

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/219864>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

стр.

Введение 3

1 Понятие о восстановительных процессах после тренировочных и спортивных нагрузок 5

1.1 Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различных физических нагрузок 5

1.2 Средства восстановления работоспособности спортсменов 9

2 Характеристика средств восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок 12

2.1 Педагогические средства восстановления работоспособности 12

2.2 Психологические средства восстановления работоспособности 13

2.3 Медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов 15

2.3.1 Характеристика массажа и самомассажа как средства восстановления спортсменов 18

2.3.2 Характеристика гидро- и бальнеотерапия как средства восстановления спортсменов 20

Выводы 23

Список используемой литературы 24

Введение

На сегодняшний день, одной из существенных проблем в спорте, является проблема восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Уровень современной подготовки спортсменов предполагает рост физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления. Способность преодолевать утомление, возникающее в процессе соревновательной деятельности, в значительной степени обуславливает достижение спортивных результатов.

Высокие нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение.

Рост результатов в различных видах спорта обусловлен внедрением в подготовку спортсменов научно обоснованных средств управления тренировочным процессом и восстановления организма спортсменов. В первом случае речь идет о применении нагрузок со значительными объемами и интенсивностью, увеличении участия в подготовительных и основных соревнованиях в течение года, во втором – о широком внедрении в систему подготовки комплекса восстановительных средств, в значительной степени улучшающих спортивную работоспособность за счет повышения возможностей ведущих систем организма переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, а также за счет снижения травматизма и заболеваний как начинающих так и высококвалифицированных спортсменов.

К настоящему времени уже накоплено довольно большое количество теоретических и практических данных, обосновывающих необходимость использования восстановительных средств, и приводятся отдельные их классификации, разрабатываются новые варианты и методики практического использования отдельных средств восстановления в системе спортивной тренировки, а также их комплексов. Бесспорно, что необходимый эффект может дать только комплексный подход к использованию различных средств восстановления.

Вышесказанное позволило сформулировать тему исследования «Характеристика средств восстановления спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок».

Цель исследования – изучить средства восстановления спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объект исследования - восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Предмет исследования - средства восстановления спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для решения поставленной цели и гипотезы сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы, выявить характер восстановительных процессов, происходящий в организме спортсмена;
2. Дать характеристику средствам восстановления спортсменов;
3. Рассмотреть виды восстановительных средств и описать их характеристики.

Теоретическая значимость исследования обусловлена расширением представлений о средствах восстановления спортсменов, применяемых после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Структура работы состоит из введения, 2 глав, 7 параграфов, выводов, списка используемой литературы.

1 Понятие о восстановительных процессах после тренировочных и соревновательных нагрузок

2.1 Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различных физических нагрузок

Основной структурной единицей тренировочного процесса, безусловно, являются тренировочные занятия, планирование которых должно носить рациональный характер и осуществляться с опорой на научные знания о механизмах развития и компенсации утомления, а также на знаниях о динамике протекания восстановления в процессе выполнения различных тренировочных нагрузок.

Именно такой подход позволит обеспечить максимально эффективный результат тренировочных занятий. Закономерности течения восстановительных процессов были раскрыты еще в работах такого известного физиолога как И. П. Павлов. Эти закономерности являются актуальными и в настоящее время. Рассмотрим и более подробно [19].

Прежде всего, ученым было установлено, что работающему органу свойственно не только подвергаться процессам разрушения и истощения, но также и процессу восстановления. Особый интерес представляет то, что процесс восстановления происходит не после окончания деятельности (как многие считают), а даже в процессе ее осуществления. Эта закономерность является одной из наиболее значимых и именно на ней выстраивается весь тренировочный процесс.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

- первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;
- вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации);
- третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращается к исходному уровню до тренировки.

Немалый интерес представляет и концепция об избыточных компенсациях, согласно которой восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного уровня, а с некоторым избытком. Точка зрения И.П. Павлова на процесс восстановления организма нашла отражение в работах его ученика Ю.В. Фольборта, заключившего, что повторных физических нагрузках может возникнуть два противоположных состояния [21]:

- 1) в случаях, когда последующая нагрузка приходится на ту фазу восстановления, в которой организм достиг исходного состояния, происходит развитие состояния тренированности, а также рост функциональных возможностей организма;
- 2) в случаях, когда работоспособность не вернулась к исходному состоянию, при новой нагрузке возникает противоположный процесс – хроническое истощение.

Период восстановления представляет собой процесс, когда исчезает утомление, возвращается функциональный статус организма и его работоспособность к дорабочему уровню или уровню выше дорабочего.

Длительность периода восстановления зависит от характера и степени утомления, состояния организма, особенностей его нервной системы, условий внешней среды.

Сочетание перечисленных факторов обуславливает сроки процесса восстановления, который может длиться от нескольких минут до нескольких часов или суток (в случаях, когда работа носит более напряженный и длительный характер).

Общее направление биохимических сдвигов, происходящих в организме за определенный период времени (необходимый для их возвращения к норме) позволяет выделить два типа восстановительных процессов: срочное и отставленное.

Для срочного характерным является восстановление организма в первые 0,5-1,5 часа отдыха после работы. Во время срочного восстановления устраняются накопившиеся за время упражнения продукты анаэробного распада и осуществляется оплата образовавшегося долга [1].

Что касается отставленного восстановления, то оно распространяется на многие часы отдыха после работы. Во время отставленного восстановления усиливаются процессы пластического обмена и реставрации нарушенного во время упражнения ионного и эндокринного равновесия в организме.

Для этого периода восстановления также характерным является возвращение к норме энергетических запасов организма, усиление синтеза разрушенных при работе структурных и ферментных белков.

Для того чтобы чередование нагрузок было рациональным, необходимо учитывать скорость протекания восстановительных процессов в организме спортсменов после отдельных упражнений, их комплексов, занятий, микроциклов. Известным является тот факт, что после любых нагрузок восстановительные процессы протекают равномерно, при этом наибольшая интенсивность восстановления наблюдается сразу после нагрузок.

Согласно данным, представленным В. М. Зациорским, для нагрузок разной направленности, величины и продолжительности [18]:

Список используемой литературы

1. Аванесов, В. У. Научно-методические основы использования физических средств восстановления в циклических видах спорта / В. У. Аванесов, В. И. Аралов // Ученые записки. – СПб, 2014 – №3. – С. 7–9;
2. Бабаян, А. А. Принципы регуляции психического состояния спортсменов, как факторы надежности достижения высокого соревновательного результата / А. А. Бабаян // Сборник материалов IX-ой Международной научно-практической конференции психологии спорта и физической культуры. – Москва, 2013 – С. 175–177;
3. Бахмейер, М. Профессиональные риски в спорте высших достижений [Электронный ресурс] / М. Бахмейер, А. В. Смоленский, О. А. Митюшкина // Вестник новых медицинских технологий, электронное издание. – Тула, 2015 – № 3 – Режим доступа: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-3/5208.pdf>;
4. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : [учеб. пособие] / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2014 – 576 с. - ISBN 978-5-4468-1517-3;
5. Ванюк, А. И. Значение питания в достижении высоких спортивных результатов / А. И. Васюк // Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы V Междунар. науч. – прак. конф. – Чебоксары, 2015 – С. 221–224;
6. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: [учеб. пособие] / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004 – 360 с. - ISBN 5-85009-927-1;
7. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : [учеб. пособие] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002 – 512 с. - ISBN 5-691-01209-6;
8. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте. / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 206 с. - ISBN 5-278-00340-5 ;
9. Заборова, В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: [учеб. пособие] / В. А. Заборова. – М.: Физическая культура, 2011 – 107 с. - ISBN 978-5-9746-0151;
10. Зубовский, Д. К. Пути и методы использования лечебных физических факторов в восстановлении и повышении работоспособности спортсменов / Д. К. Зубовский, Н. Г. Кручинский, В. С. Улащик // Спортивная медицина. – Москва, 2012 – № 1 – С. 20–28;
11. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питре, 2008 – 352с. - ISBN 978-5-91180-928-7;
12. Капилевич, Л. В. Физиологические методы контроля в спорте / Л. В. Капилевич, Е. В. Кошельская, Ю. П. Бредихина, В. И. Андреев. – Томск: Томский политехнический университет, 2009 – 172 с.;
13. Кузнецов, О. Ф. Сочетание контрастного и классического массажа / О. Ф. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – Москва, 2012 – № 9 – С. 11–14;
14. Кукус, В. Г. Спортивная фармакология. Достижения, проблемы, перспективы / В. Г. Кукус, В. В.

- Городецкий // Спорт медицина: наука и практика. — Москва, 2010 — № 1 — С. 12–16;
15. Кулиненко, О. С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О. С. Кулиненко. — М.: — Советский спорт, 2007 — 302 с. - ISBN 978-5-9718-0280-8;
16. Курашвили, В. А. Психологическая подготовка спортсменов, инновационные технологии: метод пособие / В. А. Курашвили, А. Б. Стрельченко. — М.: ГУ "Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта", 2008 — 114 с.
17. Марков, Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособие / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. — М.: Советский спорт, 2006 — 52 с. - ISBN 5-9718-0130-9;
18. Мухачева, О. Ю. Восстановление, как фактор достижения высоких спортивных результатов / О. Ю. Мухачева, А. Ю. Клопов // Ученые записки. — СПб, 2015 — № 1 — С. 124–126;
19. Павлов, С. Е. Теория адаптации и теория спортивной тренировки. В сб.: XVI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования спортивной подготовки спортивного резерва» Москва, 5-7 октября, 1999 - С. 197-198;
20. Савинкова, О. Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности спортсменов в соревновательной деятельности / О. Н. Савинкова // Наука и спорт: современные тенденции. — Казань, 2014 — №1. — С. 73–78;
21. Солодков, А. С. Особенности утомления и восстановления спортсменов / А. С. Солодков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — СПб, 2013 — № 6 — С. 131–142;
22. Тапхаров, М. В. Массаж и самомассаж как основное средство восстановления организма после физической нагрузки / М. В. Тапхаров // Вестник бурятского государственного университета. — Брянск, 2014 — № 13 — С. 169–173;
23. Третьяк, А. Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А. Н. Третьяк // Физическая культура и спорт. — Москва, 2009 — № 10 — С. 249–253;
24. Цветков, С. А. Исследования эффективности физических методов восстановления работоспособности спортсменов / С. А. Цветков, И. Н. Савельева, Г. С. Торнин, Ф. М. Соколова // Учебные записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2013 — № 3 — С. 195–198.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/219864>