



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования городского округа Самара
"Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва № 17".

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**«Средства и методы восстановления спортсменов
отделения фехтования этапов
совершенствования спортивного мастерства»**

Автор:
Аристархов
Михаил
Павлович
Тренер-преподаватель
отделения фехтования



г.Самара, 2016

Применение восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного фехтования. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма. В системе спортивной подготовки спортсменов отделения фехтования основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов имеет особое внимание в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В МБУ ДО г.о.Самара «СДЮСШОР №17» разработана система применения восстановительных мероприятий (см. табл. №1), которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм у ведущих спортсменов отделения фехтования.

Все восстановительные средства и мероприятия применяются по согласованию и по рекомендациям спортивного врача.

Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В ***подготовительном периоде*** основную часть составляют комплексные методы восстановления и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы комплексные методы восстановления.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

**План применения восстановительных средств и мероприятий
спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства
(Отделение фехтования)**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. 	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p> <p>2. Гидропроцедуры:</p> <p>теплый душ , горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, кедровая бочка, баня с контрастными водными процедурами,</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> * электростимуляция, * амплипульстерапия, * УВЧ – терапия, * электрофорез, * магнитотерапия, * ингаляции. 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма высококвалифицированного фехтовальщика.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях, анализирует и выстраивает в дальнейшем учебно-тренировочный процесс отталкиваясь от проведенных наблюдений.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

Восстановление спортивной работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть подготовки высококвалифицированных фехтовальщиков.

Список литературы:

1. ФССП по фехтованию, №50 от 14 февраля 2013 года.
2. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997.
3. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1985г.
4. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР по фехтованию, г.Москва, 2004 год.

