ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Основные направления применения педагогических средств восстановления

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности и др.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

6. Оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

7. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

8. Систематический педагогический и врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса с учетом этих данных.

Основные направления применения педагогических средств восстановления

9. Важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

Построение тренировочного занятия

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

Построение тренировочного занятия

- выполнение упражнений на расслабление в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятия;
- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки.

Особенности активного отдыха

1. Эффект активного отдыха зависит от величины нагрузки. Наибольшее стимулирующее влияние оказывают некоторые средние, оптимальные нагрузки.

Особенности активного отдыха

2. Активный отдых производит наибольший эффект в том случае, если дополнительные упражнения приближаются по времени к повторной мышечной деятельности.

Особенности активного отдыха

3. Третья особенность заключается в стимулирующем действии чередования деятельности симметричных мышц.

Особенности активного отдыха

4. Легкая работа самих утомленных мышц в период восстановления действует на них благотворно, т.е. ускоряет процессы восстановления.

Особенности активного отдыха

5. Феномен активного отдыха не у всех протекает одинаково. Существует определенная зависимость его от индивидуальных проявлений работоспособности, степени тренированности и др.

Особенности активного отдыха

6. При менее стремительном развитии утомления эффект активного отдыха наибольший.

Особенности активного отдыха

7. Активный отдых наиболее результативен у тренированных спортсменов, т.е. с ростом тренированности, с совершенствованием движений увеличивается стимулирующий эффект активного отдыха.

Педагогические средства восстановления

- **Восстановительные занятия.**
- **Восстановительные микроциклы.**
- **Восстановительные мезоциклы.**