

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра физического воспитания и спорта

**Н. Г. Аршинова
Д. А. Аршинов
Н. А. Воронов**

**Средства и методы восстановления
работоспособности студентов
после занятий физической культурой**

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2010

УДК 796.011
ББК Ч 511.2я73
А 89

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2009/10 года*

Рецензент
кафедра физического воспитания и спорта
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

Аршинова, Н. Г. Средства и методы восстановления работоспособности студентов после занятий физической культурой / Н. Г. Аршинова, Д. А. Аршинов, Н. А. Воронов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2010. – 44 с.

Методические указания разработаны коллективом авторов на основе требований учебной программы, государственного общеобразовательного стандарта высшего профессионального образования и в соответствии с требованиями Примерной программы по физической культуре 2000 года.

В издании подробно рассмотрены вопросы восстановления работоспособности в системе занятий физической культурой студентов вузов, отдельные вопросы для подготовки к экзамену по предмету «Физическая культура», приведен список литературы, рекомендуемой для самостоятельного изучения.

Предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.011
ББК Ч 511.2я73

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова,
2010

Введение

Борьба с утомлением, уменьшение его степени, быстрее восстановление нормального функционирования организма и работоспособности человека в разных условиях его деятельности имеет огромное значение для сохранения здоровья, повышения работоспособности и обеспечения трудового долголетия.

При занятиях физическими упражнениями та или иная степень утомления – явление закономерное и физиологическое. Без утомления нет тренировки, однако здесь проблема восстановления играет существенную роль, и чем быстрее оно протекает, тем большую работу с большей эффективностью можно выполнить на очередном занятии без ущерба для своего здоровья, тем благоприятнее воздействие нагрузки на организм и выше эффективность тренировки. Таким образом, восстановление работоспособности – неотъемлемая часть процесса подготовки спортсмена, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Быстрота восстановления обусловлена комплексом факторов – в первую очередь характером, объемом и интенсивностью физической нагрузки, степенью ее эмоциональной напряженности, индивидуальными особенностями и уровнем подготовленности занимающегося, условиями внешней среды.

Основной естественный путь ускорения восстановления – рационализация режима и методики тренировки, общего режима дня, выполнение основных требований гигиены.

Однако при всем этом имеется возможность и направленного действия на течение восстановительных процессов, их ускорения с помощью использования комплекса определенных вспомогательных средств. Данный вопрос актуален в связи с привлечением к занятиям физической культурой лиц с разным состоянием здоровья и уровнем подготовленности.

Задача настоящего издания – осветить современное состояние проблемы восстановления работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями, как общие принципы

использования восстановительных средств, так и их основные группы.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств:

– в период соревнований (для направленного воздействия на процессы не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований);

– в повседневном учебно-тренировочном процессе (при этом необходимо учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм).

К настоящему времени спортивной наукой и передовой практикой накоплен богатый материал по проблеме использования средств восстановления: дана классификация восстановительных средств, обоснованы основные принципы их использования, апробированы многие средства и их комплексы в отдельных видах физической деятельности.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, которые необходимо проводить комплексно в виде определенной системы, подбор которых, их соотношение и методика использования определяются характером и степенью утомления занимающегося, задачами и конкретным планом текущей подготовки (схема 1).

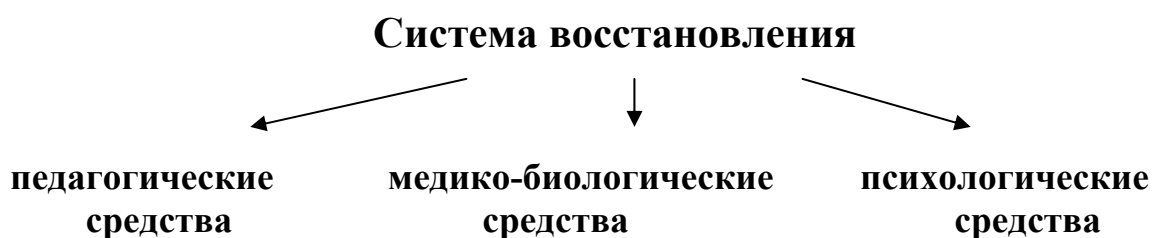


Схема 1

1. Педагогические средства восстановления работоспособности

Педагогические средства принято считать наиболее действенными и основными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Среди педагогических средств можно выделить две группы факторов, обуславливающих рациональное построение тренировочных занятий в целом, так и одного, отдельно взятого. К первой группе относятся:

- 1) рациональное планирование учебных тренировочных занятий в соответствии с функциональными возможностями занимающихся;
- 2) волнообразность и вариативность нагрузки, широкое использование переключений, четкая организация работы и отдыха;
- 3) разнообразие мест и условий занятий;
- 4) рациональное построение общего режима жизни (обратить на это особое внимание).

Вторая группа предусматривает оптимизацию воздействия отдельного учебного тренировочного занятия. В плане восстановления важнейшее значение здесь приобретают:

- 1) полноценная индивидуальная разминка;
- 2) подбор снарядов и мест для занятий;
- 3) соблюдение рациональной последовательности упражнений разного типа;
- 4) выполнение упражнений для активного отдыха и расслабления в интервалах между специальными нагрузками;
- 5) создание должного эмоционального фона;
- 6) правильное построение заключительной части занятия;
- 7) использование приемов самомассажа.

Правильное чередование преимущественной нагрузки на различные органы и системы в процессе отдельного трениро-