

ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Физические факторы восстановления

После тренировок общей направленности, сопровождающихся выраженным общим утомлением, целесообразно использовать физические факторы общего воздействия, при тренировочных нагрузках преимущественно локальной направленности с утомлением определенных мышечных групп – факторы местного воздействия.

Комплексное применение гидропроцедур и физиопроцедур у спортсменов более эффективно. Целесообразна следующая последовательность: гидропроцедуры должны предшествовать электропроцедурам

Ванны любого минерального состава оказывают тепловое и гидростатическое действие, но различие химического состава создает условия для преимущественного восстановления функционального состояния :

- сердечно-сосудистой системы – углекислыми ваннами,
- метаболических процессов – сероводородными;
- нервно-мышечного аппарата – сероводородными и радоновыми;
- центральной нервной системы – хлоридо-натриевыми, йодобромными и хвойными ваннами.

Чем больше выражено утомление организма спортсмена, тем более отставленным по времени от самой тренировки должно быть применение физического фактора.

Физиопроцедуры

Физиопроцедуры

- **Электростимуляция мышц.**
- **Аэроионизация.**

Физиопроцедуры

- **Электросон.**
- **Баромассаж (ЛОД).**

Физиопроцедуры

- **Ультрафиолетовое облучение (УФО).**
- **Гипербарическая оксигенация.**

Физиопроцедуры

- **Лазеротерапия.**
- **Сухая газовая углекислая ванна.**

Гидропроцедуры

Гидропроцедуры

- **Души:**

- дождевой;
- игольчатый;
- пылевой.

Гидропроцедуры

- **Струевой душ (Шарко).**
- **Шотландский душ.**

Гидропроцедуры

- **Ванны:**

- *Хвойные ванны* можно назначать для восстановления после тренировок анаэробного характера и для снятия возбуждения спортсмена.

Гидропроцедуры

– *Эвкалиптовые ванны* хорошее успокаивающее, восстановительное средство, в том числе после тренировок преимущественно скоростной направленности.

Гидропроцедуры

– *Ванны с морской водой* назначают при тренировках большой и умеренной интенсивности с аэробной направленностью.

Гидропроцедуры

– *Кислородные ванны* успокаивают нервную систему, улучшают насыщение кислородом крови и тканей.

Гидропроцедуры

– *Жемчужные ванны* способствуют ликвидации утомления и оказывают положительное действие на функциональное состояние нервной системы.

Гидропроцедуры

– *Контрастные ванны* повышают тонус периферических сосудов, усиливают кровообращение, улучшают подвижность нервных процессов в коре головного мозга, повышают устойчивость организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Гидропроцедуры

- **Подводно-струевой массаж**

вызывает значительное перераспределение крови в организме за счет улучшения крово- и лимфообращения на периферии, уменьшается минутный объем крови, снижается артериальное давление. Подводно-струевой массаж после тренировочной нагрузки способствует расслаблению утомленных мышц, уменьшает раздражительность, повышает работоспособность.

Гидропроцедуры

- **Гидроэлектрическая ванна**
стимулирует процессы обмена веществ, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, повышая устойчивость к эмоциональному стрессу, улучшает сон и уменьшает нервное напряжение перед соревнованиями.

Гидропроцедуры

- **Сочетанное применение гидроэлектрической ванны и подводно-струевого массажа** приводит к более быстрому и стойкому восстановлению функций сердечно-сосудистой и мышечной систем после тренировочной нагрузки.

Гидропроцедуры

- **Плавание и упражнения в бассейне.**