

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Панасюк Н. Б. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра методики преподавания спортивных дисциплин)

Аннотация. В статье предлагаются рекомендации к процессу восстановления в спорте естественными средствами.

Жизнь современного человека тесно связана с физической нагрузкой. Люди на 70–80% охвачены, в той или иной степени, физической нагрузкой, на которую, естественно, реагирует организм. Фаза восстановления – существенная часть физической нагрузки. Однако если для восстановления постоянно воздействовать на организм извне, то он привыкает к этому и перестает развивать надлежащие усилия к восстановлению собственными средствами. Одна из задач восстановительной фазы – научить организм преодолевать усталость, мобилизуя собственные возможности.

Современное поколение с ранних лет охвачено системой физического развития. Начинается знакомство с физической культурой в детском саду, где закладываются первые двигательные навыки, в основном через игры. В школьном возрасте регулярно проводятся уроки физкультуры. В студенческом периоде уделяется особое внимание физическому развитию. Во всех УВО созданы студенческие клубы, где студенты занимаются профессиональным спортом, вершиной которого является Всемирная Универсиада.

Эффективность тренировочных занятий зависит от мобилизации функциональных возможностей человека. При построении физических (тренировочных) занятий важно учитывать, что нагрузки ни в коем случае не должны быть чрезмерными. Тренировка должна быть в меру интенсивная и обязательно индивидуально подобранная. Иначе естественное утомление может перейти в переутомление, что не желательно, т. к. этот процесс необратимо ведет к снижению работоспособности, раздражительности, нарушению сна, вялости, нарушению аппетита, травмам.

Фаза восстановления – существенная часть физической нагрузки. Восстановление – это адаптация к высоким физическим нагрузкам. Восстановлению способствуют многие искусственные факторы, такие, как различные виды массажа, водолечение, физиотерапевтические процедуры, фармакология.

Однако если воздействовать на организм извне, то он привыкает к этому и перестает развивать надлежащие усилия к восстановлению собственными средствами. Одна из задач восстановительной фазы – научить организм преодолевать усталость, мобилизуя собственные возможности.

Основываясь на многолетнем опыте ЗТР Беларусь Э.Э. Гурской и коллектива НИИ под руководством доцента А.И. Нехведович, предлагаем рекомендации к процессу восстановления естественными средствами.

1. Тренироваться не долго, но часто. Давно в прошлое ушли многочасовые тренировки, на смену им пришли непродолжительные, высокоинтенсивные и часто повторяющиеся. Этот метод получил научное обоснование. Было установлено, что максимальный выброс в кровь гормона роста (соматотропина) и половых гормонов (андрогенов), происходит через 45 минут с начала тренировки, а уже через час начинает снижаться. Следовательно, целесообразно делать тренировки более короткими (1 час – 1,5 часа) и более интенсивными до 2-х, 3-х раз в день.

2. Не увеличивайте продолжительность отдыха, а сокращайте время тренировки и объем работы. Если вы не успеваете восстановиться в перерыве между двумя тренировками, то не увеличивайте продолжительность отдыха, а сократите время тренировки и объем выполненной работы. Дело в том, что те клеточные структуры, которые отвечают за выносливость, живут очень недолго, всего один–два дня. Например, ферменты печени, отвечающие за переработку молочной кислоты, живут не более двух дней, а лактат в мышцах приходит в норму в течение 30–60 минут восстановления.

3. Уделяйте особое внимание развитию гибкости и растягиванию. Постоянное выполнение упражнений на развитие гибкости, способствует более быстрому восстановлению после физической работы. Упражнения на гибкость следует применять не менее двух раз в день. Оптимальная продолжительность удержания мышцы в растянутом состоянии – 60 секунд. Процесс растяжения идет от центра мышцы к сухожилию за 30 секунд. Если упражнения на растягивание длится 10–15 секунд, то воздействие оказывается только на мышечную ткань, не затрагивая сухожилия и связки.

4. Основная физическая нагрузка должна приходиться на утренние часы. Исходя из особенностей обмена веществ – окисление углеводов наиболее интенсивно протекает в организме в первой половине дня. Во второй половине дня начинает преобладать окисление жиров. Ночью вообще организм полностью переключается на жиры. Углеводы – самый мобильный и самый доступный источник энергии в организме. Без углеводов не могут нормально окисляться жиры и аминокислоты. Поскольку максимальная утилизация углеводов в утренние часы, то логично предположить, что и максимальная работоспособность тоже должна наблюдаться утром, то есть тренировочные занятия предпочтительно проводить в первой половине дня.

5. Питайтесь рационально и чаще. Питание – физиологическая потребность организма, обеспечивающая рост клеток и тканей, восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме. При всех видах физической деятельности питание должно быть разнообразным, высококалорийным, легко усваиваемым. В рационе должны присутствовать белки (рост, развитие, обмен веществ) – окисление 1 г белка дает 4 ккал. В рационе белков должно быть 2,2–2,5 г на 1 кг веса. Жиры (энергия) – окисление 1 г жира дает 9 ккал. Животные жиры усваиваются на 98%. Углеводы (энергия) – окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал. Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов 1:0,8:4. Если есть чаще, то автоматически уменьшается количество пищи, съедаемой за один прием. А это ведет к снижению содержания в крови сахара и жирных кислот. Выброс соматотропного гормона тормозится в гораздо меньшей степени, анаболизм усиливается.

6. Сон – одно из лучших средств восстановления. Сон обладает сильным антистрессовым действием. Сон необходим для восстановления работоспособности и, прежде всего, центральной нервной системы. Во время сна уменьшается частота дыхания и частота сердечных сокращений, вырабатываются гормоны роста, половые гормоны. Медики рекомендуют всем людям, а спортсменам особенно, кроме ночного сна спать 1–2 часа днем.

7. В течение полутора часов после нагрузки производите углеводную и белковую загрузку. Во время тренировки каналы клеточных мембран открываются для выброса питательных веществ в кровь для направления их в мышцы и нервную систему. Все эти биохимические процессы обеспечиваются массивным поступлением в кровь адреналина, гормонов щитовидной железы, соматотропного гормона. После тренировки ситуация иная. В кровь выбрасывается большое количество инсулина. Теперь уже в клеточных мембранах закрываются каналы, по которым клетка теряет питательные вещества, и открываются каналы, по которым клетка начинает их накапливать. Если во время тренировки преобладал их расход, то во время отдыха начинает преобладать приход. Это состояние повышенного накопления питательных веществ длится в среднем 1,5–2 часа.

## Литература

1. Гурская, Э.Э. Основные закономерности техники толкания ядра способом «круговой мах» / Э.Э. Гурская, Н.Б. Панасюк. – Витебск : ОДО «Витебский бизнес-центр», 2011. – 43 с.