

# **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

## **Лекция 1**

# **Физиологические и биохимические основы утомления**

# Физиологические и биохимические основы утомления

***Утомление*** – физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности.

# Физиологические и биохимические основы утомления

## *Основные теории утомления:*

- гуморально-  
локалистическая;
- центрально-нервная.

# Физиологические и биохимические основы утомления

## *Формы утомления:*

- компенсируемая;
- некомпенсируемая.

# Физиологические и биохимические основы утомления

## *Виды утомления:*

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

# Физиологические и биохимические основы утомления

## Классификация клинических проявлений утомления (В.Н. Волков, 1973):

- легкое утомление;
- острое утомление;
- перенапряжение;
- перетренированность;
- переутомление.

# **Физиологические и биохимические основы утомления**

## **Причины утомления при разных видах физических нагрузок**

# Физиологические и биохимические основы утомления

## Циклическая работа максимальной мощности

# Физиологические и биохимические основы утомления

## Циклическая работа субмаксимальной МОЩНОСТИ

# Физиологические и биохимические основы утомления

## Циклическая работа большой мощности

# Физиологические и биохимические основы утомления

## Циклическая работа умеренной мощности

# Физиологические и биохимические основы утомления

## Ациклические виды физических упражнений