

УДК 796.021

Ч 46

**Рецензент**

к.п.н., профессор *Гониянц С.А.*

**Черемисинов, В. Н.**

Ч 46 Восстановительные процессы в спорте и физической культуре / Учебное пособие — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — с. 64.

ISBN 978-5-98724-213-1

В работе рассматриваются изменения, происходящие в организме человека под влиянием однократной мышечной работы и систематической тренировки, зависимость этих изменений от особенностей выполняемой работы, связь кумулятивных изменений с совершенствованием двигательных способностей. Разбираются восстановительные процессы после завершения мышечной работы, рассматриваются фазы восстановления и превращения, происходящие в этих фазах. Особое внимание уделяется фазе суперкомпенсации, условиям ее возникновения и роли в достижении кумулятивных изменений. Разбираются вопросы построения тренировочного процесса с учетом фаз восстановления. Существенное влияние уделяется средствам и методам ускорения восстановительных процессов.

Материал пособия соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, обучающихся по указанному направлению подготовки, а также магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», и слушателей Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров. Пособие может быть полезно тренерам по различным видам спорта, стремящимся повысить свою профессиональную квалификацию.

**УДК 796.021**

**ISBN 978-5-98724-213-1**

© Черемисинов В.Н., 2018, 2019

© Оформление ТВТ Дивизион, 2018, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>1.0. ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>5</b>
1.1. Срочные изменения .....	6
1.2. Отставленные изменения.....	10
1.3. Кумулятивные (накопительные) изменения .....	10
1.4. Зависимость срочных изменений от особенностей выполняемой работы .....	13
1.4.1. Влияние мощности и продолжительности упражнений на характер и глубину срочных изменений.....	13
1.4.2. Характеристика упражнений зоны максимальной мощности .....	14
1.4.3. Характеристика упражнений зоны субмаксимальной мощности .....	15
1.4.4. Характеристика изменений при выполнении упражнений зоны большой мощности .....	17
1.4.5. Характеристика изменений при выполнении упражнений зоны умеренной мощности.....	18
1.4.6. Характеристика различных метаболических состояний организма .....	19
1.5. Изменения в центральной нервной системе.....	22
<b>2.0. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПОСЛЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>26</b>
2.1. Фазы восстановления.....	27
2.2. Гетерохронность восстановительных процессов .....	28
2.3. Явление суперкомпенсации.....	33
2.4. Взаимное влияние нагрузок разной направленности.....	41
<b>3.0. ПУТИ УСКОРЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ .....</b>	<b>44</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>60</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>61</b>