

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Шумихинская детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка  
по теме:

# «Восстановительные мероприятия в секции тяжелой атлетики»

Автор- составитель: Денисов В.Г.,  
тренер- преподаватель  
по тяжелой атлетике

г. Шумиха  
2015 год

Восстановительные мероприятия рассматриваются как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, то для начинающих спортсменов требуется их минимальное количество.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и связь их с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия такие, как вибрационный массаж отдельных мышечных групп, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (парная баня, сауна) в дни с общей физической подготовкой.

В дни больших нагрузок даётся меньшее количество средств восстановления, чем в дни отдыха, так как считается, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки используются различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, коррегирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. Непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж на утомлённые группы мышц.
2. Водные душевые процедуры, душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин).
3. Ультрафиолетовое облучение.
4. Отдых на кушетке, в креслах 8-10 мин.

5. Обед.

6. После обеденный сон (1.5-2 часа).

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ДНЯ.

Режим дня следует составлять с учётом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к различным группам занимающихся (возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должны быть соблюдены рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактико-восстановительных мероприятий, свободного времени.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ.

Под средствами питания понимается не обычное меню, а составление меню с учётом специфики и характера как вообще данного вида спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки на конкретных занятиях.

В период напряжённых тренировок целесообразно многократное питание (до 5-6 раз в сутки), включая сюда также и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определённым образом питание можно использовать как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. С пищей необходимо принимать много овощей и фруктов, содержащих витаминные и минеральные вещества.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ.

Велико значение солнца, воздуха и воды: солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах. Сюда относятся также и живописные ландшафты, звуки дня, заход и восход солнца и луны, люди, которых видишь вне своей привычной обстановки, т.е. факторы, встречающиеся на определённом пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.

1. Специальное питание и витаминизация.
2. Фармакологические.
3. Физиотерапевтические.
4. Бальнеологические и т.д.

Большую значимость имеет специальное питание (приём белково-витаминных смесей и напитков), а также фармакологические препараты:

- витамины
- стимуляторы энергетических процессов
- препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с квалификации не ниже МС) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объёма и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и другие факторы. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача. Наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение фармакологическими средствами в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызывать положительного эффекта, но и оказывать отрицательные последствия. Весь комплекс восстановительных мероприятий дает возможность спортсмену тренироваться с полной отдачей, и показывать высокие результаты.