

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Характеристики средств и методов восстановления:

Ванны. Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок.

- **Ароматическая** — чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки;
- **Вибрационная** — сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленные на определенный участок тела;
- **Гипертермическая** — (общая, сидячая и ножная) используют для нормализации функции опорно-двигательного аппарата в целях профилактики перегрузок и возникновения травм;
- **Горячая** — температура +40 С, продолжительность 10-15 мин, применяется в зависимости от возраста и функционального состояния организма, преимущественно при охлаждении (плавание в открытых водоемах, зимние виды спорта);
- **Кислородная** — применяется при травмах и заболеваниях опорно—двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна;
- **Жемчужная** — оказывает благоприятное воздействие на кожу и подкожные ткани, способствует расслаблению, уменьшению нервного напряжения, снимает утомление;
- **Скипидарная** — применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврозах;
- **Сероводородная** — применяется с профилактической целью при интенсивных тренировках, для нормализации функции вегетативной нервной системы;
- **Углекислая** — помимо температурного и механического фактора, существенное влияние оказывает и механический раздражитель (углекислота). Применяется после тренировки, повышает тонус нервной системы, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ;
- **Хвойно-солевая** — действует успокаивающее, одновременно активизирует обмен веществ;
- **Хлоридно-натриевая (солевая)** — используется морская вода, вода морских лиманов, природных источников;
- **Электровибрированная** — способствует ускорению окислительно-обменных процессов, выведению продуктов метаболизма (молочной, пировиноградной кислот, мочевины).

Применение физических факторов с целью восстановления работоспособности спортсменов

Основу восстановительных мероприятий составляют средства, оказывающие общее воздействие на организм. Физиотерапевтическими процедурами общего действия являются: ванны, души, электросон, электропроцедуры. Эффективными являются паровая и суховоздушная бани. Перечисленные процедуры назначаются тогда, когда утомление, вызванное тренировками или соревнованиями, носит распространенный характер, захватывает ряд физиологических систем организма, сопровождается ухудшением адаптационно — приспособительных реакций. Эффект от применения этих процедур имеет накопительный характер и реализуется в отдаленные сроки. Локальные воздействия осуществляются на область утомленных мышц после физических нагрузок. Из водолечебных процедур с этой целью в спортивной практике широко применяют подводный душ — массаж. Применяют также электропроцедуры (например, синусоидальные модульные токи), тепловые процедуры (парафин, озокерит, грязь, световые процедуры). При подборе восстановительных процедур, выявляют слабое звено и учитывают, какая физиологическая система организма особенно нуждается в восстановлении. Так можно подобрать процедуры, которые целенаправленно воздействуют на сердечно-

сосудистую или нервную систему, на опорно-двигательный аппарат, повышают иммунитет и резервные возможности организма, ускоряют адаптацию при смене климатогеографических условий и часового пояса.

Водолечебные процедуры

Водолечение — использование воды с помощью специальных методических приемов для лечения и профилактики различных заболеваний и для повышения адаптационных возможностей.

В водолечение входит: гидротерапия и бальнеотерапия. Гидротерапия — наружное применение пресной воды (водопроводной, колодезной, речной, озерной, дождевой) в виде ванн, душей, обливаний, обтираний. Гидротерапия широко используется в лечебно-профилактической практике как средство оздоровления организма, повышения его сопротивляемости, тренированности, закаливания.

Бальнеотерапия предусматривает применение природных и искусственно приготовленных минеральных и газовых ванн с целью лечения и профилактики различных заболеваний, для повышения и восстановления работоспособности человека после значительных физических и эмоциональных нагрузок.

В водолечебной практике применяют воду самой различной температуры — от 0 до 70-80 °C. Наиболее часто проводят водные процедуры с температурой воды, существенно не отличающейся от внутренней температуры тела (36-37 °C). Так же используют методы криотерапии (лечение холодной водой или паром), и процедуры, основанные на контрасте температур.

Реакция организма на холодные, горячие и контрастные водные процедуры осуществляется с участием терморегуляторных механизмов. Кроме температурного раздражителя, при проведении любой водолечебной процедуры на организм человека действует выраженное в большей или меньшей степени механическое раздражение. Величина его больше при приеме некоторых душей (Шарко, шотландский душ), меньше — при купаниях и при приеме ванн.

Показания к применению гидро — и бальнеологических процедур

Неполное восстановление функций основных физиологических систем организма. Показаниями являются повышенный или пониженный уровень артериального давления, учащенный пульс, изменения параметров электрокардиограммы, нарушение тонуса периферических сосудов, высокое содержание в крови молочной кислоты, мочевины, некоторых гормонов, пониженное содержание гемоглобина. При ухудшении самочувствия и настроения спортсмена, отсутствие желания тренироваться, сна, повышении нервозности и других симптомов перенапряжения центральной нервной системы. Назначаются с целью ускорения процесса адаптации при проведении тренировок в горах, при изменении климатических условий, смене часового пояса.

Противопоказания к применению гидро- и бальнеологических процедур

Заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, гнойные воспалительные заболевания кожи и подкожной жировой клетчатки, кожные высыпания. Ряд гидро бальнеологических процедур не показан при переутомлении II-III степени, дистрофии миокарда II-III степени. В качестве восстановительных мероприятий в настоящее время используются такие гидропроцедуры как контрастные ванны, ванны с ароматическими добавками (скипидарные, хвойные), подводный душ- массаж. Из бальнеологических процедур рекомендуют минеральные ванны (хлоридные, натриевые, йодобромные) и газовые ванны (углекислые водные и сухие жемчужные, азотные, кислородные).

Бани

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжелого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных.

Используют баню в процессе тренировки и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в сам соревновательный период. Особенно эффективно сочетается баня с массажем.

БАНИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА СУХОВОЗДУШНЫЕ И ПАРОВЫЕ.

Типичным представителем паровой бани является русская баня, имеющая сравнительно не высокую температуру (45-60 С) и высокую влажность (до 90-100%). Из суховоздушных бань получила распространение финская баня, которую обычно, называют сауной. Микроклимат этой бани характеризуется высокой температурой воздуха (до 90-100 градусов) и низкой влажностью, 15-10 %.

Основным отличием физиологического действия этих бань является более выраженное термическое воздействие за счет уменьшения теплоотдачи организмом во влажной среде и лучшее испарение пота с поверхности тела в суховоздушной бане, что предупреждает перегревание организма.

Использование русской бани с ее высокой влажностью в целом является в определенной степени нагрузочной процедурой для организма человека. В ответ на термическое воздействие этой бани является учащение пульса, дыхания, повышение температуры тела. Неправильное пользование паровой баней приводит к нарушению терморегуляторных процессов и перегреванию организма, поэтому пребывание в парильне чередуют с пребыванием в комнате отдыха при температуре 22-23С или на свежем воздухе, иногда на морозе (до — 10С). Рекомендуются также кратковременное погружение в бассейн или открытый водоем в перерывах между заходами в парилку, а в зимнее время растирание снегом в течении 2-3 мин. Заканчивают процедуру обмыванием тела теплой водой и достаточно продолжительным отдыхом.

Методика проведения банной процедуры.

Перед заходом в парильню спортсмен должен вымыть тело (волосы мочить не рекомендуется) и насухо вытереть его полотенцем. Для предохранения головы от перегрева одевают шапку (шерстяную, фетровую, войлочную) или повязывают голову полотенцем. Температура в термальной камере должна быть не выше 50-60 С при его влажности 80-100%, в суховоздушной бане — 70-100 С при влажности 5-10-15%. Повышение температуры воздуха в парной бане и влажности в суховоздушной бане затрудняет теплоотдачу и вызывает перенапряжение терморегуляторных процессов. Время пребывания в парильной бане составляет не более 10-15 мин.

Показания к применению банных процедур

Они применяются с гигиенической целью, а также являются средством закаливания, повышения функциональной готовности спортсмена и его работоспособности. При простудных заболеваниях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в том числе заболеваниях травматического характера.

Противопоказания к применению банных процедур

Заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острая травма, перетренированность II-III степени, дистрофия миокарда II-III степени, общие противопоказания для гидро бальнеологических процедур.

Массаж

1. Ручной массаж

Массаж является наиболее важным, но в тоже время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психологических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения.

2. Гигиенический массаж

Активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Бывает общим и локальным. При этом используются основные массажные приемы (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

3. Лечебный массаж

Это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. В лечебном массаже выделяют четыре основных приема — поглаживание, растирание, разминание, вибрация, активно — пассивные движения.

4. Общий массаж

Сеанс массажа, при котором массируется все тело. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа: спины, шеи -10 мин, ног- 10 мин на каждую; рук -20 мин; область груди и живота -10 мин.

5. Предварительный массаж

Выполняется перед тренировкой или соревнованиями с целью лучше подготовить спортсмена к предстоящей мышечной деятельности и повысить спортивный результат, а также мобилизовать функции организма, нейтрализовать отрицательные явления предстартового состояния, привести спортсмена в оптимальное состояние, предупредить спортивные травмы, снять болевые ощущения.

6. Ручной массаж в воде

Средство восстановления после интенсивных тренировочных нагрузок. Его проводят в обычной ванне, используя приемы, поглаживания, растирания и разминания.

7. Самомассаж

Повышает функциональные возможности организма, снижает утомление способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах. Самомассаж рекомендуется проводить в такой последовательности: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, движения в суставах, потряхивание, ударные приемы (рубление и поколачивание), заканчивают поглаживанием.

8. Сегментный массаж

В основе его лежит механическое воздействие на покровы тела, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему). Техника сегментарного массажа включает растирание, разминание, поглаживание, выжимание, и вибрацию.

9. Точечный массаж

Применяется для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей, утомления, повышения мышечного тонуса.

10. Тренировочный массаж

Расширяет функциональные возможности организма, совершенствует регуляторную деятельность ЦНС и внутренних органов. Применяется в период тренировок в целях совершенствования физических качеств, сохранения или повышения работоспособности и специальной тренированности. Подразделяется на общий и частный.

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 спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также об накопительном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле. Комплексность применения различных восстановительных средств имеет немалое

значение. При этом важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса.