

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

А. С. Михайлов, О. И. Данченко

Пермский институт ФСИИ, г. Пермь, Россия
Starioss@mail.ru

Для достижения положительных результатов в спортивной деятельности необходимы не только интенсивные тренировки, большие физические нагрузки, но и эффективные и доступные средства восстановления организма. Физические нагрузки, оказывающие влияние на организм встречаются не только у спортсменов, но и в повседневной жизни обычного человека, который постоянно сталкивается с определенными трудностями в своей жизнедеятельности. В связи с этим, важно знать, каким образом необходимо восстанавливать организм после длительных физических нагрузок.

To achieve good results in sport requires not only intensive training, high physical activity, but also a permanent recovery of the body. The physical load of the body are found not only the athletes, but also in everyday life, man is constantly faced with them, so it is important to know what steps should be taken so that the body recovered after such loads. In this article, we will acquaint you with such methods and means.

Ключевые слова: восстановления организма; физические нагрузки; методы; тренировка; фармакологические средства.

Keywords: rehabilitation; physical activities; methods; training; pharmacological agents.

Ежедневно человек сам того не замечая, совершает множество физических упражнений, которые и определяют физическую нагрузку. Ряд известных тренеров и ученых в один голос утверждают, что невозможно достичь спортивного результата только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Поэтому, методы восстановления организма и снятия утомления у занимающихся физической культурой и спортом приобретают первостепенное значение.

Если говорить о комплексе восстановительных мероприятий, то можно выделить следующее:

1. Рациональное построение тренировки. Данный критерий говорит нам о том, насколько профессионально и внимательно, спортсмен будет подходить к построению своей тренировки, какие упражнения он возьмет за основу. Нужно помнить о том, что рациональное построение тренировки будет способствовать достижению максимально высокого спортивного результата.

2. Фармакологические средства. Это различные виды витаминов, стероидов, аминокислот, которые направлены на быстрое восстановление организма человека. Хотелось бы отметить, что основное место среди фармакологических средств, принадлежит витаминам. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

3. Аутогенная тренировка. Данный вид комплексного мероприятия основан на самогипнозе. Впрочем, данная техника, как одна из способов восстановления ничем не отличается от всех релаксационных техник.

4. Кислородные коктейли. Данные коктейли играют профилактическую функцию. В этих коктейлях находится много витаминов, которые укрепляют иммунитет человека, а также способствуют нормализации психологического состояния [3].

5. Дыхательные упражнения. Данный вид восстановительных мероприятий направлен, в первую очередь, на нормализацию функции кардиореспираторной системы, насыщения организма кислородом и высвобождения углекислого газа. Дыхательные упражнения обладают тренирующим действием и оказывают положительное влияние на весь организм, обеспечивая формирование saniрующего эффекта при наличии патологий, повышение резистентности организма к различным влияниям и увеличение продолжительности активной фазы витального цикла.

Известно, что вдох и задержка дыхания активизируют симпатическую нервную систему, а выдох и задержка дыхания на выдохе - парасимпатическую. Основным механизмом, посредством, которого реализуется данный биологический эффект, является наличие функциональной связи деятельности легких со всеми органами и системами организма, учитывая важность насыщения кислородом крови всех клеток.

Контролируя различные фазы дыхательного акта, можно существенным образом оптимизировать внутриклеточный метаболизм конкретных органов.

Таким образом, можно не только улучшать состояние организма и повышать функциональные резервы органов и систем, но и активизировать защитные свойства клеток, обеспечивая немедикаментозное восстановление органов и тканей вовлеченных в патологический процесс [2].

Также, немаловажным процессом восстановления организма человека после физических нагрузок является *пополнения запасов жидкости*. По идее в процессе тренировок занимающийся должен сбалансировать уровень жидкости в организме. В ходе физических нагрузок, как бы это не казалось парадоксально, он теряет большое количество жидкости. Вода, как известно, сопровождает все метаболические функции и перенос питательных веществ в организме, поэтому очень важно, чтобы воды в организме было достаточно. Особенно важно восстановление жидкости в видах спорта на выносливость, в которых в течение нескольких часов с потом выводится огромное количество воды [1].

Следующий, не менее важный, критерий успешного восстановления организма является правильное питание. Занимающийся должен помнить о балансировки своего питания – рассчитывать количество белков, жиров и углеводов, а главное следить за количеством потребляемой еды, а проще говоря, считать калории.

Наиболее приятным и эффективным средством восстановления является проведение такой процедуры как массаж, он снимает зажимы в мышцах, улучшает циркуляцию и позволяет полностью расслабиться организму.

Хороший сон - очень важен для спортсменов, в процессе сна, организм производит гормон роста, который отвечает за рост и восстановление мышц.

Так же нужно помнить о периодичности цикла тренировок, если спортсмен думает, что тренируясь каждый день, он добьется более высоких результатов, то тут смело можно говорить о том, что он глубоко ошибается.

Самым оптимальным тренировочным циклом является проведение занятий 3 раза в неделю. Ведь 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. Особенно восстановление важно после тяжелых тренировок в тренажерном зале или интенсивных тренировок на улице.

Восстановление организма после физических нагрузок играет важную роль, поскольку это непосредственно связано, в первую очередь, с нашим здоровьем. Конечно же, рациональное построение тренировки – одно из главных методов, так как нагрузка на организм должна распределяться правильно. Витамины, также являются одним из важных средств восстановления, они восполняют отсутствие тех или иных компонентов потерянных при физических нагрузках. Другие методы, упомянутые в данной статье, занимают не самое последнее место. Поэтому, так важно соблюдать все меры по восстановлению, чтобы добиться высоких показателей в спорте и не нанести вреда своему организму.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. *Дубровский В. И.* Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высших учебных заведений. М. : ВЛАДОС, 2001. 608 с.
2. *Михайлов А. С.* Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. Н. Челны, 2013. 150 с.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинич. М. : Гардарики, 2000. 448 с.