее теряется, а многие микроэлементы превращаются в неусвояемые соли.

Рекомендации по приему пищи не являются обязательными и могут меняться в зависимости от этапов тренировки, условиями жизни, квалификацией хоккеиста и т. д. Врач и тренер команды, учитывая эти моменты смогут способствовать правильному развитию и росту спортивного мастерства.

Спортивный массаж и самомассаж

Массаж это способ воздействия на ткани человека механическими и рефлекторными средствами в общеукрепляющих и лечебных целях.

С давних времен было известно лечебное действие массажа. С помощью массажа уменьшали боль.

За три тысячи лет до нашей эры древние китайцы знали чудесные свойства массажа и самомассажа и активно применяли их. В Древней Греции учителя гимнастики натирали

различными снадобьями тела своих учеников перед состязаниями, предварительно посыпая тело мельчайшим песком, привезенным с берегов Нила, в храмах Древней Индии жрецы врачевали используя массаж.

При массаже улучшается кровоснабжения этих участков тела, улучшается отток венозной крови и лимфы, усиливаются функции потовых и сальных желез, активизируется кожное дыхание, улучшаются процессы обмена, связки и мышцы приобретают большую эластичность. Массаж оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, восстанавливает работоспособность организма после утомления.

Существует несколько видов массажа. Спортивный массаж и самомассаж подразделяют на тренировочный, восстановительный, предварительный и массаж при травмах и заболеваниях. Массаж предназначен для повышения общего тонуса хоккеистов, для повышения его работоспособности, снятия утомления при больших нагрузках и т. д.

Восстановительный массаж применяется для восстановления работоспособности хоккеиста после интенсивных тренировок. Лучше всего проводить восстановительный массаж после водных процедур и бани. Продолжительность массажа – до 10 минут. Последний сеанс восстановительного массажа может проводиться перед самым сном, в постели. Содержание сеанса массажа зависит от того, какую нагрузку спортсмен выполнял.

Индивидуальный массаж связан с задачами конкретной тренировки и режимом тренировочного дня. Если тренировки проходят несколько раз в день, то рекомендуется после каждой из них в душе выполнять индивидуальный массаж мышц, которые подвергались основной нагрузке. Продолжительность массажа 5-10 минут. При необходимости можно выполнять более длительный массаж направленный на более утомленные мышцы.

Тренировочный массаж проводится обычно через 2–4 часа после тренировки, если тренировки заканчиваются вечером, то обычно достаточно краткого сеанса массаж.

Хорошее действие на организм оказывает глубокий тренировочный массаж в сочетании с баней. После такого массажа очередная тренировка должна быть назначена не ранее, как на следующий день.

Перед тренировкой или игрой проводится предварительный массаж. С его помощью решаются конкретные задачи. Предварительный массаж бывает нескольких видов: разминочный, предстартовый, согревающий. Разминочный проводится за 20–30 минут до выхода на лед или до начала тренировки. Массируются в первую очередь мышцы рук и верхнего плечевого пояса, а также поясницы и ног. Одной из задач массажа является приведение нервной системы в оптимальное состояние. Продолжительность такого массажа – 15 минут. Для повышения эффективности применяют специальные растирки и мази.

Предстартовый массаж индивидуален для каждого хоккеиста и в данном случае предназначен выполнять роль психолога, уделяя внимания тем игрокам, которых необходимо привести в психологическую норму и подготовить к сложной игре.

Согревающий массаж обычно делают когда выполняют силовые упражнения. При выполнении согревающего массажа тоже надо применять специальные растирки и мази.

При утомлении отдельных групп мышц используют вибрационный массаж, в паузах между тренировками и после тренировки, через 10 минут. Длительность такого массажа – 5 минут.

Самомассаж выполняется самим хоккеистом. Особенно эффективен в сочетании со спортивными растирками. Массажировать надо обнаженное тело в отдельных случаях, можно массажировать через трикотажное белье (при прохладном воздухе).

Приступая к самомассажу нужно чисто вымыть руки либо протереть их дезинфицирующим раствором или одеколоном, расслабить массируемые участки тела. Массировать нужно по ходу лимфатических путей по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Руки массируются от кисти к локтевому суставу, а от него – к плечевому суставу; ноги – от ступней к коленному и далее к тазобедренному суставу; спина – от позвоночника – к подмышечным впадинам; грудная клетка – от середины в сторону (у

женщин не следует касаться молочных желез); живот – по кругу в направлении движения часовой стрелки и снизу вверх к подреберью; шея – от волосяного покрова вниз к ключицам. Лимфатические узлы не массируются. Нельзя массировать тело при кожных заболеваниях, при тромбозе и сильном расширении вен.

Самомассаж может быть выполнен несколькими приемами: растиранием, разминанием, поглаживанием, поколачиванием, похлопыванием, встряхиванием, вибрацией и рублением.

Поглаживание производится ладонной поверхностью пальцев или всей ладонью, четыре пальца при этом соединены вместе, а большой – отведен в сторону, что позволяет охватить большую площадь. При выполнении массажа нужно чтобы ладонь плотно прижималась к массируемому участку тела, а движения были непрерывными от одного сустава к другому. Массаж начинают и заканчивают поглаживанием.

Растирание – это более энергичное давление на кожу, которое выполняется подушечками пальцев, основанием ладони и ее ребром.

Разминание в самомассаже – основной прием с его помощью массируются глубоко лежащие мышцы. Разминанием увеличивается эластичность сухожилий, улучшается кровообращение и лимфообращение. Мышцы начинают разминать с места, где они переходят в сухожилия. При выполнении приема пальцами рук захватывают массируемую мышцу, слегка оттягивают ее и отжимают одной рукой в одну сторону, другой – в другую. Прием выполняется медленно, плавным движением рук.

Полусогнутой ладонью и ребром кисти проводится похлопывание и поколачивание. Наносятся легкие и частые удары. Область живота не подвергается похлопыванию и поколачиванию.

Рубление – это нанесение попеременных ритмичных ударов ребрами кистей обеих рук. Кисть руки вытянута перпендикулярно поверхности тела, пальцы разведены и расслаблены, мягкие удары сменяются более сильными.

Встряхивание и сотрясение производится конечностями рук и ног путем легких поворотов их внутрь и наружу с одновременным совершением колебательных движений. Руки лучше всего поднимать в стороны и вверх над головой, а ноги из положения лежа не спине держать поднятыми и согнутыми в коленях. Мышцы при выполнении процедуры должны быть предельно расслаблены.

Массажные приемы обладают различным воздействием, одни из них успокаивают, другие возбуждают. Начинать самомассаж следует с массирования стоп, голени, бедра, а затем постепенно и плавно переходить к другим частям тела.

Самомассаж стоп производится в положении сидя. Сначала гребнями пальцев, сжатых в кулак, растирается подошва, от пальцев ноги к пятке. В этом же положении массируется голень.

От ахиллова сухожилия к подколенной ямке массируют икроножную мышцу.

Коленный сустав массируют применяя поглаживание и круговые и продольные растирания. Нога при этом должна быть вытянута и расслаблена.

Ягодичные мышцы массируют в положении стоя. Нога при этом ставится на носок и массирующие движения производятся одноименной рукой. Нога максимально расслабляется. В положении стоя массируется и поясница путем поглаживания и растирания. Пальцы при этом устанавливаются практически перпендикулярно телу, рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями с надавливанием продвигаются в сторону позвоночника.

Заложив руки за спину удобно производить массаж спины. Начинается он с массирования широких мышц, руки двигаются снизу вверх к подмышечной впадине, пытаясь достичь лопаток.

Для массажа груди надо сесть на стул боком к столу, руку вытянуть. Ладонью другой руки поглаживать и растирать межреберные мышцы вдоль ребер спереди назад. Поглаживание и разминание грудной мышцы производятся по направлению к подмышечной впадине.

Самомассаж мышц живота делается в положении лежа или сидя. Сгибая ноги в коленях следует максимальной расслабить брюшной пресс. Положив ладонь правой руки на нижнюю часть живота, на нее же сверху наложить кисть левой руки и поглаживать живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки, постепенно суживая их к пупку. Погружая пальцы в мягкие ткани живота производить ими вращательные и разминающие движения, переходя от одного участка к другому. В области мочевого пузыря давление пальцев необходимо ослабить.

Голову и шею массируют сидя и стоя. Одновременно поглаживают двумя руками, ладонями массируется передняя и задняя поверхность шеи, подбородок массируется тыльной стороной кистей. самомассаж волосистой части головы производится от макушки в направлении роста волос: сзади – к шее, с боков – к ушам, спереди – в сторону лба. Растирание делается подушечками всех пальцев, которые одновременно надавливают на кожу, сдвигают и натягивают ее.

Самомассаж рук выполняется в положении сидя. Рука ложится на колено ладонью кверху, другой рукой поглаживают ее и одновременно усиливают давление. После этого следует разминание. Начинать надо с кисти, постепенно переходя вверх к плечу. Повернув ладонь другой стороной повторяют все движения.

Полезен самомассаж в бане. При этом надо обходиться минимальным количеством приемов. Каждый прием повторить три – четыре раза. После тренировок выполняется восстановительный массаж продолжительностью до 15 минут. Восстановительный самомассаж рекомендуется проводить после 20 минут отдыха, когда восстановилось частота пульса и дыхание. Особое внимание следует уделить мышцам ног.

Парная баня и сауна

Для тепловых воздействий используются баня и сауна. В парной бане температура воздуха составляет от 60 до 80 градусов Цельсия, влажность – 70–90 %. В сауне температура достигает 100–140 градусов при очень незначительной влажности. В парной бане температура воздуха составляет от 60 до 80 градусов Цельсия, влажность – 70–90 %. В сауне температура достигает 100–140 градусов при очень незначительной влажности. При воздействии этих климатических характеристик происходят определенные сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, выделительной систем, а также улучшается микроциркуляция крови, расслабляются мышцы, повышается обмен веществ, быстро выводятся из организма продукты распада.

Обычно использование бани предопределяется привычками, традициями и состоянием здоровья. Парятся в бане березовыми, дубовыми, эвкалиптовыми вениками; в воду, которую выливают на раскаленные камни, добавляют настойку ромашки, шалфея, эвкалипта, мятных капель и др. Хорошо подготовленная баня, весьма благоприятно воздействует на нервную систему спортсменов. Русская баня с незапамятных времен была средством восстановления и отдыха, поэтому чрезмерных тепловых и иных воздействий необходимо избегать.

Во время перерыва между тренировками продолжительность нахождения в бане не должно быть долгим, а посещение парной должно быть 1–2 раза. Парную можно сочетать с холодными водными процедурами. Температура воды 15–20 градусов по Цельсию. После тренировки или игры пребывание в бане может быть более продолжительным, число заходов в парную – 2–3. Между заходами обязателен теплый душ. После 2–2,5-часового пребывания в бане с использованием массажа общего действия целесообразен день отдыха. Если на следующий день проводится тренировка, суммарная ее нагрузка не должна быть большой.

После бани самочувствие, как правило, улучшается и повышается работоспособность, сон становится крепким, улучшается аппетит. Если после бани вас начинают беспокоить головные боли, становится хуже аппетит, чувствуется вялость, наступает бессонница, то это говорит о том, что вы нерационально использовали баню. Воздействие сауны способствует ускорению восстановительных процессов, активизирует обменные процессы и чаще

используется после тренировок и игр.

Водные процедуры

Водные процедуры эффективны и доступны благодаря их физиологическому воздействию. В теплой воде начинают расширяться сосуды, кровь от внутренних органов поступает к мышцам и коже, в которых наступает тоже расширение сосудов, усиливается кровоток, лимфоток, а значит и более быстро выходят из организма продукты распада, что способствует восстановлению работоспособности. Чаще всего в качестве водных процедур применяют ванну и душ.

Душ может быть теплым и контрастным. Теплый душ принимают в течение 10 минут, при этом температура воды постепенно повышается. Контрастный душ представляет собой чередование горячей (до 45 градусов Цельсия) и холодной (до 20 градусов Цельсия) воды. Длительность горячего душа составляет 30–40 с, холодного 15–20 с. Делается 5–6 повторений.

Душ Шарко можно назвать одним из видов гидромассажа. Он представляет собой воздействие на тело водной струи, которая подается под напором и регулируется типом наконечников и расстоянием от спортсмена до конца шланга.

Жемчужная ванна. Поток пузырьков воздуха, поднимающийся через воду, оказывает приятное воздействие на кожу и подкожные ткани, что способствует расслаблению и уменьшению нервного напряжения. Жемчужная ванна используется не только после сильных нагрузок и напряженных игр, но и при нервном перенапряжении, между заходами в парную или сауну.

Эффект процедур усиливает добавление различных препаратов. Широко распространены у нас хвойные, соляные и серные ванны.

Хвойная ванна используется как хорошее успокоительное средство после напряженных игр и тренировок.

Соляные ванны хорошо действуют на нервные окончания кожи и через них на весь организм, активируя обмен веществ. Рекомендуются после напряженных тренировок. На ванну требуется 2–4 кг соли.

Комплексные соляно – хвойные ванны сочетают в себе действие двух, описанных выше ванны.

Серная ванная способствует усилению подкожного кровообращения, нормализует обмен веществ. Для ее приготовления применяют препарат «Сульфидум-У», продающийся в аптеках.

Салицилукусусные ванны применяются в качестве лечебного и болеутоляющего средства. Эффективны при мышечных болях, возникающих после большого перерыва в занятиях. Приготавливают лечебные ванны из болгарских и иных препаратов.

Водные процедуры доступны и просты в применении. Обливание, обливание слишком просты и поэтому их значимость недооценивается. Между тем при минимальных материальных затратах и незначительных организационных мероприятиях с помощью водных процедур можно ускорить и оптимизировать восстановительные процессы.

Для восстановления и лечения травм в хоккее, особенно при лечении травм опорно-двигательного аппарата, также применяются электростимуляционные процедуры, аэроионизация, ультрафиолетовое облучение, соллюкс и др.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

1. психорегулирующая тренировка;
2. упражнения для мышечного расслабления;

3. внушенный сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Восстановление представляет собой естественный процесс, который связан с тренировочными и соревновательными нагрузками. Стимулирование процесса целесообразно и оправдано только тогда, когда функциональное напряжение систем организма может перейти критическое значение, что скажется и на снижении эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

- Алексеев А. В. Себя преодолеть! М., 1985
Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М., 1988
Виноградов П. А., Жолдак В. И., Чеботаревич В. П. Социология физической культуры и спорта. Пенза, 1995
Голубев Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге. Минск, 1991
Горский Л. Тренировка хоккеистов. М., 1981
Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1985
Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М., 2004
Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 1991
Савин В. П. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. М., 1986
Савин В. П. Хоккей. М., 1990
Савин В. П. Теория и методика хоккея. М., 2003
Тарасов А. В. Хоккей без тайн. М., 1988
Третьяк В. А. И лед и пламень. М., 1985
Третьяк В. А. Когда льду жарко. М., 1981
Третьяк В. А. Верность. М., 1986
Хоккей: правила соревнований. М., 1985
Хрущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982
Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М., 1980