

Обобщение опыта работы

«Оздоровительные методики для тренировки лыжников – гонщиков»



Выполнил
Тренер-преподаватель Дроздов В.А.

Котовск 2018 г.

Аннотация

Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.

Тренировка в спорте требует от организма спортсмена серьезных, иногда предельных, нагрузок, больших энергетических затрат, которые требуется постоянно восполнять, чтобы сохранять работоспособность.

Без ежедневного ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА спортсмен не достигнет желаемого результата. Под оздоровлением организма, понимается комплекс методик:

- Методика закаливания
- Массаж, самомассаж
- Дыхательные техники
- Баня
- Йога, стретчинг
- Фитнес
- Использование физических упражнений для оздоровления
- Лечебная гимнастика
- Психическая саморегуляция

Использование оздоровительных методик является неотъемлемой частью спортивной тренировки. Это позволяет укрепить и сохранить здоровье спортсменов для поддержания необходимой работоспособности на тренировках и соревнованиях.

Введение

Спортивная тренировка - многолетний процесс. Для успешного роста мастерства спортсмена необходимо знание законов возрастной динамики результатов. Только в этом случае можно рационально планировать многолетнюю тренировку и своевременно "выводить" спортсмена на "орбиту" высших достижений.

Тренировки и соревнования у лыжников-гонщиков проводятся на открытом воздухе, часто при неблагоприятных погодных условиях, которые могут отрицательно воздействовать на здоровье спортсмена. Специфика тренировки спортсменов-лыжников предрасполагает к развитию простудных заболеваний, перенапряжению сердечно-сосудистой системы и возникновению проблем с опорно-двигательным аппаратом (повреждение суставов, растяжения мышц и др.). Хронические перегрузки, перенапряжения при занятиях спортом повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний.

В связи с этим каждому спортсмену надо быть осторожным и внимательным к своему здоровью, использовать различные методики его укрепления и поддержания.

Различные оздоровительные системы, дошедшие до нас из многовековой давности, являются уникальными, поскольку несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. Также в современном мире возникают новые методики, использующие современные данные о природе и человеке.

Основная часть

Общепризнанным средством хорошего расслабления мышц после высокоинтенсивных и силовых тренировок также является плавание (15 — 20 мин). Особенно это актуально в летний подготовительный период, а зимой возможен бассейн. Чем выше в программе тренировок удельный вес скоростно-силовой подготовки, тем выше психологическая напряженность спортсмена. После таких занятий рекомендуется включать в процесс восстановления теплые хвойные или пресные ванны.

В восстановительный период, который длится приблизительно с апреля по июнь, важно дать организму отдохнуть и восстановиться после тяжелого лыжного сезона. Помимо физического восстановления, здесь имеет место быть и моральная разгрузка: не надо постоянно думать о соревнованиях, о тренировочных планах — надо просто наслаждаться просыпающейся от зимнего сна природой, постепенно привыкать к кроссам и вовсе забыть про интенсивность. Весной не стоит никуда спешить — летом вы еще «набегаются» и ведь не успеете оглянуться, как уже будете прыгать имитацию.

Далее рассмотрим каждый вид оздоровления

1. Методика закаливания

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.

В процессе закаливания организма нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным. Закаливание улучшает настроение, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами.

К основным методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

1. Воздушные ванны - эту процедуру используют как в лечебных, так и в профилактических целях. Принцип метода заключается в воздействии природного воздуха на полностью обнажённое тело.
2. Солнечные ванны - воздействие прямых солнечных лучей на тело человека для его оздоровления и профилактики. Как правило, для закаливания организма используют солнечные и воздушные ванны в комплексе.
3. Прогулки босиком - начинают такие прогулки ещё в тёплое время и длятся они целый

год (даже зимой). Время прогулки также постепенно растёт, в холодное время прогулки сначала сокращаются по времени, после привыкания - возрастают.

4. Контрастный душ - представляет собой обливание холодной и горячей водой (по очереди). Делать такие процедуры следует несколько раз, утром завершать контрастный душ холодной водой (для бодрствования), а вечером - тёплой (для сна).

5. Баня (сауна) - после посещения которой, необходимо нырять в прохладный бассейн. Такая процедура эффективное средство закаливания организма.

6. Обливание холодной водой - не более 1-го раза в день.

7. Обтирание снегом - начинать следует постепенно, можно даже для первого раза вывалить полотенце в снегу и им отбираться.

8. Купание в проруби - для самых закаленных людей. Начинать следует с обливания ледяной водой, потом следует переходить к постепенному, но быстрому погружению в воду, (для первого раза достаточно нескольких секунд).

2. **Массаж, самомассаж**

Восстановительный массаж для спортсменов быстро приводит в норму спортивную работоспособность и функции организма после тяжелых спортивных нагрузок: снимает утомление мышечной системы и подготавливает мышцы к предстоящей нагрузке.

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;

- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

Восстановительный массаж показан 2—3 раза в неделю (25 — 35 мин). При этом особое внимание уделяется массажу дыхательной мускулатуры (межреберные промежутки, диафрагма), нижних конечностей и поясницы у конькобежцев; спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры — у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю массаж проводится в сауне; массируют спину и наиболее нагруженные мышцы.

Эффективен восстановительный ручной массаж в ванне (температура воды 36 — 38°); продолжительность 15 — 25 мин. Приёмы: поглаживание, растирание, разминание и активно-пассивные движения.

3. Дыхательные техники

На Востоке прекрасно знают, что правильное дыхание – это гарантия крепкого здоровья и долголетия. Путем различных дыхательных упражнений можно снять эмоциональное напряжение и избавиться от волнения. Во всех [медитациях](#) это с успехом используется. Благодаря правильному дыханию во время тренировок повышается общий физический функционал спортсмена и выносливость в частности.

Совершенствование дыхательной системы и процесса дыхания необходимо всем спортсменам, особенно в тех видах спорта, где работа ведется на максимальной мощности и скорости. Дыхательный аппарат совершенствуется во время тренировки. Происходит подготовка процессов, регулирующих дыхание в связи с интенсивностью работы. Одновременно налаживается связь ритма дыхания с ритмом движения спортсмена (условно-рефлекторным путем). Большое значение имеет укрепление дыхательной мускулатуры, развитие ее способности к длительной работе и увеличение емкости легких. Одновременно с тренировкой дыхательные упражнения дают оздоровительный эффект. Существует большое количество дыхательных техник. Наиболее применяемые:

1. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой

2. Дыхание по методике Бутейко (волевая ликвидация глубокого дыхания)
3. Дыхание в йоге, китайской цигун-терапии
4. **Баня**

Большую роль в восстановлении после тренировок играет баня в конце каждого тренировочного цикла перед днем отдыха (3 - 5 заходов по 5 минут с контрастным душем или бассейном между парилкой). Желательно, чтобы с собой в баню вы взяли веник: помимо лечебных свойств березы, хвой, крапивы и других растений, из которых делают банный веник, похлестывание им способствует скорейшему восстановлению работоспособности после истощающих физических нагрузок. Данную процедуру относят к методам болевого воздействия, применяемым с древнейших времён как мощное лечебное средство, когда все остальные методы лечения неэффективны. Обычный механизм действия болевых процедур — усиление синтеза эндорфинов, эндогенных соединений, похожих на морфий. Помимо обезболивающего и эйфоризирующего эффектов, эндорфины способны стимулировать анаболизм, задерживать катаболизм, а также снижать уровень холестерина в крови и сжигать избытки жира.

Сауна — хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сгонять вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус. Сауна способствует - улучшению функции кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов. Как лечебное средство она показана при ринитах , катарах верхних дыхательных путей, остеохондрозе позвоночника, радикулитах , миозитах и других заболеваниях.

Терморегуляция в сауне тесно связана с температурой и влажностью. При приеме сауны идет нарушение водно-солевого, кислотно-щелочного равновесия, и термического гомеостаза. Рекомендуется 2-3 захода в сауну по 5-10 мин. Количество заходов можно увеличить, если следующий день свободен от тренировок.

Отмечено, что при ежедневном посещении сауны происходит перегрузка кардиореспираторной системы, терморегуляции, обменных процессов, значительно выражена релаксация мышц и наступает чувство утомления, что крайне нежелательно для спортсмена, отмечена тахикардия , ощущение тяжести в области сердца. Такое состояние наблюдается после посещения сауны 2-3 дня подряд. При интервале в 3-4 дня данные

симптомы выражены слабее, однако остаются неблагоприятные явления со стороны функциональных систем. Наиболее оптимальным является интервал в 6-7 дней. Увлечение сауной в период интенсивных тренировок может нанести вред здоровью спортсмена (отмечаются изменения на ЭКГ).

Для ускорения восстановительных процессов после больших физических нагрузок рекомендуется 1-2 захода в сауну по 5-10 мин с температурой воздуха 70-90° и влажностью 5-15%. Вслед за этим спортсмен принимает теплый душ и сеанс массажа. После 2-3 заходов в сауну показаны щадящие приемы (поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание) в течение 5-15 мин. При посещении сауны необходимо учитывать стадию утомления и характер предстоящей нагрузки. Если, например, спортсмен сильно утомлен, сауна не показана, как и при планируемой накануне скоростной тренировке.

Усиление водно-солевого обмена в первую очередь связано с активизацией процессов теплоотдачи. Систематическое использование банных процедур тренирует терморегуляторные реакции и повышает их эффективность, что позволяет организму более совершенно и длительно противодействовать влиянию высоких температур.

4. **Йога, стретчинг**

Важным условием плодотворности тренировки, а также снижения «забитости» мышц является гимнастика, или так называемый «стретчинг» (от англ. «stretch» — тянуть, вытягивать, растягивать). В результате уплотнения, уменьшения гибкости и подвижности мышц в них поступает меньше крови, что в свою очередь, приводит к ухудшению способности мышц сокращаться. Более того, такое состояние тела, когда мышцы становятся напряженными, словно окостеневшими, с годами приводит к возникновению проблем с позвоночником и суставами. Словом, развитие и сохранение гибкости мышц и суставов является жизненно важным условием. При развитии гибкости возрастает чувство равновесия, ловкость, координация, совершенствуются и другие физические качества, позволяющие увеличить скорость и помогающие в выполнении технико-тактических задач. Кроме того, развитие гибкости помогает избежать травм или свести их к минимуму. Следует помнить, что упражнения на гибкость должны быть частью вашего дня на протяжении всей спортивной жизни, о них нельзя забывать. Растяжка помогает сохранить мягкость и податливость «мышц» — бытует даже мнение, что 1 час гимнастики заменяет 30 мин обычной тренировки!

Хатха-йога (йога работы с телом), при грамотном и осторожном подходе к занятиям, эффективно развивает гибкость всего тела, что может быть использовано в различных видах спорта: в восточных единоборствах, танцах, спортивной и художественной гимнастике и др. В тех видах спорта, где развитие большой гибкости не требуется,

упражнения йоги могут помочь справиться с накопившимся мышечным и эмоциональным напряжением, что будет способствовать своевременному восстановлению и росту результатов.

В этой связи требуется умение правильно составлять график тренировочных занятий, чтобы избежать возможного риска получения травм.

Дело в том, что в хатха-йоге основным методом тренировки является выполнение асан – традиционных поз йоги, связанных с наклонами, скручиваниями, прогибами и другими движениями и последующей фиксацией тела в достигнутых положениях. То есть, используется в основном статический метод растягивания.

Данный метод при грамотном, регулярном и внимательном выполнении на фоне расслабления часто является более эффективным, чем другие методы развития гибкости. При этом крайне важно не «перетягиваться» и правильно встраивать практику асан в личный тренировочный график. В противном случае велик риск возникновения различных травм: растяжений мышц и связок, смещений позвонков и др.

Прогресс в развитии гибкости во многом связан с умением расслабляться, управлять мышечным тонусом, осознавать и «снимать» напряжения, накопившиеся в теле в результате тренировок и повседневной деятельности.

При достаточно глубоком вхождении в асану, при успешном расслаблении, мышечный тонус падает и остается пониженным в течение определенного (индивидуального у каждого человека) времени, а связки и мышцы остаются несколько растянутыми. Если в этот период попытаться выполнить движения, требующие быстрого включения мышц, проявления максимальных усилий (баллистические, прыжковые движения, подъемы тяжестей и др.), то велик риск получения травм.

Возможно, что будет происходить незаметное микротравмирование на фоне сильного разогрева тела в разминке, которое проявит себя позже, когда данный эффект накопится. Такое микротравмирование может происходить в течение нескольких месяцев неправильного сочетания режима растягивания в асанх и спортивных тренировок, оставаясь «не замеченным», а в результате скажется в ограничении амплитуды привычных движений, болях и может потребовать длительного периода восстановления.

Итак, для эффективного сочетания занятий йогой с другими видами физической активности необходимо строго придерживаться правильного графика и режима занятий, который во многом зависит от пола, возраста, исходных данных, вида нагрузок с которым сочетается практика асан.

Но, не смотря на все эти индивидуальные условия, можно дать ряд общих рекомендаций, касающихся режима сочетания практики асан и других видов физической активности.

1. Заниматься йогой (практикой асан) и другими видами тренировок лучше в разные дни, то есть для целенаправленного развития гибкости необходимо выделять отдельное время.
2. Если Вы приступаете к тренировке, включающей быстрые движения или силовые упражнения с большим сопротивлением после практики асан, необходима хорошая разминка (как и всегда перед тренировкой) и плюс к этому целесообразно несколько раз выполнить тренировочное упражнение в медленном темпе, по сокращенной амплитуде и постепенно наращивать скорость и амплитуду движений (например, махи ногами целесообразно выполнять сначала, слегка согнув ногу) или с уменьшенной нагрузкой в силовых упражнениях.
3. Перед спортивной или оздоровительной тренировкой не нужно растягиваться до максимально возможной амплитуды движений, не нужно пытаться перешагнуть за предел своей гибкости.
4. Непосредственно после тренировки целесообразно выполнить ряд асан для расслабления и снятия накопившегося напряжения. Это могут быть асаны, выполняемые на полу: наклоны вперед, скручивания, прогибы, перевернутые асаны. Но необходимо выполнять их очень постепенно и осторожно, т.к. на фоне усталости и обычно сильного разогрева после тренировки, легко «перетянуться», не заметив сигналы, поступающие от тела.
5. С целью развития гибкости не стоит каждый день пытаться достичь максимально возможной амплитуды движений в тех или иных упражнениях. В зависимости от возраста и других индивидуальных данных имеет смысл достигать своего предела и пытаться перешагнуть за него от 1 до 3 раз в неделю. То есть в развитии гибкости, также как и в развитии силы необходим период восстановления после перенесенных нагрузок.
6. В случае если вы занимаетесь серьезной практикой асан ежедневно, необходимо научиться дозировать нагрузку, выделяя дни, когда вы практикуете в поддерживающем режиме и дни когда вы достигаете максимально возможной амплитуды движений. Возможно, также чередовать комплексы выполняемых асан, например, в один день выполнять в основном асаны для низа спины и ног, в другой день прогибы и упражнения для рук.

4. **Фитнес**

Необходимо отметить, что в настоящее время многими профессиональными спортсменами используются элементы йоги, пилатеса, цигун и других систем с целью повышения эффективности спортивной тренировки и устранения различных видов мышечного дисбаланса, часто возникающих при тех или иных вариантах спортивной специализации.

Часто к различным направлениям фитнес-программ, имеющим в своем составе те или иные элементы восточных систем, обращаются профессиональные спортсмены «среднего»

возраста, как к способу, позволяющему развить свои двигательные возможности, трудно раскрываемые привычными методами спортивной тренировки.

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом. Пилатес укрепляет мышцы тела, повышает гибкость и улучшает общее физическое состояние организма. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, улучшает координацию и снижает стресс.

4. **Использование физических упражнений для оздоровления**

В целях разнообразия тренировок, эмоциональной разгрузки, укрепления здоровья спортсмены часто используют упражнения из других видов спорта.

Оздоровительный бег является одним из наиболее популярных и доступных видов физической культуры. Медленный бег используется также как средство восстановления.

Езда на велосипеде укрепляет мышцы, сосуды, повышает общий тонус организма и сопротивляемость его различным заболеваниям. Велосипед полезен для циклического вида спорта. Польза велосипеда для лыжника очевидна:

Начнем с пользы велосипеда для сердца и нервной системы. В момент, когда вы крутите педали своего велосипеда или велотренажера, сердечная мышца начинает сокращаться более интенсивно, таким образом, мы «тренируем» сердечную мышцу, повышая ее выносливость. Езда на велосипеде – лучший способ отвлечься от повседневных забот, это чудесным образом сказывается на вашей нервной системе и способствует снятию нервного напряжения и стрессоподобных состояний.

Польза велосипеда для системы дыхания. При езде на велосипеде, дыхание более активное, происходит своего рода «вентиляция» легких, кровь обогащается кислородом. Это в свою очередь влияет на работоспособность и на память, потому как головной мозг насыщается кислородом.

Польза велосипеда для зрения. И в этом аспекте тоже есть свои плюсы, дело в том, что лыжникам постоянно приходится «смотреть» по сторонам, фокусируя свой взгляд на возможных препятствиях, а это неплохая тренировка для глазных мышц, что в свою очередь в значительной степени снижает риск возникновения близорукости.

Конечно, чтобы все это «работало», следует соблюдать некоторые правила, например:

- Не садиться «крутить педали» сразу после еды.
- Следить за появлением боли в коленных суставах, распределите нагрузку, либо сочетайте езду и отдых.
- Важно! Чтобы предотвратить обезвоживание обеспечьте свой организм во время катания достаточным количеством жидкости, иными словами, возьмите с собой бутылочку с минеральной водой без газа.

- Следите за «посадкой», отрегулируйте руль и сиденье, для комфортной езды. Проверьте тормоза!

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких.

Занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, что очень способствует лыжникам при марафонах.

В результате систематических занятий плаванием также увеличивается показатель максимального потребления кислорода

В воде происходит полная проработка всех [мышц](#), независимо от выбранного стиля плавания. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы что не мало важно для лыжника.

Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение. улучшает [сон](#), внимание и память. Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества.

8. Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика – разновидность прикладной гимнастики, лечебный метод применения физических упражнений для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности, а также развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений и др. необходимых в условиях общественно-трудовой деятельности.

Специально подобранные гимнастические упражнения (на основе диагноза врача) успешно применяются для восстановления двигательных функций после различных повреждений. Лечебная гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

В настоящее время продолжается дальнейшее изучение влияния упражнений совершенствование средств и методики занятий лечебной гимнастикой разрабатываются научно обоснованные методики применения упражнений при различных заболеваниях.

Средства лечебной гимнастики – строевые упражнения разновидности передвижений и танцевальные шаги; ОРУ без предметов и с различными предметами (палки гантели скакалки мячи и др.) упражнения на гимнастическом станке скамейке со скамейкой на кольцах и прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье, перелезание).

Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. Положительной стороной гимнастических упражнений является их доступность для любого возраста, многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся.

8. Психическая саморегуляция

К любым соревнованиям спортсмен должен быть готов не только физически, но и психологически. Недаром известно немало случаев, когда прекрасно вроде бы подготовленные спортсмены, которые потратили много часов и дней на тренировки, проигрывали слабейшим противникам из-за нервного срыва или непродуманной программы действий.

В условиях многократных тренировок и стрессовых ситуаций во время соревнований для спортсменов очень важна психологическая разгрузка.

В общем виде психическая саморегуляция – это различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние с целью адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды и оптимизации деятельности. Одной из форм психической саморегуляции является самовнушение – прием нервно-психического самовоздействия.

Наиболее известная и систематическая форма упражнений по релаксации тела и мозга – аутогенная тренировка. Аутогенная психотоническая тренировка представляет собой специальный комплекс упражнений, позволяющий управлять нервной системой, мышцами, внутренними органами, вызывать специфическое медитативное состояние. Умение произвольно расслаблять мышцы лежит в основе умения управлять не только своими движениями, но и тонусом мышц, держать их под контролем сознания. Здоровый человек может научиться отдыхать, расслабляясь с помощью приемов аутогенной тренировки – системы психологических приемов, направленных на изменение тонуса мышц.

На протяжении многих тысячелетий в Китае существует древняя психофизическая система упражнений цигун. Цигун находит применение в спортивной практике как метод психической саморегуляции. Специалисты цигуна консультируют спортивные команды Китая. Упражнения системы цигун, которые выполняют обычно по 30–60 мин каждый день, представляют собой повторение медленных, плавных движений рук, ног и всего тела с одновременной концентрацией внимания и мыслей на передвижении энергии «ци» внутри тела. Свободный поток этой энергии, специальные движения, особое дыхание и психический настрой вызывают у человека ощущение полного баланса физических сил и духовного мира, гармонии и покоя.

Таким образом, существует большое многообразие оздоровительных методик, которые необходимо включать в планирование тренировочного процесса, чтобы уменьшить негативное воздействие на здоровье спортсмена высоких физических нагрузок, стрессов, травм.

Вывод

Существует множество систем оздоровления, которые привлекают своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности занимающихся. Они позволяют разнообразить занятия физической культурой, обновить традиционную программу, обеспечивают высокий эмоциональный фон занятий, их оздоравливающее воздействие доказано практикой.

В дополнении, расширении средств физической культуры, внедрении новых технологий видится наиболее продуктивный путь интеграции традиционного физического воспитания с нетрадиционными методиками и технологиями оздоровления.

Для спортсменов-лыжников, выполняющих основной объем работы в неблагоприятных погодных условиях, применение различных видов оздоровительных методик имеет большое значение и оказывает значительное влияние на спортивные результаты и на показатели здоровья.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. стер./ В.И. Дубровский Т.В. Хутиев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001. – 608 с.: ил.
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительная йога: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
3. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. – 374 с.
4. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности. - М.: ТЕИС, 1997.
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. - Мн.: Тесей, 2003.
7. Миронова С.П., Хозяинова-Цегельник Т.К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии. – Екатеринбург: РГППУ, 2013, 193с.
8. Аленькин Б. Ф. Массаж, баня и здоровье / Б. Ф. Аленькин, А. А. Рудаков. Свердловск: Средне-Уральское книжное издательство, 1988. 192 с.