

постепенное снижение объема работы и повышение интенсивности нагрузки. Ведущим в развитии специальных физических качеств следует считать скоростную выносливость, которая базируется на двух показателях: силовой выносливости и общей выносливости. Основным методом в этот период является метод переменной тренировки. Степень интенсивности определяется по субъективному ощущению спортсмена.

ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТСМЕНОВ

Е.П.Дьяконов

Совершенствование методики спортивной подготовки значительно увеличили объем тренировочных нагрузок и их интенсивность. Двух и трехразовые тренировки в день - НЕОБХОДИМОСТЬ. А это выставляет требование активизации процессов восстановления. Научно доказано, что процессы расхода энергии и ее восстановление физиологически неразрывно связаны и что восстановление различных функций и систем организма носит синхронный характер и может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток, в зависимости от тренировочной нагрузки. Ведущая роль в развитии утомления принадлежит центральной нервной системе.

Использование восстановительных средств является мощным рычагом совершенствования спортивной подготовки. Средства реабилитации разделяются на три группы: 1) педагогические - предусматривают рациональное построение тренировки. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, определенное чередованием объема, интенсивности, средств и методов тренировки; 2) психологические - это психопрофилактические, психотерапевтические приемы регуляции состояния, сон, отдых, аутогенная тренировка и многое другое; 3) медико-биологические - это рациональное питание, витаминизация, фармакологические и бальнеологические средства и т.д.

Умелое комплексное применение средств восстановления сокращает путь к высшим спортивным достижениям, продлевает спортивное долголетие.