**Восстановительные средства**

Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует изыскивать дополнительные средства, обеспечивающие рост спортивных результатов. Выбор правильного соотношения между объемом и интенсивностью нагрузок зависит от процесса восстановления организма спортсмена. Методы восстановления разделяются на физические, фармакологические и тренировочные. Наряду с развитием отдельных качеств можно совершенствовать и восстановительные функции организма. Естественно, у разных спортсменов процесс восстановления проходит неодинаково после одной и той же нагрузки. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде, когда проводится 5—7 достаточно крупных состязаний, требующих серьезной подготовки к ним. В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсмену выдержать в дальнейшем напряженный календарь.

Задача восстановительного микроцикла - снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния ориентировщика. Желательно в это время сменить обстановку, изменить тренировочные средства, использовать естественные природные условия для лечения небольших травм. Обычно в течение первых 3—5 дней микроцикла дается полная разгрузка, после чего спортсмен втягивается в ритм подготовки к предстоящим соревнованиям.

Требование восстановления должно соблюдаться и в тренировочных занятиях. Как известно, после каждой тренировки организм не восстанавливается полностью, а тренировки в условиях неполного восстановления вызывают мобилизацию всех систем, участвующих в приспособлении организма к повышенным нагрузкам. Одновременно совершенствуются его восстановительные функции. Как долго можно тренироваться на фоне неполного восстановления? Спортсмены высших разрядов такую интенсивную тренировку могут проводить только короткий период. Организм не в состоянии преодолеть накапливающуюся усталость, и у спортсменов появляются апатия, отвращение к тренировкам, что служит признаком перетренированности. В таблице приведены симптомы утомления в зависимости от уровня нагрузки и основные признаки перегрузки. Знание их помогает вовремя скорректировать тренировки.

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о сравнении пассивного отдыха и успокаивающей части психорегулирующей тренировки. По восстановлению физических показателей у бегунов на длинные дистанции было показано, что эффект пятиминутного аутогенного расслабления был практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода.

Наиболее действенное средство восстановления — полноценный сон. Спортсмены-ориентировщики должны ложиться спать не позднее 22 часов. Если сон плохой, надо уменьшить объем нагрузки или отменить тренировку. Спать необходимо 8—9 часов. Ужинать следует минимум за 2 часа до сна, иначе он будет беспокойным.

После соревнований или тяжелых тренировок в вечерние часы организм еще сильно возбужден. Для успокоения и более глубокого сна многие спортсмены пользуются такой формой психического расслабления, как самовнушение. Необходимо заставить себя отрешиться от беспокоящих мыслей, начать думать о приятном, расслабиться и уснуть.

Проблемы восстановления не ограничиваются планомерным понижением нагрузок в месячном или недельном цикле. Не менее важно научное решение вопросов рационального питания, дополнительной витаминизации и использования фармакологических средств. Но все это обязательно согласовывается с врачом и тренером.

**Симптомы утомления после нагрузок различной величины (с изменениями и дополнениями по Зотову и Иванову)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Симптомы утомления | Легкое утомление  (незначительная нагрузка) | Сильное утомление  (большая нагрузка) | Очень сильное утомление  (предельная нагрузка) | Восстановление после предельных нагрузок |
| Окраска кожи | Легкое покраснение | Сильное покраснение | Очень сильное покраснение или необычайная бледность | Сохраняющаяся в течение нескольких дней бледность |
| Потоотделение | В зависимости от температуры - легкое или среднее | Сильное потоотделение выше пояса | Очень сильное, в том числе ниже пояса | Потение ночью |
| Движения | Уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности | Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности | Сильное нарушение координации, вялое выполнение движении, стабильная неточность, явное проявление ошибок, "шатающиеся" движения | Нарушения движений и бессилие в следующем тренировочном занятии после 24 или 48 часов отдыха, сниженная точность |
| Сосредоточенность | Нормальная, корригирующие указания выполняются, нет явлений нервозности, полное внимание во время показа упражнений | Невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при совершенствовании технических и тактических навыков, сниженная способность к дифференциации | Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция | Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 или 48 часов отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы |
| Общее самочувствие | Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания | Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность | Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, «жжение» в груди, чувство абсолютно «кислого» состояния | Засыпание с трудом, беспокойный ночной сон, непрекращающиеся боли в мышцах и суставах, бессилие, пониженная физическая и умственная работоспособность, учащенный пульс после 24 часов отдыха |
| Готовность к достижениям | Желание продолжать тренировку | Пониженная активность, стремление к более длительным перерывам, но есть готовность продолжать тренировку | Желание полного покоя и прекращения тренировки, тенденция к "капитуляции" | Нежелание возобновлять тренировку на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера |
| Настроение | Приподнятое, радостное, оживленное (прежде всего в коллективе) | Несколько «приглушенное», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки | Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки | Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиски причин для отсутствия на тренировке |

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.people.nnov.ru/>