

Методическая тема

Восстановительные средства при занятиях ушу

2024 – 2025 учебный год

Венедиктов Игорь Алексеевич

педагог дополнительного образования

ЦРТДиЮ «Полярис»

г. Мончегорск

2025 г.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний учащихся для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися. Для проведения этой работы на тренировочном этапе помимо педагога, может привлекаться психолог. Однако в учреждениях возрастает роль педагога в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости учащихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры.

В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении работоспособности учащихся или при ухудшении переносимости нагрузок на занятиях. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению эффекта и ухудшению самочувствия.

Конкретный план, объем, и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет педагог, исходя из решения текущих задач подготовки.

План применения восстановительных средств

Этапы занятий	Направленность восстановительных мероприятий	Средства восстановления	Описание восстановительных мероприятий
1-2 год обучения	Восстановление работоспособности естественным путем	Педагогические	Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет
		Гигиенические	Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе
3-4 год обучения	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических,	Педагогические	Являются основными, т.к. восстановление и повышение работоспособности возможны только при рациональном построении

	психологических и медико- биологических средств		занятий и соответствии объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащихся; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах занятий.
		Гигиенические	Режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминация пищи, питьевой режим, закаливание;
		Психологические	Обеспечивают устойчивость психологических состояний учащихся для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами. Для проведения этой работы на тренировочном этапе могут привлекаться психологи
		Медико- биологические	Витаминация, физиотерапия все виды массажа, русская парная баня и сауна
5 год обучения	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических средств	Педагогические	Переключение с одного вида деятельности на другой, чередование нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с планом спортивных мероприятий
		Гигиенические	Оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня
		Психологические	Беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка
		Медико- биологические	Витаминация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия