

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Шаршакова Елена Андреевна

студент, Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г.
Железноводске, РФ, г. Железноводск

Оробинская Алла Николаевна

научный руководитель, преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г.
Железноводске, РФ, г. Железноводск

METHODS OF RECOVERY AFTER PHYSICAL EXERTION

Elena Sharshakova

Student of Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Zheleznovodsk, Russia, Zheleznovodsk

Alla Orobinskaya

*Scientific supervisor, teacher of the Department of Humanities and socio-economic disciplines,
Stavropol State Pedagogical Institute, branch in Zheleznovodsk, Russia, Zheleznovodsk*

Длительная физическая активность оказывает влияние на работоспособность, которая зависит от баланса между нарастающим утомлением и последующим восстановлением.

Стимуляция регенеративных функций имеет не меньшее значение в контексте физической подготовки и спорта, чем грамотное применение тренировочных методов. Интенсивность нагрузки и последующее восстановление необходимо рассматривать как взаимосвязанные компоненты единого механизма, направленного на улучшение функционального состояния организма.

Результаты исследований показывают, что механизмы восстановления поддаются тренировке. Время, необходимое для возвращения к рабочему состоянию после физических усилий, является важным показателем уровня физической подготовки. Высококвалифицированные атлеты выделяются не только выдающимися физическими возможностями, но и способностью быстро восстанавливаться после интенсивных нагрузок. Существует два способа ускорить процесс восстановления:

1. Оптимизацией режима нагрузок и отдыха.
2. Использованием вспомогательных восстановительных средств.

При этом различают два основных направления воздействия на процессы восстановления:

1. Ускорение восстановления физической (или спортивной) работоспособности после напряжённой трудовой деятельности, тренировок и соревнований.

2. Ускорение восстановления после перенесенных заболеваний или травм. В этом случае восстановление принято обозначать термином реабилитация.

В отличие от спорта, где главное – достижение пиковых результатов, в профессионально-прикладной физической подготовке восстановительные средства применяются для оптимизации восстановления в периоды отдыха после работы. Они также важны в процессе выполнения профессиональных задач, для предотвращения заболеваний и травм, поддержания здоровья и продления творческой активности. Грамотное применение восстановительных методов способствует не только улучшению качества тренировок и предотвращению перегрузок, утомления и перетренированности, но и повышению продуктивности в профессиональной сфере. Использование таких средств позволяет быстрее восстанавливаться после нагрузок, что особенно важно для людей, занятых в сферах, требующих высокой физической или психоэмоциональной отдачи.

Однако, избыточное и регулярное использование методов восстановления способно затормозить естественный прогресс в тренировках. Исследования в спортивной сфере подтверждают пользу тренировок в фазе частичного восстановления в определенные периоды подготовки. Это способствует адаптации организма, и после снижения нагрузки происходит улучшение физической формы. Все способы восстановления организма после физических нагрузок классифицируются на три основные категории:

1. педагогические;
2. психологические;
3. медико-биологические.

Некоторые учёные выделяют самостоятельным разделом вопросы рационального питания, но, чаще всего, их рассматривают в разделе медико-биологических средств восстановления организма.

Список литературы:

1. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2004, - 386 с.
2. Готовцев, П. И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2005, - 315 с.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. А. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 448 с.