

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