

ДОКЛАД
на тему «Восстановительные средства и мероприятия в
самбо»

Докладчик:
тренер-преподаватель по самбо
Ю.С. Амбарцумов

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ В САМБО.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-

биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.*

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле:

спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена

климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий среды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.);
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Самбист обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки.

Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов среды;
- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белково-витаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов;
- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

- массажа - классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;
- душа - гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, циркулярного, шотландского;
- ванн - контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлорид-но-натриевых и т.д.;
- бассейна;
- электро-свето-процедур - электростимуляции, диадинамотерапии,

амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофореза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна, электроаналгезии, электроakupунктуры;
- ингаляций.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелированию) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу- оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное

влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсменов через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

^ Классификация основных средств, используемых в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской)

Педагогические средства - рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.
Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

- гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, самомассаж и др.);
- вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические и др.) (рис. 20).

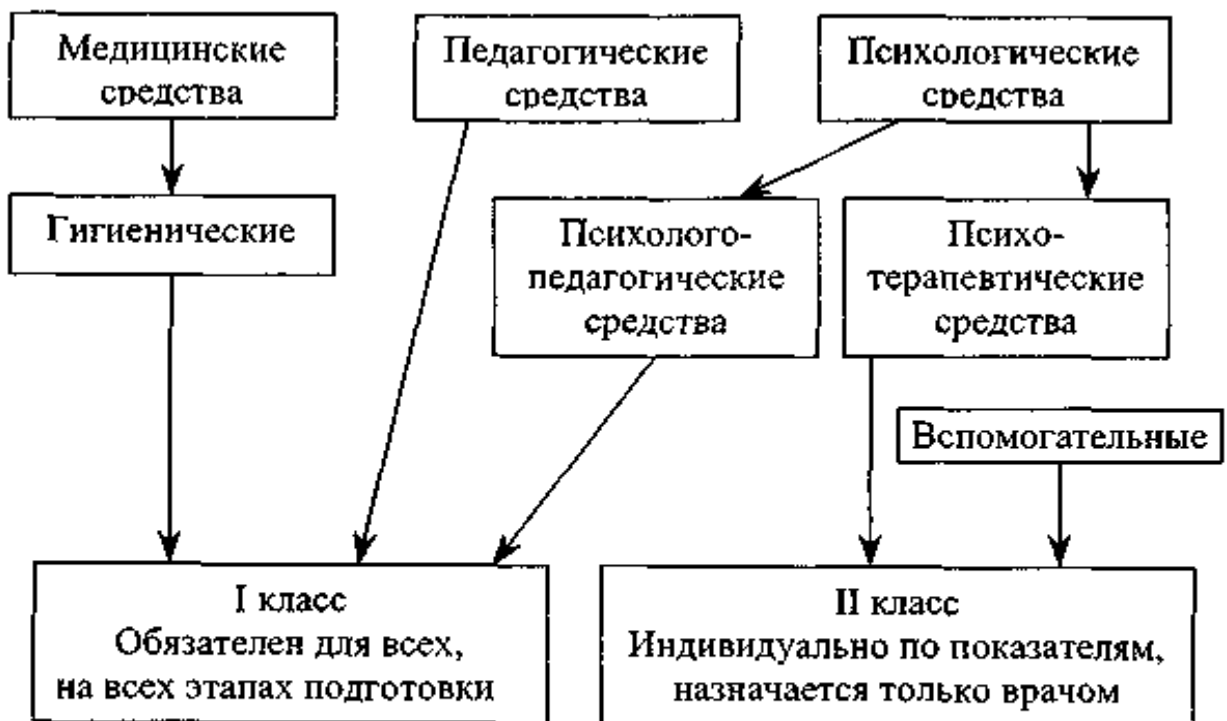


Рис. 20. Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
4. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Советский спорт, 1997.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.

Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

8. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.

9. *Эйгиминас П. А.* Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.