

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРАРНО – ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

дисципліна вільного вибору
«Сучасні засоби відновлення».



Мета вивчення дисципліни: - Ознайомлення з сучасними методами відновлення



-- Підвищення
ефективності
тренувального процесу





Завдання курсу:

- Вивчення фізіологічних основ відновлення**
- Аналіз засобів і методів відновлення**
- Практичне застосування засобів і методів відновлення**

Класифікація засобів відновлення

Педагогічні:

- Раціональне планування навантажень
- Чергування роботи і відпочинку



Медико-біологічні:

- Масаж
- Фізіотерапія
- Кріотерапія
- Гідротерапія.



Психологічні:

- Релаксація
- Аутогенне тренування
- Мотиваційні техніки



Харчування і відновлення

Баланс макро- і мікронутрієнтів



Гідратація



Спортивні добавки



Сон як фактор відновлення

Фази сну

Оптимальна
тривалість сну

Вплив на
працездатність



Інноваційні технології відновлення

Кріокамери



Компресійний одяг



Електростимуляція



Кадрове забезпечення:



Сергій Драчук

кандидат біологічних наук

**доцент, доцент кафедри теорії та
методики фізичної культури і спорту.**