

**Конспект родительского собрания в детско-юношеской спортивной школе
на тему «Эффективные средства восстановления физической
работоспособности детей в период тренировочного процесса»**

Тема: Эффективные средства восстановления физической работоспособности детей в период тренировочного процесса.

Цель: Привлечение внимания родителей к важности процесса восстановления физической работоспособности детей в период тренировочного процесса.

Задачи:

1. Способствование у родителей развитию понимания важности процесса восстановления физической работоспособности детей в период тренировочного процесса;
2. Ознакомление родителей с эффективными средствами восстановления детского организма.

Участники: родители, административный персонал МАУ ДО «Спортивная школа ГО Красноуфимск», тренер-преподаватель.

Оборудование: презентация, наглядные картинки, эфирные масла, диффузор, травяной чай, анкета, ручки.

Подготовительная работа:

- изучение научно-методической литературы по данной теме;
- разработка анкеты для рефлексии;
- приглашение родителей;
- написание конспекта.

План родительского собрания:

1. Приветственное слово директора;
2. Подведение итогов года, планирование на новый учебный год;
3. Подготовка к новому учебному году;
4. Знакомство с эффективными средствами восстановления физической работоспособности детей во время тренировочного процесса;
5. Обмен мнениями, оценка эффективности собрания;
6. Анкетирование, подведение итогов собрания.

Ход собрания

Приветственное слово директора

Уважаемые родители, мы рады приветствовать Вас в стенах нашего учреждения на родительском собрании! Спасибо Вам за ваш интерес и активность в нашей деятельности и поддержке ваших детей! Мы стремимся к более качественному результату проведения тренировочного процесса и деятельности объединений в целом, поэтому мы готовы для сотрудничества с вами, готовыми нам в этом помочь! Очень важен системный и целостный подход в нашей спортивной деятельности, и я очень рад, что вы готовы идти вместе с нами в одном направлении.

Подведение итогов года, планирование на новый учебный год (тренер)

Подготовка к новому учебному году (заместитель директора по УВР)

Ознакомление с эффективными средствами восстановления физической работоспособности детей во время тренировочного процесса.

Баня (сауна)

Сауна — хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сбросить 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 окислительные-восстановительные процессы, усиливается 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.

Терморегуляция в сауне тесно связана с температурой и влажностью. При приеме сауны идет нарушение водно-солевого, кислотно-щелочного равновесия, и термического гомеостаза. По нашим данным, в условиях сауны (при температуре воздуха 95-110° и влажности 15-25%) температура кожи повышается на 2,6-2,0,01, а тела — на 0,8±0,01°. Дыхание становится более редким и глубоким (по данным пневмографии) снижается пневмотонометрический показатель (ПТП) на вдохе и выдохе (по данным пневмотометрии). Снижение ПТП расценивается как положительный фактор релаксации дыхательных мышц. Рекомендуются 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.

Русская баня

Одним из эффективных гигиенических, профилактических, восстановительных и лечебных средств издавна считается парная (русская) баня. Температура воздуха в ней достигается 50-60° при относительной влажности 90-100%.

Парная баня помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, снимает усталость и напряжение. Ею пользуются для сброски лишнего веса, при лечении хронических травм и заболеваний. Сочетание горячего, насыщенного водяными парами воздуха, горячей воды с мылом, своеобразного массажа мочалкой и березовым (дубовым) веником оказывает благотворное

влияние на организм спортсмена. Русскую баню надо рассматривать как средство, улучшающее функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ. Небольшие изменения в функции сердца и сосудов, понижение мышечной силы, потеря веса у здоровых людей сравнительно быстро восстанавливается.

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.

Веник

В бане часто используют стегание (хлестание) тела веником, что аналогично таким приемам массажа, как поколачивание, похлопывание. Это понижает возбудимость периферических нервов (чувствительных, двигательных, сосудодвигательных, секреторных), вызывая более значительное повышение потоотделения и усиленный приток крови к коже, мышцам и внутренним органам и носит сильный общеукрепляющий характер.

Баня является достаточно нагрузочной процедурой для спортсмена. В русской бане, с ее высокой влажностью воздуха и затрудненным газообменом, система легочного кровообращения человека испытывает еще большую нагрузку, чем в сауне. Высокая влажность затрудняет испарение пота с кожных покровов. Вследствие усиления обменных процессов в организме, а также кровообращения, увеличивается внутренняя теплопродукция, что влечет за собой перегревание организма. В этой связи рекомендуется посещать баню в дни отдыха, так как после больших нагрузок проводить не целесообразно. Посещение бани следует сочетать с плаванием в холодной воде или приемом холодного душа.

Высокая температура с последующим охлаждением организма стимулирует деятельность терм регуляционных механизмов. Рекомендуется 2-3 захода в баню, один раз — с веником. Продолжительность захода 5-10 мин. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, вид спорта и функциональное состояние спортсмена.

Так как баня, массаж и ванны обладают кумуляционным эффектом, применять их одновременно спортсменам не рекомендуется. Это может привести к значительному утомлению и отсутствию эффекта восстановления спортивной работоспособности.

Существуют некоторые правила мытья в бане, которых необходимо строго придерживаться. Например, перед тем, как войти в парную, не рекомендуется мыть голову: можно лишь смочить лицо холодной водой, покрыть голову полотенцем или фетровым беретом, смоченным в холодной воде. После парной бани следует принять теплый душ. Голову моют в последнюю очередь.

Показаны щадящие приемы, особенно если баня проводится после тренировки.

Количество посещений сауны и продолжительность каждого захода должны быть четко регламентированы. При передозировке наступает резкое расслабление мышц и обезвоживание организма, нарушаются сон и аппетит, возникают и другие неблагоприятные явления, которые могут нанести вред спортсмену в день соревнования.

Массаж

Одним из средств восстановления и повышения физической работоспособности, в том числе и спортивной, а также реабилитации после травм и заболеваний, является массаж. Массаж используется не только при подготовке

спортсменов разного возраста и пола, но и служит в качестве мощного лечебного и профилактического средства. В настоящее время общепризнанно, что систематические мероприятия, включающие ЛФК и массаж, значительно улучшают состояние у большинства людей. Применение различных средств и методов массажа, совместно с другими средствами физической культуры в значительной степени способствуют восстановлению физической работоспособности.

В системе подготовки спортсменов рекомендуется уделять большое внимание этому восстановительному средству и применять во всех циклах и на всех этапах тренировочного процесса. Массаж является простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности.

Классифицируют спортивный массаж следующим образом:

- по месту воздействия: общий и местный (с акцентом на группы мышц, несущие основную нагрузку при данной работе);

- по типу воздействия: самомассаж, восстановительный, сегментарный, предстартовый, точечный массаж.

Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Восстановительный массаж выполняется спустя 30 мин – 4 ч после соревнований или тренировок и длится 25–30 мин, время зависит от степени утомления, общего состояния спортсмена.

Сегментарный массаж на длительное время улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц, стимулирует процессы восстановления, повышает работоспособность. Он показан перед соревнованиями и в восстановительном периоде. Выполняется он в течение 15–20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Проводить массаж желательно в теплом помещении; перед массажем рекомендуется теплый душ.

Самомассаж. Используя основные приемы массажа, самомассаж можно проводить при любых обстоятельствах, комбинировать с разминкой и различными тренировочными средствами, применять в бане. При самомассаже легко дозировать интенсивность и длительность воздействия.

Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Эфирные масла

Эфирные масла должны быть сертифицированы. Их можно применять ароматические, наружно и внутренне (при наличии сертификата качества). Они обладают эмоциональным механизмом действия и влияют на наше эмоциональное состояние. Вдыхая эфиры, они попадают в обонятельную луковицу и потом сразу в лимбическую систему головного мозга, который отвечает за эмоции. Эфиры действуют практически сразу. У каждого масла есть свои характеристики и влияние на эмоциональную сферу, так:

– **Апельсин.** Повышает настроение и считается отличным антидепрессантом.

– **Лимон.** Действует так же, как и апельсиновое масло, но более выразительно и сильно. Тонизирует и вселяет уверенность в себе.

- **Пихта.** Усиливает терпение и выдержку, а также концентрацию внимания. Капля пихтового масла в сауне — самое то, если после приятных процедур вас еще ждут дела.
- **Лаванда.** Помогает снять напряжение после сложного дня, расслабиться и получить удовольствие от водных процедур.
- **Эвкалипт.** Отлично сказывается на коже, делая ее мягкой и шелковистой.
- **Полынь.** Снимает напряжение — как нервное, так и мышечное. Его не помешает добавлять в сауну раздражительным и резким людям — сразу станут спокойнее и миролюбивее.
- **Ель.** Бодрящий, энергичный аромат вселяет уверенность в собственных силах, завтрашнем дне и людях, а также настраивает на дружеское общение.
- **Мята.** Незаменима при насморке и простуде. Освежает и прочищает дыхательные пути.
- **Можжевельник.** Укрепляет иммунную систему. Успокаивает нервную систему при стрессовых состояниях, навязчивых страхах. Тонизирует, снимает умственное переутомление.
- **Сосна.** Применяют при любых простудных заболеваниях. Тонизирует нервную систему, стимулирует умственную деятельность. Нормализует кровяное давление.
- **Кедр.** В народной медицине применяли как антисептическое средство, снимали боль при ревматизме, лечили ожоги. Кедровое масло рекомендовано при кашле, простуде, бронхите, гриппе, насморке. Тонизирует нервную систему, помогает при депрессии, состояниях страха.
- **Чайное Дерево.** Стимулирует нервную и психическую энергию. Сильное противовирусное средство при гриппе и простуде.
- **Розмарин.** Оказывает регулирующее действие на крово- и лимфообращение. Используется при бессоннице, простудах, головной боли, мигрени, неврозах.
- **Иланг-иланг.** Обладает положительным воздействием на нервную систему, расслабляет, устраняя беспокойство и напряжение, гнев и страх. Эффективно при депрессивных состояниях, утомлении, беспокойстве, бессоннице, ПМС. Укрепляет иммунитет.
- **Бергамот.** Аромат масла бергамота имеет прекрасное успокоительное действие. Применяется для снятия напряжения и стресса. Нейтрализует агрессивную энергетику толпы. Запах бергамота усиливает сексуальные возможности.
- **Травяные отвары и чай**

Благодаря полезным свойствам и положительному влиянию на здоровье чаи из лекарственных трав для многих давно заменили традиционные сорта напитка. Улучшение общего состояния организма даже после недолгого употребления травяных чаев невозможно не заметить, они тонизируют, витаминизируют, успокаивают и несут в себе положительный эффект как целая семейная традиция и церемония.

Обмен мнениями, оценка эффективности собрания
Подведение итогов, рефлексия

Приложение

Анкетирование родителей

Добрый день, уважаемые родители!

Просим Вас ответить на несколько вопросов о данном мероприятии в целях улучшения качества и выстраивания дальнейшей работы с родителями!

1. Удобное ли для Вас время проведения мероприятия? _____ Если нет, то, когда Вам удобно? _____

2. Понравилась ли Вам такая форма проведения родительского собрания? Почему? _____

3. Была ли полезна и понятна для Вас информация, данная на родительском собрании? _____

4. Как часто вы готовы посещать мероприятия, разработанные для родителей руководством и тренерским составом МАУ ДО «Спортивная школа ГО Красноуфимск»?

1 раз в год

2 раза в год

3 раза в год

никогда, хватает в школе\детском саду

5. Ваши пожелания, замечания, рекомендации, идеи _____

Благодарим Вас за выделенное время и интерес к нашей деятельности!