

УДК 615.83:615.82
© Топоркова О.А., 2012

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Топоркова О.А.

ГЗ «Луганский государственный медицинский университет»

Проблема восстановления работоспособности спортсменов различной квалификации и возраста является важнейшей в практике тренировки. Утомление и восстановление в соревновательных и тренировочных процессах зависят от вида спорта, типа мышечных сокращений, количества и массы мышц, которые участвуют в движениях, интенсивности и характера выполняемой работы, возраста и пола, степени тренированности.

Различают два аспекта восстановления – использование восстановленных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления спортсменов; и использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективности развития двигательных качеств и повышения функционального состояния спортсмена [1].

Работоспособность спортсменов во время тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания процессов утомления и восстановления. Восстановительные средства, которые используются в спортивной практике, условно можно разбить на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Медико-биологические средства включают большой арсенал фармакологических препаратов (адаптагены, поливитамины, препараты железа и другие физиотерапевтические процедуры, продукты повышенной энергоемкости белковой обеспеченности, рациональный режим спортсменов) [2]. Они эффективны лишь при условии рационального построения тренировок и воздействия на психическую сферу спортсменов. Они способствуют повышению резистентности организма к различным нагрузкам, более быстрому снятию общего и местного утомления, ускоряют адаптационные процессы, положительно влияют на повышение работоспособности в условиях специфических и неспецифических стрессовых влияний [3]. При своевременном применении медико-биологических средств устраняется возможность развития перенапряжений, перетренировок, сокращается длительность спортивной реабилитации, спортсмен предохраняется от травм и заболеваний.

Восстановление – это сложный, разносторонний процесс. Течение этого процесса зависит от множества факторов. Комплексное использование восстановительных средств позволяет снять нервные и физические компоненты утомления. Медико-биологические

средства наиболее эффективны лишь при условии рационального построения тренировок и воздействия на психику человека.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, которое связано с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Оно объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической активности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многое другое.

Наиболее актуальной проблемой является организация восстановительных мероприятий с учетом этапа подготовки, специфических особенностей спорта, состояния спортсменов. Восстановительные программы, в зависимости от структуры тренировочной нагрузки определенного микроцикла, составляются с учетом принципов планирования.

Рекомендуются применять физиотерапевтические средства для активизации восстановления спортсменов в микро-, мезо- и макроциклах в учебно-тренировочном процессе при двух- и трехразовых тренировках в день, а также и в период соревнований [2].

К средствам, которые ускоряют процессы восстановления, относятся ручной, вибро- и гидромассаж, тепловые и водные процедуры, баня, вдыхание различных смесей, витаминизация. Сочетание некоторых из этих средств может дать больший эффект, чем каждое средство в отдельности. Эффективность средств восстановления во многом зависит от дозировки и методики их применения. В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно воздействующие на различные звенья регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом.

Медико-биологические восстановительные средства подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия [2]. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная баня, аэризация, ванны, общий ручной и аппаратный массаж. Средства глобального воздействия действуют на все основные функциональные системы организма спортсменов.

Снятие общей усталости, стимуляции функций центральной нервной и сердечно-сосудистой системы, повышению сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям внешней среды способствует комплекс средств, состоящий из массажа, ванн, душа, бани, электросветотерапии, местной барокамеры.

Группу общетонизирующих средств составляют: 1. средства, которые обладают преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны, массаж предварительный, восстановительный; 2. средства, которые оказывают возбуждающее стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа (контрастный), предварительный массаж; 3. средства, которые не оказывают глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

Группу средств избирательного воздействия составляют: тепловые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные, углекислые), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация. Все эти средства оказывают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной величины и направленности.

Финская сауна, местное прогревание, диодинамические токи, все виды массажа (в том числе гидромассаж) действуют обезболиваю-

ще и в то же время снимают мышечное напряжение.

Кислородные коктейли, общее ультрафиолетовое облучение повышают устойчивость организма, активизируют его защитно-приспособительные механизмы.

У лиц, занимающихся различными видами спорта, специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления. Характер утомления, после напряженных нагрузок, зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. Любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм.

При планировании восстановительных комплексов необходимо учитывать, что на характер восстановительных воздействий влияют объем и интенсивность предшествующей нагрузки. Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как тренировочного режима, так и восстановительных воздействий. После небольших тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В период напряженных тренировок и игр необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Процессы мобилизации и восстановления морфофункциональных структур, биэнергетических и других ресурсов организма спортсменом поддаются определенному регулированию. Для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки нагрузки в тренировочных занятиях следует обязательно сочетать с применением соответствующих комплексов восстановительных средств [3].

ЛИТЕРАТУРА:

1. **Платонов В.П.** Методика и теория спортивной тренировки/В.П. Платонов. - К.: Вища школа, 1984, - 336 с.
2. **Граевская Н.Д., Иоффе Л.А.** Некоторые теоретические и практические аспекты проблем вос-

становления в спорте/Н.Д. Граевская, Л.А. Иоффе//Теория и практика физкультуры. – 1973. – №4 - С. 32-36.

3. **Моногаров В.Д.** Утомление в спорте/В.Д. Моногаров. – К.: Здоров'я, 1986. - С. – 120.

Топоркова О.А. Восстановление работоспособности спортсменов // Український медичний альманах. – 2012. – Том 15, № 3. – С. 191-192.

Приведенны данные по использованию педагогических, бальнеологических, физиотерапевтических, медико-биологических средств для восстановления работоспособности спортсменов. Рассмотрено комплексное воздействие различных средств восстановления.

Ключевые слова: работоспособность, восстановление, утомляемость.

Топоркова О.А. Відновлення працездатності спортсменів // Український медичний альманах. – 2012. – Том 15, № 3. – С. 191-192.

Приведені дані по використанню педагогічних, бальнеологічних, фізіотерапевтичних, медико-біологічних засобів для відновлення працездатності спортсменів. Розглянуто комплексний вплив різноманітних засобів відновлення.

Ключові слова: працездатність, відновлення, втомлення.

Toporkova O.A. Renewal of capacity for work of sportsmen // Український медичний альманах. – 2012. – Том 15, № 3. – С. 191-192.

Information is showed on the use of pedagogical, balneological, physical therapy and medical and-biological facilities for renewal of capacity for work of sportsmen. Complex influence of different facilities of renewal is considered.

Key words: capacity for work, renewal, fatigue ability

Надійшла 25.03.2012 р.
Рецензент: проф. Т.П.Тананакіна