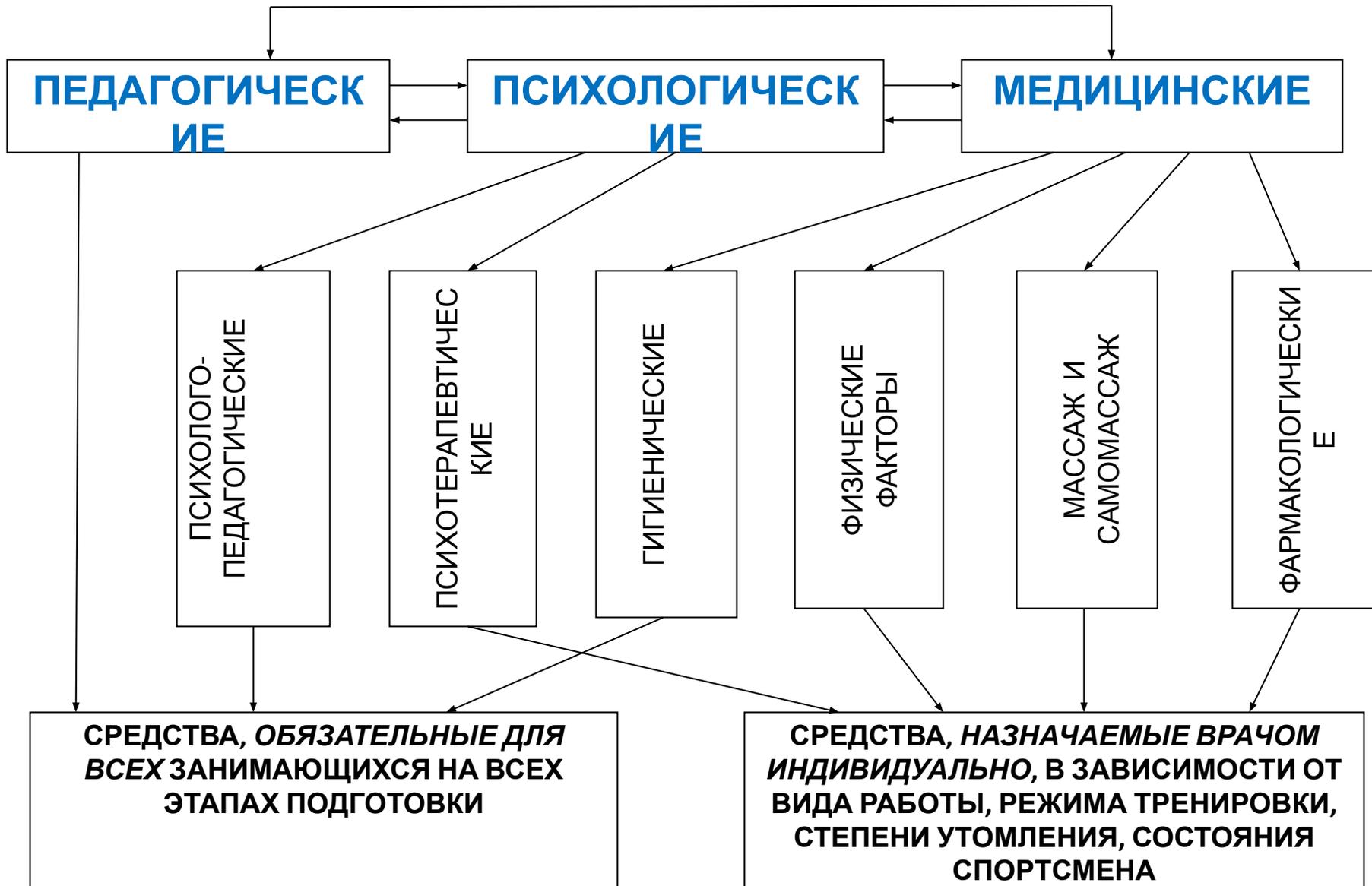


КЛАССИФИКАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ



Классификация восстановительных средств

- *Педагогические средства* способствуют быстрейшему восстановлению организма средствами физической тренировки.

Классификация восстановительных средств

- *Психолого-педагогические воздействия* – это отношение тренера к спортсмену с учетом его индивидуальных способностей и состояния, организация разнообразного отдыха, создание хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселение спортсменов на сборах, индивидуальные и групповые беседы и

Классификация восстановительных средств

- *Гигиенические средства* – полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы и др.

**Общие принципы
использования
восстановительных
средств**

Общие принципы использования восстановительных средств

1. *Комплексность* - т.е. совокупное использование средств всех трех групп и разных средств определенной группы с целью одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма.

Общие принципы использования восстановительных средств

*2. Совместимость и рациональное
сочетание используемых средств.*

Общие принципы использования восстановительных средств

3. *Учет индивидуальных особенностей организма* касается как различий в скорости и проявлениях восстановительных процессов, так и в чувствительности к некоторым средствам восстановления.

Общие принципы использования восстановительных средств

Нецелесообразно длительное, систематическое применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических и некоторых физических факторов), ибо при этом возможны:

- привыкание организма к таким средствам и вследствие этого постепенное уменьшение их эффективности;
- усиление побочного действия;
- снижение естественной способности к восстановлению после отмены специальных средств.

Общие принципы использования восстановительных средств

Оптимальным является цикловое проведение восстановительных мероприятий продолжительностью не более 3 – 4-х недель с широким варьированием как самих средств, так и методики их применения.

Основные направления использования средств восстановления

Основные направления использования средств восстановления

Первое направление – быстрое устранение явлений утомления. В этом случае удастся повысить суммарный объем тренировочной работы в занятиях и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить паузы между упражнениями, увеличить число занятий с большими нагрузками.

Основные направления использования средств восстановления

Второе направление – избирательное восстановление тех компонентов, которые не подвергались основному воздействию в занятии, однако будут предельно мобилизованы в очередной работе.

Основные направления использования средств восстановления

Третье направление – предварительная стимуляция работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки.