

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

*Белая А.О., студ., Рыжикова А.Н., студ., Литуновская Т.В., ст.преп.,
Мусатов А.Г., зав.каф.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены средства восстановления организма после физических нагрузок, выбор восстановительных средств.

Ключевые слова: восстановление, цикличность, комплексность, психологические средства, гигиенические средства.

Для достижения положительных результатов в спортивной деятельности необходимы не только интенсивные тренировки, большие физические нагрузки, но и эффективные и доступные средства восстановления организма. Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на физической работоспособности человека. Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Выбор восстановительных средств, их дозировка, продолжительность использования зависят от состояния здоровья занимающегося, подготовленности, способности восстанавливаться, от уровня и режима нагрузок, вида спорта и т. д. Однако эффективность средств восстановления будет зависеть от соблюдения основных принципов их использования, к которым относятся:

- 1) комплексность;
- 2) индивидуальный подход в выборе средств;
- 3) оптимальный вариант сочетания используемых средств;
- 4) цикличность применения средств восстановления.

Средства восстановления можно классифицировать по разным признакам – по направленности и механизму действия, по времени и условиям использования и др. [5].

В спортивной практике чаще используется деление восстановительных средств на четыре основные группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические, комплексное использование которых и составляет систему восстановления спортивной работоспособности. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для всех тренирующихся на всех этапах подготовки.

Педагогические средства

К педагогическим средствам восстановления относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, забегов и т. п., между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается, прежде всего, в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов тренировки.

К этой группе средств восстановления относят также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п. [2].

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки [4].

Психологические средства

Специально направленные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующих тренировок осуществляют психологи с высокой квалификацией. Данные факторы оказывают сильное влияние на течение и характер процессов восстановления [1].

Особое внимание специалисты уделяют возможности психорегулирующей тренировки, основанная на регулировании психического состояния спортсмена, использовании осознанного расслабления мышечной системы и воздействии спортсмена на функции своего же организма, посредством слова. После сильных психических и физических нагрузок для ускорения процесса восстановления, используется метод самопроизвольного мышечного расслабления, который основан на последовательном расслаблении более крупной мышечной группы. Применение данного метода хорошо воздействует на состояние нервно-мышечного аппарата и снижает возбудимость ЦНС.

Гигиенические средства

Гигиенические средства восстановления только детально разработаны. Эти требования связаны с режимом дня, труда, учебных занятий, питания и отдыха. Также есть такое понятие как, соблюдение гигиенических правил к месту занятий, к бытовым помещениям и инвентарю (зала).

К ним относят:

1. Гигиенические ванны
2. Закаливание
3. Режим сна

Медико-биологические средства

Медико-биологическая группа средств восстановления включает в себя: различные виды массажа, физические средства, правильное питание, спортивные тейпы, фармакологические препараты и т.д. [3].

С помощью обмена энергии в организме спортсмена, обеспечиваются развитие и рост, идет поддержание стабильности морфологической структуры, способность их к самовосстановлению, и также большая степень функциональной организации биосистем. Изменения, которые происходят в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком нервно – эмоциональном и физическом напряжении, показывают что в этих условиях потребность в каких-либо питательных веществах, а в частности в витаминах и белках повышается. С увеличением физической нагрузки, растут энергозатраты, для их восполнения потребуется определенный набор питательных веществ, которые поступают в организм с пищей [5].

Таким образом восстановление – это один из главных аспектов в спорте. Это период между тренировками спортсмена, когда организм начинает восстанавливаться от повреждений, от переутомления, перетренированности.

Восстановление после тренировок главным образом влияет на «починку» порванных мышц и тканей во время физической нагрузки, а также на увеличение силы и выносливости всего организма.

Список использованных источников

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки. Теоретические основы. Методика тренировки. Системы восстановления. Психологическая подготовка. Фармакологическая поддержка. Сбалансированное питание / И. В. Бельский. – М.: Вида-Н, 2014.
2. Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
3. Воробьев, А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 104 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура студента: учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.