

УДК 615.825.4

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Лозовская А.А., Коваленко А.С., научный руководитель Гичевский А.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура — одна из важнейшей и неотъемлемой части общественной культуры и в отдельности каждого человека. В следствии этого в нашей стране всегда придавали и придают особое внимание распространению массового физкультурного движения.

Обращаясь к значимости физической культуры в современном обществе, выделим несколько важных аспектов. Первый из них — **оздоровительный**. Постоянные физические нагрузки значительно снижают заболеваемость населения, положительно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют лучшему воспитанию значимых личностных качеств — настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Так же занятия физкультурой помогают людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время и помогают в избавлении от вредных привычек, таких как-употребление спиртных напитков и курение [1].

Воздействие физических нагрузок на организм человека проецируется в увеличении скрытых, резервных возможностей человеческого тела и организма. В чрезвычайных ситуациях они будут функционировать без перенапряжения, которое заметно у не занимающихся спортом людей. Привыкать к физическим нагрузкам можно несколькими путями: тренировки в спортивной секции по любому виду спорта, участие в занятиях групп здоровья, а также занимаясь самостоятельно дома с семьей или друзьями.

Рассмотрим некоторые виды восстановления после тяжёлых физических нагрузок. Одним из основных способов восстановления организма после физических нагрузок является **растяжка**, которая выполняется после тяжёлых физических упражнений. Непосредственно перед самой растяжкой необходимо расслабиться, снять напряжение. Для этого следует медленно массировать мышцы. Растяжка снимает те негативные последствия, который могут возникнуть на следующий день после силовой или тяжелой тренировки. Но саму растяжку необходимо выполнять лишь предварительно разогрев мышцы (бег, разминочные упражнения или горячая ванна). Не рекомендуется делать растяжку на "холодные" мышцы, иначе можно получить травму (растяжение) [2].

Гимнастика цигун также является видом восстановления после тяжёлых физических нагрузок. Упражнения дыхательно– энергетической направленности цигун восстанавливают структуры организма человека. Сильное оздоровительное воздействие этих упражнений проявляется на энергетическом уровне, из-за чего рекомендуется выполнять упражнения цигун 2раза в день, утром и вечером, что будет являться отличным средством профилактики заболеваний и поможет сохранить ясность ума и трезвость духа. Особенно полезны вечерние занятия цигун, перед сном, когда, согласно китайской традиции, наступает время "животворного ци". Организм по средству этого наполняется животворной энергией. Упражнения, можно делать после зарядки, это поможет сосредоточиться на дальнейшем дне и собраться с силами. Однако выполнение упражнений данной гимнастики, возможно только после определенной подготовки с опытными тренерами [3].

Так же уменьшить усталость и внутреннее напряжение после тяжёлых тренировок помогает **контрастный душ**– сменяющееся обливание горячей и холодной водой (1-2

минуты горячей, 1-2 минуты холодной водой). Температурный режим воды следует увеличивать постепенно - для людей, которые являются незакаленными, резкие перепады горячих и холодных температур довольно опасны.

Массаж с применением специальных средств для массажа. Болезненным ощущениям чаще подвергаются ноги, спина. Массаж улучшит гемодинамику и лимфодренаж в этих зонах, поможет быстро снять мышечную усталость, предупредить отеки, обогатить ткани кислородом, ускорить переработку молочной кислоты. Не меньше пользы принесет самостоятельное использование миофасциальных роллеров, массажных мячей.

Еще одним способом восстановления организма после физических нагрузок является **прием ванн**. Простые ванны или со специальными добавками: эфирными маслами, растительными и минеральными солями.

Сон — лучшее состояние для восстановления организма. Во время ночного сна снижается мозговая активность, но запускаются процессы выработки гормонов. Во-первых, мелатонина, который регулирует биоритмы, температуру тела, частоту дыхательных движений и еще массу важных для организма процессов. Во-вторых, соматропина, отвечающего за рост мышечных волокон. Выработка «важных» гормонов происходит с 23 до 2 часов, поэтому ложиться спать рекомендуется не позже 22:30.

Бессонница после посещения тренажерного зала — результат неправильно составленной тренировочной программы. Занятия спортом повышают пульс, потоотделение, возбуждают нервную систему. Чрезмерное возбуждение — стресс для организма, при котором повышается уровень кортизола.

Питание во время восстановления. После физических нагрузок организм восстанавливается поэтапно. Первый этап наступает сразу после тренировки. Он продолжается 30-60 минут, в течение которых нужно компенсировать утраченные питательные вещества. Для поддержки мускулатуры требуются углеводы — можно съесть батончик, мюсли, орехи, выпить травяного чая.

На втором этапе завершается полная регенерация мышечной ткани. Сколько он длится — зависит от полученной нагрузки и метаболизма. Для мелких мышц достаточно 2 дней, для крупных мускулов — 5 дней [4].

В период со 2 по 5 день:

- происходит регенерация тканей;
- нормализуется водно-солевой баланс;
- повышается усвояемость питательных веществ, поступивших с пищей;
- запускается синтез ферментов, белков и аминокислот.

Стабильность этих процессов зависит от правильного питания [3].

Здоровый рацион — отличный способ поддержать форму. Спортивное меню базируется на грамотном соотношении белков, жиров, углеводов. *Белки* — строительный материал для мускулатуры и всех клеток организма. После тренировки рекомендуется кушать творог, нежирную рыбу, яйца. *Углеводы* — источник энергии. Если их сильно ограничить, организм начнет «занимать» энергию у мышц. К медленным углеводам относятся зерновые, злаковые, бобовые культуры, которые лучше съедать на завтрак. Нельзя совсем исключать быстрые углеводы, иначе при интенсивных нагрузках можно заработать дефицит глюкозы.

Насыщенные и ненасыщенные жиры поддерживают плотность костной ткани, стабильность гормонального фона. Они должны присутствовать в меню ежедневно, но в умеренном количестве.

Клетчатка — регулятор обменных процессов. Овощи можно есть на обед и ужин, фрукты — использовать в качестве перекуса [4].

Физическая активность. Если в восстановительный период полностью отказаться от физической активности, мускулатура быстро потеряет тонус и эластичность. Между тренировками рекомендуются:

- легкие кардионагрузки — велопогулки, пробежки, занятия на эллипсоиде. Они

ускоряют «очищение» мышечных тканей от лактата.

- стретчинг в облеченном режиме. Упражнения на растяжку поддерживают спортивную форму, улучшают кровообращение, ускоряют снятие болей в мышцах (крепатуры). Важно работать с минимально допустимой нагрузкой [5].

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Многогранное развитие физических способностей человека с помощью физической активности помогает настроить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленных целей, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюции функция мышечных движений подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность системы органов всего организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжёлые, непосильные физические нагрузки. Периодическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из значимых факторов здорового режима жизни и увеличения физической подготовки организма в целом [6].

Используя данные методы, можно снизить травматизацию организма во время тренировки и способствовать быстрому восстановлению организма. Необходимо помнить — важна не только сама тренировка, но и правильная подготовка и восстановление после неё.

Литература.

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура*/ В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005. – 171с.
2. Большаков, А.В. *Актуальные проблемы физкультуры*/ А.В.Большаков. –М.: «Знание», 2007. – 295с.
3. Васильева, З.Л. *Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры*/З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005. – 154с.
4. Добрынина, В.И. *Влияние физической культуры на организм человека*/ В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер - М», 2005. – 388с.
5. Драч, Г.В. *Эффективность физических упражнений*/Драч Г.В.– Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2004. – 128с.
6. Каган, М.С. *Влияние физкультуры на возраст человека*/М.С. Каган. – СПб.: «Петрополис», 2005. – 104с.

УДК 796.035

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лелич В.А., Баркова В.В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Что же такое физическая культура и для чего она нужна? Ни для кого не секрет, что физическая культура — это главный составляющий компонент для поддержания нашего здоровья, являющийся особым видом активной деятельности человека. Она помогает восстановить, укрепить и улучшить состояние здоровья. Занятия физической культурой оказывают положительное воздействие на организм человека: позволяют уменьшить и держать в норме массу тела, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить кости и мышцы, уменьшить риск заболеваний, например, таких как онкологические, также снизить стрессовые состояния, депрессии и многое другое.

Существует много видов физической культуры. Некоторые из них: