

Мероприятие по плану воспитательной работы

Активный отдых и восстановление:

**Методы восстановления после
тренировок и соревнований
(массаж, баня, сон)**



08.04.2025г

Контингент: воспитанники отделения
футбол

Подготовил: тренер-преподаватель по
футболу МБУ ДО «Спортивная школа
Рыбинского района»

Ильин Денис Сергеевич

Введение. Важность восстановления

Зачем нужно восстановление?

- * Тренировки и соревнования – это стресс для организма.
- * Восстановление необходимо для:
 - * Предотвращения переутомления и травм.
 - * Улучшения спортивных результатов.
 - * Поддержания общего здоровья и хорошего самочувствия.

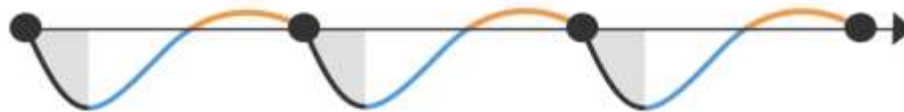
Активный отдых – важная часть процесса
восстановления

Тренировочные нагрузки и суперкомпенсация

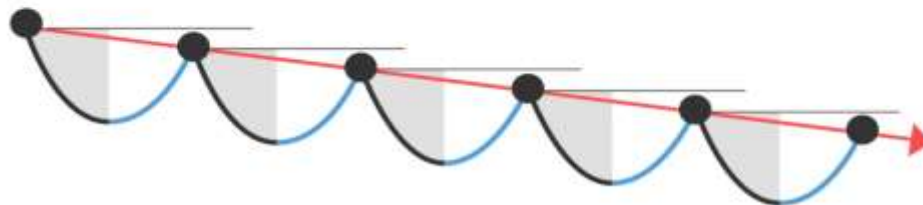
Успешные – каждая тренировочная нагрузка выполняется в фазе суперкомпенсации, что обеспечивает повышение уровня подготовленности



Безуспешные – каждая тренировочная нагрузка выполняется после фазы суперкомпенсации, уровень подготовленности не меняется



Истощающие – каждая тренировочная нагрузка выполняется до фазы суперкомпенсации, уровень подготовленности падает



Активный отдых – что это?

Активный отдых – это больше, чем просто лежание на диване!

- * Активный отдых – это легкая физическая активность, способствующая восстановлению.
- * Примеры: легкая пробежка, плавание, йога, растяжка, прогулки на свежем воздухе.
- * Преимущества активного отдыха:
 - * Улучшение кровообращения и питания мышц.
 - * Вывод продуктов распада.
 - * Снятие мышечного напряжения.



Массаж как метод восстановления

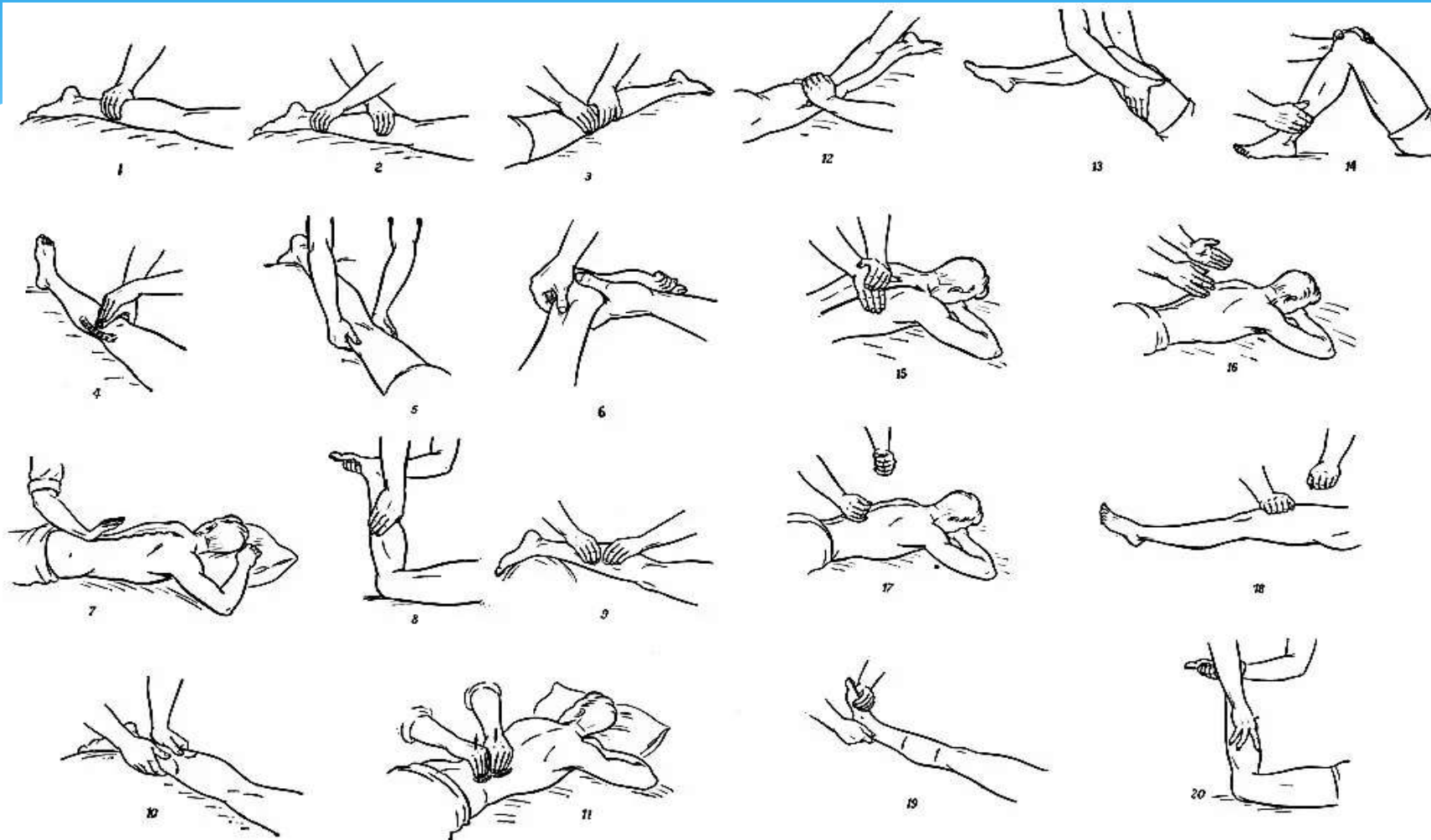
Массаж – верный друг спортсмена.

* Польза массажа:

- * Снятие мышечного напряжения и спазмов.
- * Улучшение кровообращения и лимфотока.
- * Ускорение выведения молочной кислоты.
- * Уменьшение боли и воспаления.
- * Расслабление и улучшение сна.

* Виды массажа: классический, спортивный, лимфодренажный, самомассаж.

Массаж спортивный



Баня и сауна для восстановления

Баня – очищение и восстановление.

*** Польза бани:**

- * Улучшение кровообращения и потоотделения.**
- * Вывод токсинов и продуктов распада.**
- * Расслабление мышц и суставов.**
- * Укрепление иммунитета.**
- * Снятие стресса и усталости.**

*** Важно соблюдать правила посещения бани!**

ХОДИМ В БАНЮ БЕЗОПАСНО



НАДЕНЬТЕ
БАННУЮ ШАПКУ.
ОНА ЗАЩИТИТ
ГОЛОВУ ОТ ПЕРЕГРЕВА.



НЕ СИДИТЕ В ПАРНОЙ
СЛИШКОМ ДОЛГО.
ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ,
ЧТО ВАМ СТАНОВИТСЯ
СЛИШКОМ ЖАРКО,
ВЫЙДИТЕ И ОХЛАДИТЕСЬ.



ХОДИТЕ В ПАРИЛКУ
КАК МИНИМУМ ПАРАМИ.
ЕСЛИ ВАМ ИЛИ СОСЕДУ
СТАНЕТ ПЛОХО, ВЫ СМОЖЕТЕ
ПОМОЧЬ ДРУГ ДРУГУ.



СИДИТЕ ПОДАЛЬШЕ
ОТ ПЕЧКИ. ОДНО
НЕЛОВКОЕ ДВИЖЕНИЕ
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ОЖОГУ.



ТЕПЛО ОДЕВАЙТЕСЬ.
ПОСЛЕ БАНИ ОСТЫНЬТЕ,
ВЫТРИТЕСЬ НАСУХО,
ОДЕНЬТЕСЬ И ТОЛЬКО
ТОГДА ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ.



ОТДЫХАЙТЕ.
В БАНЕ ОРГАНИЗМ
РАССЛАБЛЕН, ПОЭТОМУ
ПОСЛЕ ПАРНОЙ
ЖЕЛАТЕЛЬНО ЛЕЖЬ СПАТЬ.

Сон – лучший способ восстановления

Сон – фундамент восстановления.

- * Во время сна организм восстанавливается и регенерирует.
- * Недостаток сна приводит к:
 - * Ухудшению спортивных результатов.
 - * Повышению риска травм.
 - * Снижению иммунитета.
- * Рекомендации по улучшению сна:
 - * Соблюдение режима сна.
 - * Создание комфортных условий для сна (температура, тишина, темнота).
 - * Отказ от гаджетов перед сном.

ФАЗЫ И СТАДИИ СНА



1-Я ФАЗА



2-Я ФАЗА



3-4 ФАЗА



5-Я ФАЗА

Медленный сон (не REM)		Быстрый сон (REM)
-----------------------------------	--	------------------------------

5-15 мин
Очень по-
верхностный.
Чувство падения,
вздрагивание

5-15 мин
Поверхностный.
Снижение тем-
пературы тела.
Замедление
пульса

5-15 мин
каждая
Глубокий.
Расслабление.
Восстановление

10 мин
в первом цикле
Сновидения.
Высокая ак-
тивность головного
мозга, атония мышц

Правильное питание – залог быстрого восстановления.

- * После тренировки необходимо восполнить запасы энергии и питательных веществ.
- * Важно:
 - * Углеводы для восстановления гликогена.
 - * Белки для восстановления и роста мышц.
 - * Вода для регидратации.
 - * Витамины и минералы для общего здоровья.
- * Примеры продуктов для восстановления: фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, орехи.

Здоровая сбалансированная еда



Индивидуальный подход к восстановлению

Восстановление – это индивидуально!

- * Эффективность методов восстановления зависит от:
 - * Вида спорта.
 - * Интенсивности тренировок.
 - * Индивидуальных особенностей организма.
- * Важно прислушиваться к своему телу и выбирать те методы восстановления, которые подходят именно вам.
- * Консультация со специалистом (тренером, врачом) поможет подобрать оптимальный план восстановления.

Различные спортсмены, использующие разные методы восстановления.



Заключение

Помните!

- * Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса.
- * Активный отдых, массаж, баня, сон и правильное питание – ваши помощники в достижении спортивных целей и поддержании здоровья.
- * Не пренебрегайте восстановлением, и ваши результаты будут расти!

Спортсмен, достигающий успеха!



Спасибо за внимание!

