

**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





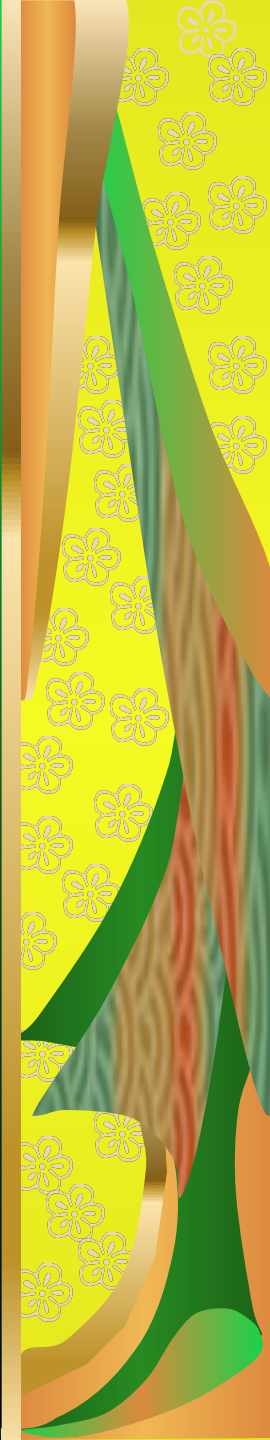
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование навыков, обучение тактическим действиям



**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**

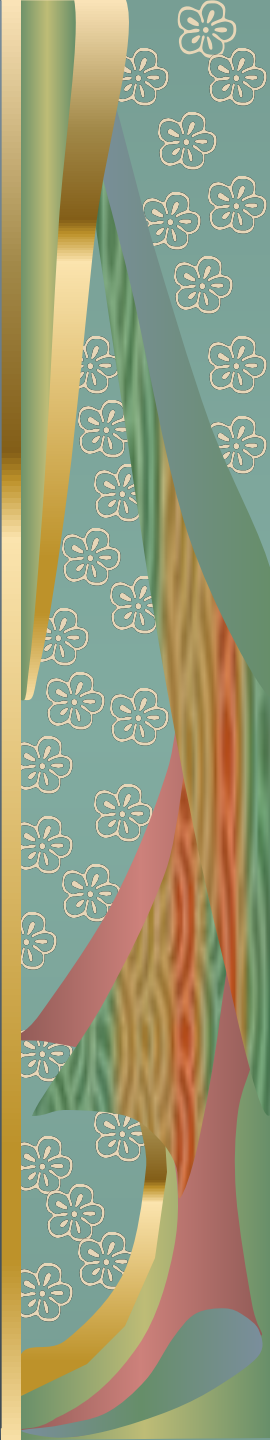
- это рациональное управление свободным временем спортсменов, создание комфортных условий быта и тренировок в период пребывания на сборах, использование отвлекающих факторов, создание в коллективе уважительной дружественной обстановки.**



Профилактическо-  
реабилитационные  
средства восстановления

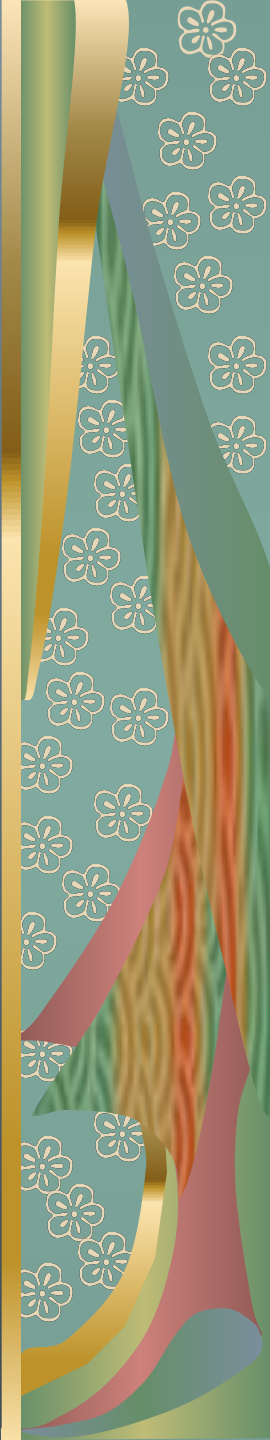


**Физическая  
подготовленность-  
основной принцип  
предотвращения  
травматизма.**



# Реабилитация-

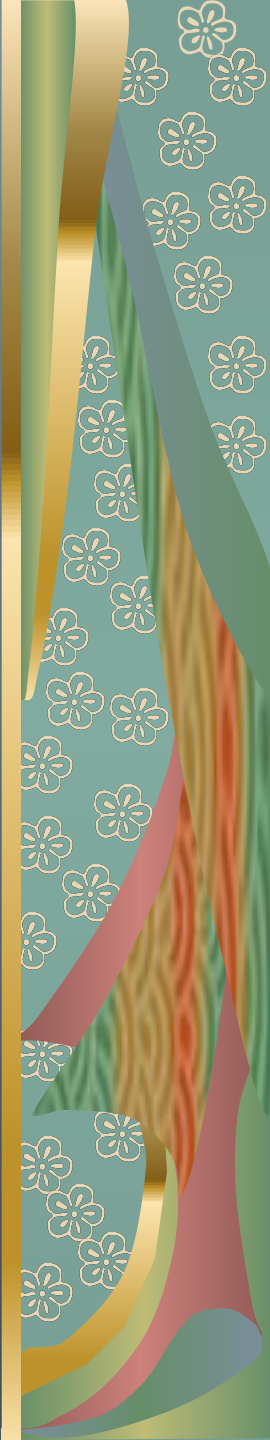
Процесс восстановления  
нормального  
функционирования  
организма.



# 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, RICE-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

