

Наймушина Екатерина Андреевна

студентка

Ильницкая Татьяна Александровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

***Аннотация:** в статье рассматриваются современных подходы к управлению стрессом и оптимизации восстановительных процессов после физических нагрузок. Анализируются физиологические и психологические механизмы стресса, вызванного тренировками, также методы их коррекции. Особое внимание уделяется комбинированным стратегиям, включающим питание, сон, психологические техники и физиотерапевтические методы.*

***Ключевые слова:** стресс, восстановление, тренировки, адаптация.*

Современные спортивные тренировки, как на профессиональном, так и на любительском уровне, характеризуются интенсивными нагрузками, которые создают значительное физическое и психологическое напряжение. Если не уделять должного внимания восстановлению, это может привести к переутомлению, ухудшению спортивных показателей и увеличению вероятности получения травм. Поэтому крайне важно разрабатывать и применять действенные методы управления стрессом и оптимизации процессов восстановления [4].

Правильное питание – ключевой элемент восстановления после физических нагрузок. Для эффективной регенерации мышц необходимо употреблять достаточное количество белка. Углеводы важны для восстановления запасов энергии. Российские исследования указывают на положительное влияния креатина, омега-3 и витамина D на снижение воспаления и ускорения восстановления. Не менее

важна и гидратация, так как даже небольшая нехватка жидкости может замедлить процесс восстановления. Особенно эффективно употребление белково- углеводной смеси сразу после тренировки, что способствует восстановлению мышц и восполнению запасов гликогена [6].

Сон также играет важную роль в восстановлении организма. Недостаток сна негативно влияет на гормональный баланс, снижая уровень тестостерона и повышая уровень кортизола, что затрудняет адаптацию к физическим нагрузкам. Для оптимального восстановления необходимо спать 7–9 часов, особенно важна фаза глубокого сна, когда происходит активное восстановление тканей. Для улучшения качества сна рекомендуется соблюдать гигиену сна: затемнять комнату, избегать использования гаджетов перед сном и поддерживать комфортную температуру в спальне. Короткий дневной сон также может быть полезен для улучшения когнитивных функций и снижения стресса, особенно у спортсменов [2].

Следует отметить, что снизить уровень стресса и ускорить восстановление можно с помощью проверенных психологических методов. Медитация, дыхательные практики и прогрессивная мышечная релаксация эффективно снижают уровень кортизола. Российские исследования подтверждают, что биологическая обратная связь – методика поведенческой терапии на стыке аппаратных и компьютерных технологий, помогает спортсменам лучше контролировать свое тело и быстрее восстанавливаться. Когнитивно- поведенческая терапия, иными словами, психосоциальное вмешательство, направленное на улучшение психического здоровья, позволяет изменить негативные мысли о неудачах и страхе перед соревнованиями, что также способствует улучшению результатов. Для борьбы с болью в мышцах и для улучшения кровообращения в спортивной медицине активно используют эффективные физиотерапевтические методы, включая криотерапию, массаж и электромиостимуляцию. Российские разработки в области восстановительных технологий, такие как гипоксическая тренировка, иными словами пребывание, физическая активность человека в среде с пониженным содержанием кислорода, доказали свою способность ускорять процессы восстановления. Исследования показывают, что криотерапия (воздействие экстремально

низких температур) после интенсивных нагрузок эффективно снижает показатели повреждения мышц и ускоряет восстановление. Массаж, помимо улучшения кровообращения, оказывает расслабляющее воздействие, что особенно полезно при больших физических нагрузках [1].

Планирование тренировок с учетом восстановления – залог успеха. Современные методы, например, волнообразная периодизация и микроциклирование помогают избежать перегрузок и улучшить адаптацию. Для контроля состояния спортсмена и своевременной корректировки нагрузки необходимо отслеживать вариабельность сердечного ритма, уровень лактата (лактат – это производная молочной кислоты, которая образуется в результате клеточного метаболизма. Тест на его количество используется в клинической практике, чтобы оценить степень насыщения организма кислородом.) и субъективной оценки усталости [3].

В заключение следует отметить, что для эффективного управления стрессом и восстановления после тренировок необходим комплексный подход, охватывающий питание, сон, психологическое состояние и физиотерапию. Исследования показывают, что индивидуально подобранные стратегии восстановления помогают лучше адаптироваться к нагрузкам и избежать перегрузок. Эффективность восстановления сильно зависит от спортсмена, вида спорта и этапа тренировок, поэтому необходимы индивидуальные программы, основанные на тщательном мониторинге состояния спортсмена. Управление стрессом и оптимизация восстановительных процессов должны рассматриваться не как вспомогательные, а как ключевые элементы тренировочного процесса, непосредственно влияющие на спортивные достижения и профессионального долголетия спортсменов.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для вуз / В.И. Дубровский. – 2-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2002.
2. Иванов А.Д. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартковск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61–64. – EDN FIYOIW.
3. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартковск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI
4. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
5. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.
6. Лебедева М.П. Современные методы восстановления в спорте / М.П. Лебедева. – М.: Спорт, 2022.

7. Майкели Л. Энциклопедия спортивной медицины / Л. Майкели, М. Дженкинс.
8. Федоров Н.А. Восстановительные процессы в спорте / Н.А. Федоров. – М.: Физкультура и спорт, 2021.