

# Восстановительные средства и мероприятия в лыжном спорте



Выполнила:  
Лагунова Светлана Анатольевна  
Методист МБОУ ДО ДЮСШ № 2г.Зеи

# ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЫЖНИКОВ



- \* Лыжный спорт: травмы нижних конечностей, в частности повреждения связок голеностопного сустава, переломы одной или обеих лодыжек: травма коленного сустава,
- \* Постоянное сочетанное воздействие **холода** и **ветра** может приводить к переохлаждению организма, в присутствии сырости - к простудным заболеваниям, развитию патологии органов дыхания, "окопной болезни", нефритов, циститов,

# РАСПОРЯДОК ДНЯ ЛЫЖНИКОВ

- \* Подъем в одно и то же время;
- \* Выполнение УГГ и закаливающих процедур;
- \* Приема пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день (лучше 4 - 5 раз в день);
- \* Самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и тоже время;
- \* Не реже 3 - 5 раза в неделю по 1,5 - 2 ч. занятия физическими упражнениями и спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- \* Выполнение в паузах учебной деятельности (3 - 5 мин) и физических упражнений;
- \* Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 - 2 ч);
- \* Полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время.

# СРЕДСТВА ВОСТАНОВЛЕНИЯ

## Гидротерапия





# ДУШ



Одной из широко распространенных водных процедур является душ. Основные действующие факторы душей - температурное и механическое раздражение



# ВАННА



- \* Широко распространены, их применяются с гигиенической, восстановительной и лечебной целью. Вода может быть пресной или содержать различные добавки: морскую соль, хвойный экстракт и др.

# БАНЯ, САУНА



- \* Способствуют улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ.

# МАССАЖ



- \* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением и способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.



# При выполнении массажа необходимо выполнять следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°), при более низкой температуре массаж следует делать через одежду.
2. Перед массажем необходим прием теплого душа, после него - не очень горячей ванны или бани.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа - равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при переохлаждении.
7. После массажа необходим отдых 1-2 часа.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- \* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

# Длительность задержки пищевых продуктов в желудке

1-2 часа	2-3 часа	3-4 часа	4-5 часов
Вода, чай, какао, кофе без примесей, молоко, бульон, яйца всмятку.	Кофе, какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, рыба отварная, отварная телятина, свежие вишни.	Вареная курица и говядина, хлеб, яблоки, рис отварной, картофель, капуста.	Жаркое (мясо, дичь), селедка, пюре гороховое, тушеные бобы, жир бараний и свиной.

# СОН



- \* Одним из эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма

# ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- 1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями
- 2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- 3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству.
- 4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- 5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.



# ФИТОТЕРАПИЯ



Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. Эти препараты имеют растительное и животное происхождение. Изучением и применением таких веществ для лечения и профилактики заболеваний занимается фитотерапия.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОСТАНОВЛЕНИЯ



- \* Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

# Восстановительные средства и мероприятия в лыжном спорте

