

# ОТДЫХ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОК

Владимир ЖЕРДЕВ (Москва)

Современные научные исследования показывают, что большинство спортсменов высокого уровня в определенный момент своей карьеры получали серьезные травмы и что почти все они становились жертвами чрезмерных нагрузок. Нагрузки всегда становятся чрезмерными, если организм спортсмена недостаточно отдыхает или, другими словами, присутствует неправильная организация процесса восстановления. Ориентирование – индивидуальный вид спорта, и у ориентировщиков зачастую нет достаточной тренерской поддержки, поэтому ориентировщики сами должны разбираться в тренировках и знать всё о собственном организме, о нагрузках и о процессе восстановления.

**Теория.** Эффективный тренировочный процесс подразумевает под собой систему мероприятий, направленную на повышение работоспособности, и предусматривает обязательное чередование периодов работы и отдыха. Рациональное построение различных этапов процесса подготовки, начиная от подбора тренировочных упражнений и заканчивая планированием макроциклов, предполагает использование всего комплекса педагогических средств, в том числе и организацию процесса восстановления. К педагогическим средствам восстановления относят использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на природе, различные виды переключения с одного вида работы на другой. В данной статье речь пойдет о моментах, способных оказать положительное влияние на протекание процессов восстановления после отдельных упражнений, нагрузок занятий, микроциклов и т.д.

Организм способен самостоятельно восстанавливать израсходованные в ходе тренировки энергетические и функциональные ресурсы. Именно поэтому педагогические факторы, рационально организующие мышечную деятельность в соответствии с возможностями организма, являются в спорте основными. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов – созданию благоприятного психологического микроклимата при проведении учебно-тренировочных занятий, рациональной организации отдыха и досуга и т. п. Прежде всего не надо воспринимать отдых как примитивное лежание на диване и ничего не делание. Ещё великий русский физиолог И.М. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекает в деятельное состояние мышцы, не

принимавшие участия в основной работе.

Доказано, что занятия с малыми и средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления, особенно после занятий с большими нагрузками. Однако ускорение процессов восстановления после тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов. Большое значение в качестве средства активного восстановления имеет компенсаторная работа – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью (существенно ниже порога анаэробного обмена). Таким образом, медленный бег, плавание, езда на велосипеде или гребля являются эффективным средством восстановительных процессов между тренировочными и соревновательными упражнениями.

**Практика.** Чтобы получить наибольшую пользу от физических, технических и психологических тренировок, необходима стабильная основа. Таковой как раз служит правильный отдых: здоровый, крепкий сон в достаточном объеме, питательная еда в нужное время, размеренная жизнь и активное восстановление, например, массаж или йога. Одним словом, нужно хорошо себя чувствовать. Отдых, восстановление – залог успешной подготовки. Стоит этот компонент убрать, и остальные части рассыплются как картонный домик.

Главный враг правильного отдыха – это стресс. Особенно если он ежедневный. Задачи, которые ставит перед современным человеком западное общество, вызывают те же биологические стрессовые реакции, которые у наших предков возникали, если они готовились к битве или побегу. Однако сейчас такие реакции могут скорее навредить, чем помочь, поскольку в индустриальном обществе человеку приходится приспосабливаться к другим стрессовым ситуациям. Сейчас стресс вызывают, прежде всего, возросший темп работы и стремительные перемены. Именно поэто-



му сейчас мы должны сами позаботиться о том, чтобы найти верный баланс в нашем образе жизни и исключить из него стресс.

Для этого необходимо соблюдать режим, приучать себя к распорядку дня. Допустим, вам надо вставать на работу или учебу в семь утра. Вставайте в семь каждый день, даже в выходные. Зная, сколько часов вам нужно, чтобы выспаться, ложитесь спать в соответствующее время. И если ложиться каждый день в одно и то же время, скоро станете засыпать за полминуты.

То же самое касается приемов пищи. Разделите всю необходимую вам за день энергию на завтрак, обед, ужин и перекусы между ними, избегайте чувства голода, и будете все время бодры.

Если вы уже соблюдаете режим, а ваш день и так распланирован, но вы все равно испытываете стресс из-за большого объема дел, то вам необходимо избавиться от ненужных занятий. Нужно расставить приоритеты или попросить кого-нибудь, чтобы вам помогли с вашими делами.

Помните, что вы живете здесь и сейчас. Повседневность, то, как проходит самый обычный день, это и есть ваша жизнь. Постарайтесь сделать ей насыщенной и интересной. Составьте два списка: в одном перечислите все ваши каждодневные дела, включая даже сон, а во втором укажите то, чем бы вы хотели заниматься в течение дня. Сравните их и подумайте, что вам стоит попытаться изменить, чтобы первый список приблизился ко второму.