



Для восстановления организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок используются следующие средства и методы:

- Педагогические средства: рациональное распределение нагрузок, построение тренировочного занятия, чередование тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха.
- Психологические средства: создание положительного эмоционального фона тренировки, переключение внимания, мыслей, внушение, психорегулирующая тренировка.
- Гигиенические средства: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж.
- Медико-биологические средства: комплекс физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологические препараты, рациональное питание, реабилитация.

Выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объём физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.