Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности

Вспомогательные гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и быстрейшее восстановление— это гидропроцедуры, различные виды массажа и ультрафиолетовые облучения.

Основные гигиенические факторы повышения работоспособности

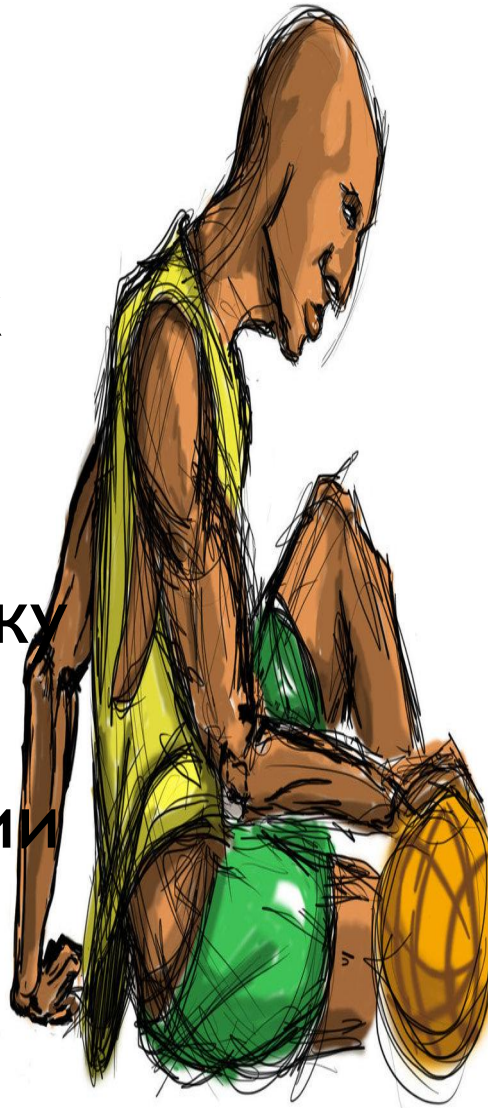
- Рациональный суточный режим
- Личная гигиена
- Полноценное и сбалансированное питание
- Закаливание
- Оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- Тренировки спортсменов

Имеется еще ряд вспомогательных средств, которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма увеличивают работоспособность и стимулируют восстановительные процессы.

Время применения восстановительных процедур

Для обеспечения срочного восстановления работоспособности рекомендуется применять средства восстановления сразу же после тренировок. Если желательно иметь высокую работоспособность на следующий день, то средства восстановления лучше применять через 6—9 ч после занятий. Когда тренировки и соревнования заканчиваются вечером, восстановительные средства лучше применять после подъема.

При длительном применении одних и тех же восстановительных средств организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к ним, что ведет к заметному снижению их эффективности. Поэтому рекомендуется менять дозировку восстановительных процедур, создавать различные комбинации из них или же заменять новыми средствами.



Основные вспомогательные гигиенические средства восстановления

- Гидропроцедуры

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Горячие и продолжительные души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов. Теплые души действуют на организм успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечнососудистой системы.

Контрастный душ

является эффективным средством восстановления. Он принимается по следующей методике:

1 мин горячая вода

5—10с холодная вода и т.д. Продолжительность процедуры 6—11 мин.

Тепловые ванны

(38—39°С) способствуют быстрейшему восстановлению. Их рекомендуется принимать после тренировочных занятий или же на ночь. Продолжительность приема 10—15 мин

Хвойные ванны

Ароматические вещества хвои сложным рефлекторным путем действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Температура воды в ванне 35—37 °С. Продолжительность процедуры 10—15 мин. Ванны принимаются ежедневно или через день.

Кислородные ванны

получают путем насыщения воды кислородом, поступающим через систему трубочек на две ванны. Кислородные ванны успокаивают нервную систему и улучшают насыщение кислородом крови и тканей. Температура воды в ванне 34—36 °С. Длительность процедуры 10—15 мин (15—20 ванн на курс).

Плавание

— хорошая гидропроцедура, снимающая утомление и способствующая восстановлению. Просто нахождение в воде бассейна или в открытых водоемах — реке, озере, море, если вода в них достаточно теплая (22—24°С и выше), в течение 7—10 мин дает тот же эффект.

- Бани и тепловые камеры

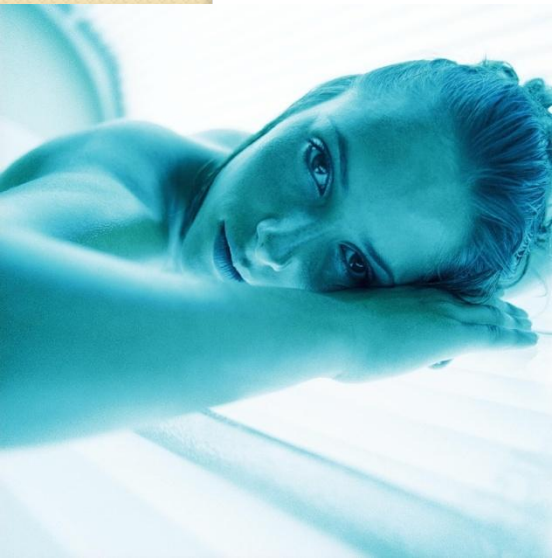
Бани оказывают положительный эффект, повышая работоспособность и восстановление. Во время пребывания в бане организм приспосабливается к значительным тепловым воздействиям, обусловленным высокой температурой и влажностью воздуха, а также к определенным колебаниям водно-солевого обмена.

Портативная тепловая камера

может использоваться в качестве средства восстановления и подготовки спортсменов к выступлениям. Температура в тепловой камере может повышаться до 130°С, однако спортсмен не испытывает затруднения дыхания, так как его голова находится вне камеры. Для восстановления после больших тренировочных нагрузок рекомендуется в тепловой камере при температуре 60—75°С принимать сеансы продолжительностью 30, 45, 60 мин.

- Искусственное ультрафиолетовое облучение

способствует улучшению здоровья и повышению работоспособности за счет нормализации функционального состояния центральной нервной системы и различных обменных процессов. Ультрафиолетовые облучения спортсменов рекомендуется проводить в течение осенне-зимнего и весеннего периода года с учетом климатических особенностей местности.



- Ионизированный воздух

Ионизированный воздух, как уже отмечалось, оказывает существенное влияние на функциональное состояние организма. Характер его воздействия может быть положительным или отрицательным в зависимости от концентрации, полярности, подвижности ионов и продолжительности воздействия.

- Ландшафтные зоны

Для спортивной практики благоприятное значение имеют такие географические зоны, которые способствуют тренировочному процессу, активному отдыху, восстановительным процессам и могут вызывать оптимальное напряжение защитных сил организма, что приводит к повышению работоспособности и закаленности спортсменов.

Спасибо за внимание!