

*Мушегян Давид Грачяевич*

студент

Научный руководитель

*Александров Спартак Геннадиевич*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВАХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

*Аннотация:* в статье рассматриваются эффективные способы восстановления организма студентов после интенсивных и продолжительных тренировок. Особое внимание уделяется вопросам комплексного восстановления студентов-спортсменов, методике реабилитации.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты вузов, восстановление организма, физическая активность, спортивная тренировка, физические нагрузки.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

Восстановление после физических нагрузок представляет совокупность средств и методов, позволяющих снизить «мышечную усталость», избежать проблем со здоровьем и не отставать от тренировочного графика [4].

Длительное восстановление после физических нагрузок опасно возникновением травм, болевых ощущений, утрате желания тренироваться [2].

Правильное восстановление организма невозможно без знания фаз восстановления. К ним относятся: фаза быстрого восстановления, медленного восстановления, суперкомпенсации и отсроченного восстановления [5].

У каждого студента процесс восстановления может отличаться от стандартных показателей, поэтому важное значение имеет врачебный контроль [3]. Одним из первых этапов после планирования графика тренировок и установления целей является медицинский осмотр, с целью выявления заболеваний и особенностей организма, а также подбора оптимальной методики тренеров и достижения поставленных целей. Важен и самоконтроль, который заключается в отслеживании динамики основных показателей и самочувствия студентов, активно занимающихся спортом.

Процесс восстановления подразделяется на пассивное и активное. Пассивное восстановление предусматривает синтез белков, аминокислот и ферментов, усвоение воды и микроэлементов, полученных в процесс приема пищи. Активное восстановление совокупность методик реабилитации. Также важны аутогенные тренировки, посещение сауны и психотерапия.

Средства восстановления подразделяются на следующие группы:

- педагогические направлены на рациональное планирования тренировочного процесса и подбора оптимальных пропорций нагрузок и отдыха;
- гигиенические включают сбалансированное питание, соблюдение режима сна, гидропроцедуры и массаж;
- медико-биологические представлены фармакологическими и терапевтическими средствами;
- психологические имеют выраженную направленность на снижение утомления и нервно-психологического напряжения.

Одним из важнейших условий должно быть соблюдение здорового и умеренного рациона питания [1].

Процесс потребления пищи должен быть сбалансированным, пищу следует принимать 4–5 раз в течение дня. В рационе должны присутствовать фрукты и овощи. Прием пищи после тренировки должен содержать умеренное количество легко усваиваемых белков и углеводов.

Восстановление водно-солевого баланса невозможно без потребления минимум 2,5 литра воды в сутки, при этом допускается и умеренное употребление минеральной воды.

Немаловажным элементом восстановления является здоровый сон, не менее 7–8 часов.

Немаловажным средством восстановления выступает спортивный массаж. Он способствует уменьшению риска возникновения травм мышц.

В период между тренировками рекомендуется совершать разминочные упражнения, которые будут позволять избавиться от лактата в крови и мышцах.

Одной из действенных мер восстановления может стать восстановительная тренировка. Очень эффективны йога и аутогенные тренировки.

Пищевые добавки также способствуют сокращению периода восстановления. Пластические влияют на ускорение процесса синтеза белков, адаптогены повышают устойчивость организма к возрастающим физическим нагрузкам, энергетики ускоряют усвоение питательных веществ. Перед их применением необходимо обратиться к специалистам за консультацией [6].

Значительную роль в ускорении процесса восстановления играют водные процедуры. Прием душа может заметно способствовать реабилитации организма. Горячий душ ускоряет кровообращение, повышает температуру крови и тела, способствует восстановлению клеток и мышечной ткани. Контрастный душ сочетает в себе пользу и горячего, и холодного душа: он вызывает последовательное сужение и расширение сосудов из-за изменения температуры воды, улучшается обмен веществ, ускоряется кровообращение.

Тейпирование способствует «поддержке» мышц и сухожилий, снижает болевые ощущения после тренировок, способствует расслаблению мышц.

Постоянство в графике тренировок может служить методом, сохраняющим тонус мышц и позволяющим организму адаптироваться к постоянной активности и возрастающим нагрузкам.

Отсутствие стресса играет важную роль. Для избавления от стресса используют различные методики релаксации и медитации.

Важно помнить, что достижение оптимального восстановления после физических нагрузок может быть осуществлено только при сочетании нескольких методик.

В процессе написания статьи проведен опрос среди студентов второго курса Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова. Возраст опрошенных студентов от 19 лет до 21 года.

48% студентов ответили, что занимаются спортом 2–3 раза в неделю, 21% занимаются спортом 1 раз в неделю, оставшиеся студенты занимаются спортом реже одного раза в неделю. На вопрос о необходимости наблюдения за восстановлением организма 96% ответили положительно, 4% опрошенных отнесли процесс наблюдения за восстановлением приемлемым для занятий профессиональными спортсменами. Из всех опрошенных студентов, лишь четверть соблюдает режим дня, 7% стараются следить за расписанием, а оставшиеся 68% не соблюдают режим дня.

На вопрос о расчете количества калорий, белков жиров и углеводов все студенты ответили отрицательно, при этом 36% студентов употребляют добавки и витамины. Среди способов восстановления, наименее эффективным студенты посчитали психотерапию, всего 29% студентов проголосовали за данный вариант, оставшиеся студенты заявили, что не верят в её действие.

*Выводы:*

1. Восстановление организма состоит из быстрого и медленного восстановления, фазы суперкомпенсации и фазы отсроченного восстановления, сопровождаемой регенерацией мышц и повышением их адаптационных возможностей. Восстановление подразделяется на активное и пассивное.

2. Средства восстановления условно подразделяются на педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические.

3. Среди важнейших требований к восстановлению организма первостепенное место занимает ведение здорового образа жизни, соблюдение режима дня и рациона питания.

4. К наиболее распространенным и эффективным методикам восстановления студентов после тяжелых физических нагрузок относят разминочные тренировки, употребление витаминов и добавок, медитации, использование тейпов, массаж, водные процедуры.

*Практические рекомендации:* польза от большинства методик восстановления после физических нагрузок возрастает при использовании их совместно с другими методиками; для более качественного восстановления мышц и организма в целом стоит сочетать различные способы восстановления.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. К вопросу об особенностях рациона питания студентов вуза / С.Г. Александров, А.В. Скакунова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 71–75.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций. Ч. 2 / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

3. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

4. Восстановление после тренировки: главные правила [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mixsport.pro/blog/vosstanovlenie-posle-trenirovki-glavnye-pravila> (дата обращения: 06.02.2022).

5. Принципы восстановления после тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://worldclassmag.com/health/printsiipy-vosstanovleniya-posle-trenirovok/> (дата обращения: 06.02.2022).

6. Эффективное восстановление после тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ilovesupersport.com/blog/metody-effektivnogo-vosstanovleniya-posle-trenirovok> (дата обращения: 06.02.2022).