

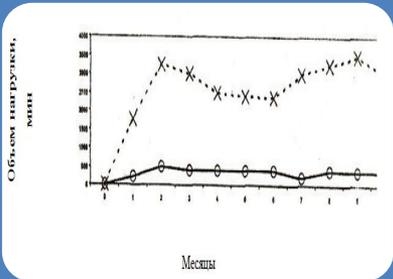
Гигиенические средства,
восстанавливающие и
повышающие спортивную
работоспособность

Одной из важнейших проблем
современного спорта

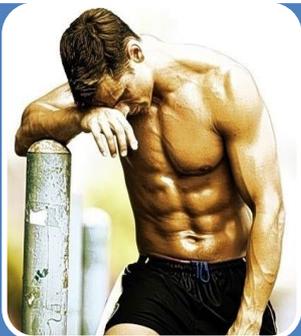
является

повышение физической работоспособности
спортсменов

Средства восстановления



педагогические



медико-
биологические

психологические

Педагогические средства восстановления работоспособности

- Рациональное планирование тренировочного процесса
- Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия
- Сочетание интервалов отдыха между упражнениями и занятиями
- Разработка специальных упражнений для ускорения восстановления работоспособности

Педагогические средства восстановления работоспособности

Особое внимание уделяется разминке

- При физической нагрузке мышцы получают на 70% больше крови, чем в покое
- Температура в мышце повышается до 38,5 гр (в покое – 33-34 гр), что повышает скорость метаболизма
- Состоит из общей разминки и специальной – связанной с видом спорта, в т.ч. Упражнений на растягивание
- Продолжительность – индивидуальна – до пота
- ЧСС до 160-180 уд/мин, через 15 мин – не ниже 130 уд/мин
- Интервал отдыха перед соревнованиями – 15 минут

На этапах углубленной подготовки
(выше 3 взрослого разряда)
уже в возрасте 10-11 лет помимо
педагогических и психологических средств,
используют **медико-биологические**

Медико-биологические средства восстановления работоспособности

- Рациональное питание
- Фармакологические препараты
- Физиопроцедуры

гидропроцедуры

- Ванны
- Души
- Подводный массаж
- Банная процедура
- криосауна

Физические упражнения в бассейне можно начинать со второго дня после травмы, снятия болевого синдрома и при отсутствии анатомических повреждений.

Применяются амплитудные упражнения для восстановления утраченной подвижности в суставах.

Теплая вода снимает мышечное напряжение, облегчает мышечную нагрузку при выполнении специальных упражнений на разработку подвижности суставов и тем самым способствует восстановлению в них нормальной амплитуды движений.

криосауна



обеспечивает
быстрое выведение продуктов
обмена,
снимает все виды боли,
устраняет
психоэмоциональные
нарушения,
в три раза ускоряет
регенеративные процессы.
Продолжительность
процедуры от 1 до 3 минут

Адаптогены

препараты растительного или животного происхождения, влияющие на энергетические процессы

Особенности применения

- Назначаются в первой половине дня, т.к. стимулируют психическое состояние, могут спровоцировать бессонницу
- Противопоказаны при неврозе, эпилепсии, гипертонии, высокой температуре, летом, детям до 16 лет
- В малых дозах – повышают кровяное давление, в средних и больших - понижают

Особенности применения

1. **Ударный** метод – перед стартом или соревнованием
2. **Курсовой** метод – в течение нескольких недель или месяцев с постепенным повышением дозы препарата

Адаптогены

Женьшень

Аралия маньчжурская

Заманиха высокая

Золотой корень (родиола розовая)

Левзея (моралий корень)

Лимонник китайский

Элеутерококк

Адаптогены



Адаптогены



Адаптогены



Адаптогены



Банная процедура

Психологические средства восстановления работоспособности

метод нейролингвистического
программирования (НЛП)

ароматерапия

самогипноз или аутогенная тренировка