

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Беседа: ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ  
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ**

**Автор: Сергуц И.В.,  
тренер-преподаватель  
по велосипедному спорту**

г. Константиновск  
2017-2018 учебный год

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

**Цель:** познакомить с ролью восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного велоспорта и спорта в целом. Это находит отражение и при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

*Восстановительные средства делятся на четыре группы:*

1. Педагогические;
2. Психологические;
3. Гигиенические;
4. Медико-биологические.

*\*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых. Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена. Более того, два-три дня отдыха является психологической потребностью организма. После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм и означает либо длительный легкий бег в течение 20-30 минут.

Спортсменам необходимо выработать навык в наблюдении за собственным организмом и отдыхать столько, сколько требуется. Проводить измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если ЧСС находится в пределах постоянной величины, то можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенным после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные



события в жизни, поэтому занимающимся велоспортом необходимо изучить особенности своего организма.

*\*Специальное психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

*\*Гигиенические средства* восстановления разработаны детально во всех видах спорта. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*\*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

*Медико-биологические средства* назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.