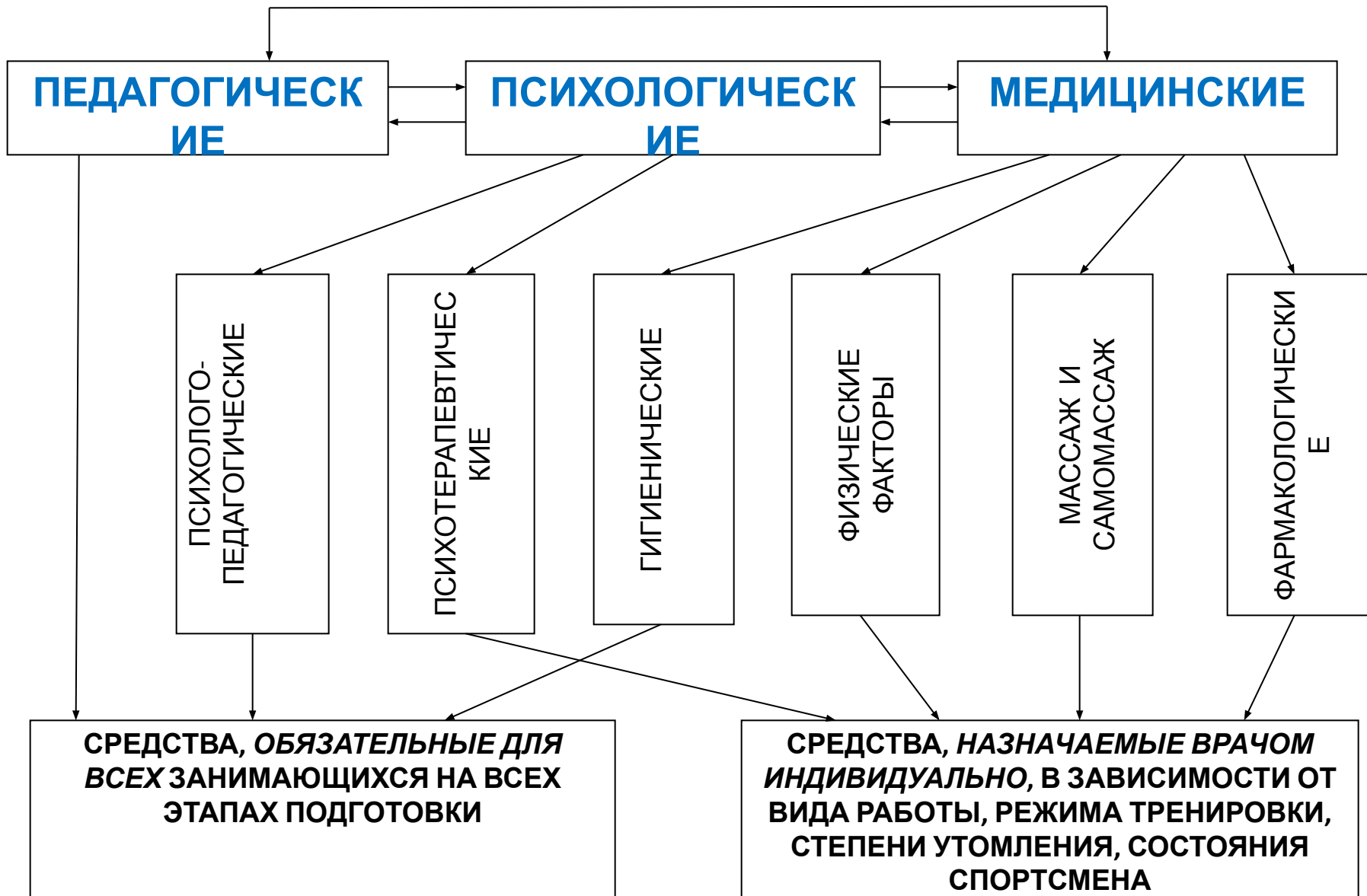


# **КЛАССИФИКАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**



## 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.