

Средства восстановления

в спорте :

**педагогические,
психологические, медико-
биологические,
профилактико-
реабилитационные.**

Утомление и восстановление

Утомление и восстановление

- Утомление- совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности ее продолжения
- Восстановление – обратные утомлению процессы , которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма.

Восстановительные процессы

- Текущее (в ходе выполнения упражнения)
- Срочное (сразу после окончания работы)
- Отставленное (на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки)
- Стресс-восстановление (после хронических перенапряжений)

**Классификация
средств
восстановления**

Педагогические

**Медико-
биологические**

**Психологически
е**

Педагогические средства восстановления

*Определяют режим и
правильное сочетание
нагрузок и отдыха на всех
этапах многолетней
подготовки спортсменов.*



Включают в себя

- **Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха**



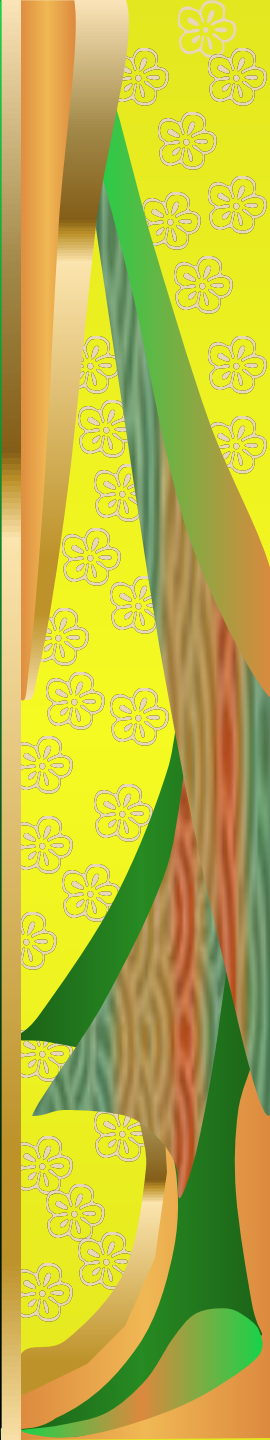
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки



- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование навыков, обучение тактическим действиям



**Педагогическим средством,
способствующим
восстановлению, является
полноценная разминка**



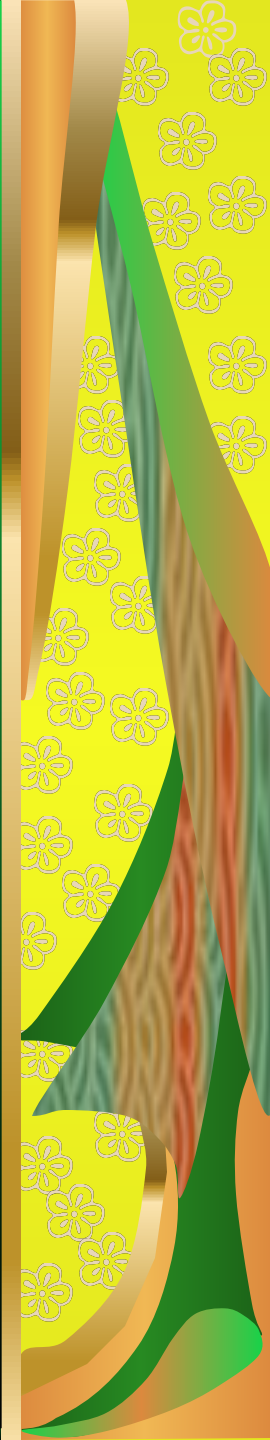
Цель разминки- достижение оптимальной ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием



Разминка перед
кратковременными
анаэробными нагрузками
способствует повышению
интенсивности гликолиза в
мышцах.



Выполнение нагрузок после разминки сопровождается полной активностью ряда окислительных ферментов, более экономичным расходом креатинфосфата и меньшим усилением гликолиза



**Разминка способствует
более быстрому
возникновению
устойчивого состояния и
меньшему повышению
содержания уровня
пировиноградной и
молочной кислот в крови
после нагрузок**



Медико-биологические средства восстановления

- Рациональное питание
- Фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль
- Физио- и гидротерапия
- Массаж
- Бальнеотерапия, баровоздействие, ЛОД, бани
- Оксигенотерапия, адаптогены
- Игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка



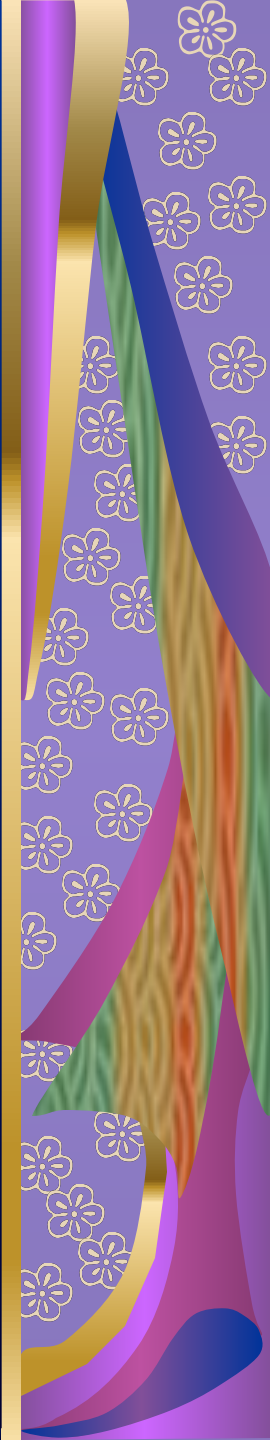
Психологические средства восстановления

- *Нейтрализация стрессов во время соревнований*
- *Состояние готовности, необходимое для оптимального выступления*
- *Ускорение реабилитации после нервного и психического утомления*

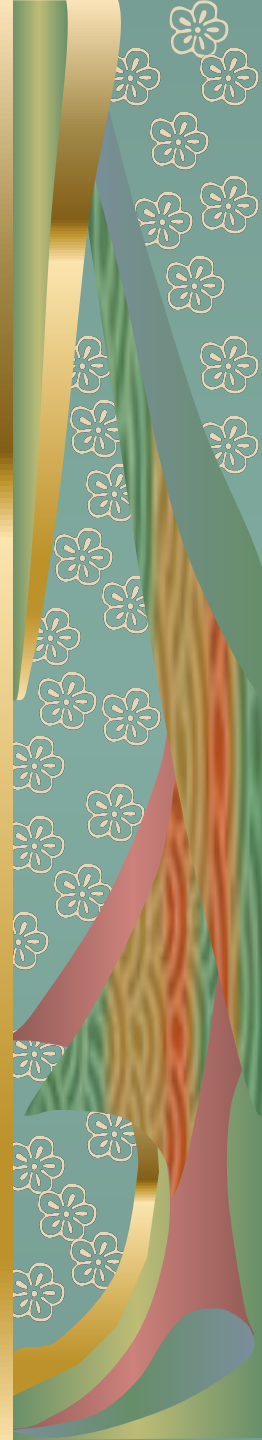


Благоприятный психологический климат в команде

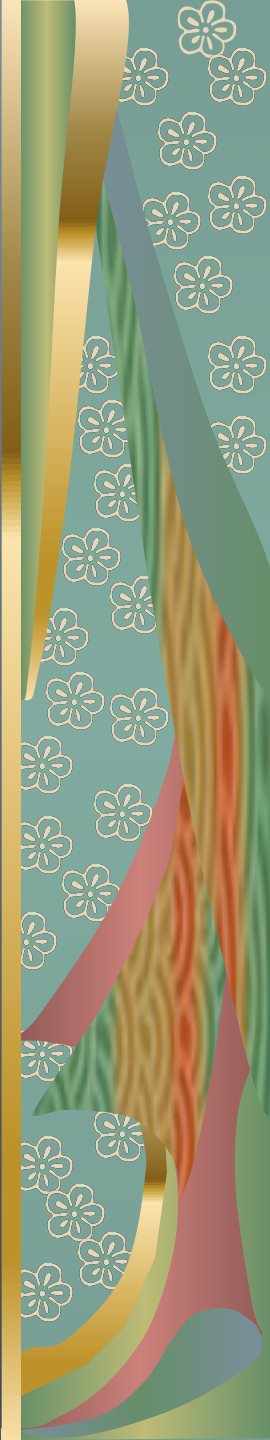
- *это рациональное управление свободным временем спортсменов, создание комфортных условий быта и тренировок в период пребывания на сборах, использование отвлекающих факторов, создание в коллективе уважительной дружественной обстановки.*



Профилактическо-
реабилитационные
средства восстановления



**Физическая
подготовленность-
основной принцип
предотвращения
травматизма.**



Реабилитация-

Процесс восстановления
нормального
функционирования
организма.



Стадии спортивной травмы

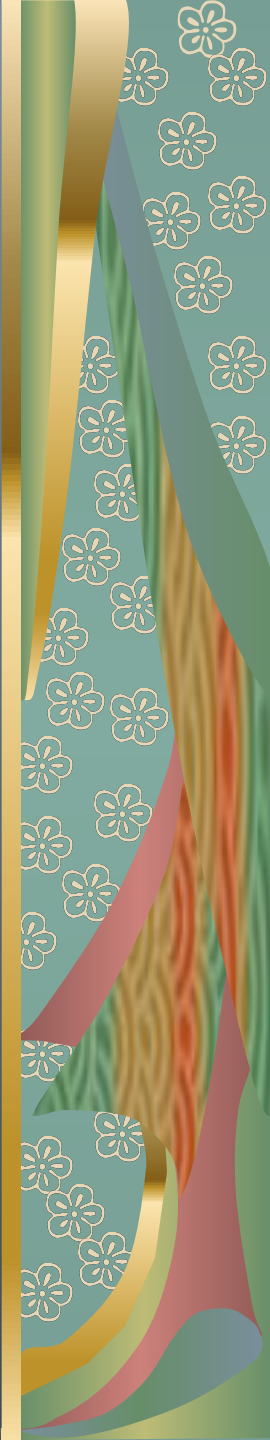
- **1. Фаза острого воспаления**

характеризуется воспалительной реакцией, сопровождаемой болевыми ощущениями, покраснениями, отечностью и повышением локальной температуры



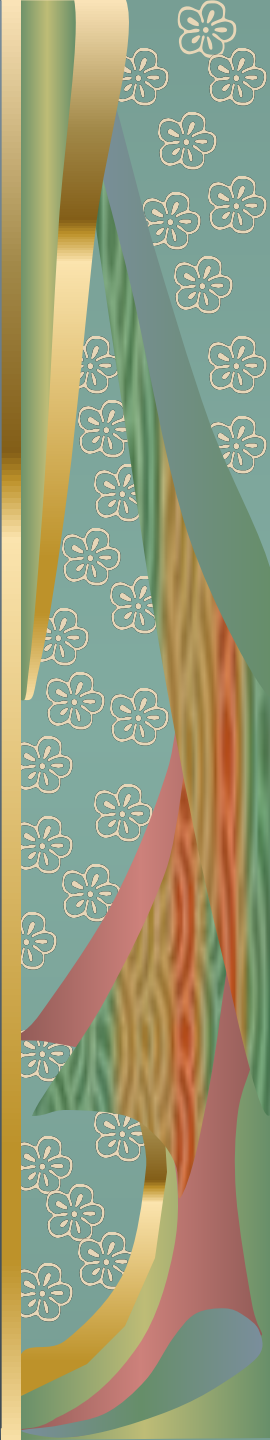
Стадии спортивной травмы

- 2. Фаза регенерация и восстановление- фаза формирования коллагена и эластичности волокон



Стадии спортивной травмы

- **3. Фаза ремоделирования**
продолжается от 3 недель до 12 месяцев



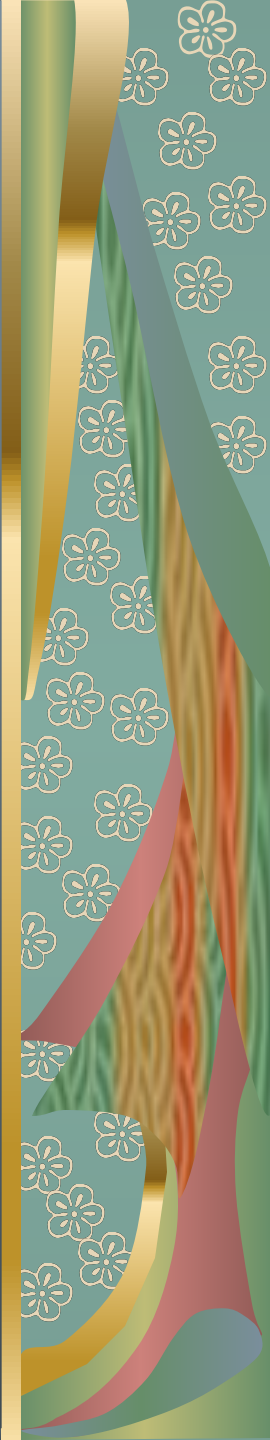
Лечение и реабилитация на разных фазах травм

- В 1 фазе: защита спортсмена от ухудшения состояния, снятие боли, стимулирование нормального процесса заживления(применение фармакологических средств, криотерапия, компрессия, Rіce-терапия, терапевтические упражнения)



Лечение и реабилитация на разных фазах травм

- Во 2 фазе: обеспечение нормального заживления, поддержание функций нетравмированных частей тела, сведение к минимуму потери атлетами спортивной формы, увеличение мышечной силы, местной мышечной выносливости и мощности, повышение уровня проприорецепции, баланса и координации (физическая терапия и терапевтические упражнения)



Лечение и реабилитация на разных фазах травм

- В 3 фазе: продолжение развития физической подготовки, развитие специфических спортивных навыков и профилактика травм

