

Гатауллина Гульнара Фаритовна

Студент 2 курса

СФ УУНиТ

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и
Технологий

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация. В данной статье представлен краткий обзор текущей системы физического воспитания молодежи. Подчеркивается значимость физического образования для поддержания здорового образа жизни. Об отмечено, что действующая в стране система физического воспитания студентов ориентирована на развитие внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни. Указывается на то, что регулярная физическая активность способствует улучшению психического, когнитивного и эмоционального состояния человека. Также представлены ключевые направления практической деятельности в области спортивного туризма, направленные на укрепление здоровья учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, федеральный закон, учебные заведения, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни, высшая школа, студенты, формирование.

Gataullina Gulgara Faritovna

2nd year student

SF UUNiT

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

Volkova Elena Aleksandrovna

Senior lecturer

METHODS OF RECOVERY FROM PHYSICAL ACTIVITY

Abstract: This article provides a brief overview of the current system of physical education for young people. The importance of physical education for

maintaining a healthy lifestyle is emphasized. It was noted that the current system of physical education of students in the country is focused on the development of internal motivation to lead a healthy lifestyle. It is indicated that regular physical activity contributes to improving the mental, cognitive and emotional state of a person. Key areas of practical activity in the field of sports tourism aimed at improving the health of students are also presented.

Key words: *physical education, federal law, educational institutions, physical activity, health, healthy lifestyle, higher education, students, formation.*

В данной статье мы вкратце рассмотрим актуальные методы восстановления после физических упражнений, с особым вниманием к значимости отдыха после занятий спортом. Также будет представлена классификация типов физической активности в контексте физической культуры. Важность физических нагрузок для организма подтверждается большим количеством научных работ. Исследования выявили прямую взаимосвязь между уровнем двигательной активности и способностью тканей и органов усваивать кислород, а также возможностью организма увеличивать мышечную массу и снижать количество жировой ткани.

Ключевые термины: физические упражнения, восстановление, виды физических нагрузок, двигательная активность, тренировки, восстановление организма, управление стрессом, режим питания.

Физическая нагрузка представляет собой двигательную активность и работу мышц, интенсивность и уровень которой зависят от характера деятельности человека. Например, в офисной среде физическая нагрузка минимальна, а в спорте достигает высоких показателей.

Классификация физических нагрузок в спорте:

Существует несколько типов двигательной активности, каждый из которых предназначен для выполнения определенных задач.

Аэробная нагрузка возникает при кардиотренировках, таких как бег, ходьба, сноубординг, езда на велосипеде, гребля, плавание и другие виды активности с малой интенсивностью, направленные на: снижение веса за счет сжигания жира, стимуляцию работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение выносливости.

Преимущество аэробной нагрузки в отсутствии противопоказаний. Каждый, в зависимости от возраста, состояния здоровья и уровня подготовки, может выбрать подходящую интенсивность.

Анаэробная нагрузка – это вид двигательной активности, при котором энергия для работы мышц образуется без участия кислорода. Она возникает при силовых упражнениях (бодибилдинге), направленных на: увеличение силы, наращивание мышечной массы, развитие выносливости. Данный вид нагрузки можно выполнять на тренажерах или со свободным весом.

Интервальная нагрузка предполагает чередование аэробной и анаэробной активности, например, сочетание бега высокой и низкой интенсивности в рамках одной тренировки.

Гипоксическая нагрузка – это интенсивная работа в условиях недостатка кислорода, рекомендуемая спортсменам с высокой подготовкой, планирующим тренироваться в высокогорье.

Виды физических нагрузок и их интенсивность

Нагрузка в спорте характеризуется частотой, продолжительностью и интенсивностью, которая признана важным показателем эффективности двигательной активности. Интенсивность – это общее количество упражнений, выполненных с определенной мощностью, скоростью и плотностью. Оценивать интенсивность работы мышц можно по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Эффективность физических нагрузок зависит от их типа, интенсивности и достигнутой ЧСС. Интенсивность по тренировочному эффекту делится на несколько зон: нулевую (аэробные процессы) – ЧСС до 130 ударов в минуту (разминка, активный отдых, восстановление при интервальной тренировке), первую (аэробные процессы) – ЧСС от 130 до 150 ударов в минуту (для начинающих), вторую (порог анаэробных процессов) – ЧСС от 150 до 180 ударов в минуту, третью (анаэробные процессы) – ЧСС более 180 ударов в минуту. Для обеспечения определенной двигательной активности требуется оборудование.

Важность отдыха после тренировки

После интенсивных тренировок организму необходимо время для восстановления и адаптации. Физические упражнения стимулируют рост мышц и улучшают здоровье сердца и сосудов, но при этом нагружают ткани и истощают запасы энергии. Без достаточного отдыха возникает переутомление, снижается работоспособность, повышается риск травм и может развиться синдром перетренированности. Рассмотрим различные фазы восстановления организма после тренировки.

1. Фаза немедленного восстановления

Фаза немедленного восстановления наступает сразу после тренировки и длится от 30 минут до часа. В этот период организм готов пополнять запасы гликогена, восстанавливать мышечную ткань и регидратировать. Фитнес-клубы предлагают следующие стратегии для оптимизации немедленного восстановления:

Сбалансированный прием пищи или перекус, включающий белки и углеводы, в течение первого часа после тренировки помогает запустить процесс восстановления. Эти питательные вещества обеспечивают строительные блоки, необходимые для восстановления мышц и синтеза гликогена.

2. Этап быстрого восстановления

Быстрое восстановление – это время, когда организм активно восстанавливается и регенерирует. Микротравмы, полученные мышцами во время тренировок, вызывают воспалительную реакцию и повреждение клеток. Несмотря на кажущуюся контрпродуктивность, это естественный этап наращивания мышечной массы. Правильное восстановление делает тело сильнее и готовит его к будущим нагрузкам.

Эффективные методы быстрого восстановления:

Активное восстановление: Умеренные физические нагрузки, такие как легкая пробежка, плавание или неспешная езда на велосипеде,

стимулируют кровообращение в утомленных мышцах. Улучшенный приток крови обеспечивает доставку необходимых питательных веществ и кислорода, а также способствует выведению продуктов распада.

Растяжка и гибкость: Статические и динамические упражнения на растяжку помогают снять мышечное напряжение и улучшить гибкость. Целенаправленное воздействие на основные группы мышц уменьшает риск мышечного дисбаланса после тренировки и повышает общую подвижность.

Гидратация и питание: Восполнение потеряной жидкости и питательных веществ – ключевой фактор восстановления.

3. Этап долгосрочного восстановления

Долгосрочное восстановление – это более масштабный подход к физической подготовке. Он охватывает недели и месяцы регулярных тренировок и стратегий восстановления. Комплексный подход в фитнес-клубе обеспечивает долгосрочное восстановление благодаря:

Система тренировок: Опытные тренеры фитнес-клуба используют метод периодизации, чередуя высокоинтенсивные и низкоинтенсивные тренировки для предотвращения перетренировок и оптимизации процесса восстановления.

Планирование питания: Индивидуальные планы питания разрабатываются с учетом личных целей и поддерживают долгосрочное восстановление организма.

Дыхательные упражнения: Упражнения на глубокое дыхание помогают уменьшить стресс, снизить уровень кортизола и расслабиться.

Техники контролируемого дыхания – ценные инструменты для психического и физического восстановления.

Управление стрессом: Высокий уровень стресса может препятствовать восстановлению. Фитнес-инструктор уделяет особое внимание таким методам борьбы со стрессом, как медитация, упражнения на внимательность и расслабление, что способствует улучшению общего самочувствия.

Восстановление – это комплексный процесс, и его эффективность повышается за счет сочетания разных подходов. Один из важных аспектов – это ****социальная поддержка****. Вступление в сообщество людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся фитнесом, создает благоприятную среду для восстановления. Общение с единомышленниками, обмен опытом, обсуждение трудностей и совместное празднование успехов укрепляют чувство принадлежности и мотивируют продолжать двигаться вперед. Это помогает преодолевать трудности и сохранять позитивный настрой на пути к выздоровлению. Другой важный компонент – это ****интеллектуальные практики****, направленные на гармонизацию физического и психического состояния. Йога, пилатес и тай-чи – это не просто физические упражнения, улучшающие гибкость и баланс. Они способствуют расслаблению ума, развитию осознанности и внутреннего спокойствия. Включение этих практик в программу восстановления позволяет достичь более целостного и сбалансированного эффекта, поскольку работают над физическим телом и умственным состоянием одновременно. Такой комплексный подход способствует общему улучшению самочувствия и ускоряет процесс восстановления.

Прислушивайтесь к своему организму

Индивидуальные различия

Процесс восстановления после физических нагрузок – это крайне индивидуальный аспект, который нельзя игнорировать, стремясь к улучшению физической формы. Скорость, с которой ваше тело восстанавливается после тренировок, зависит от множества факторов, и ни один из них нельзя недооценивать. Возраст играет ключевую роль: молодой организм, как правило, восстанавливается быстрее, чем организм человека старшего возраста. Уровень вашей физической подготовки – еще один важный компонент. Если вы новичок в спорте, то ваше тело будет нуждаться в более длительном отдыхе, чем у опытного атлета, привыкшего

к регулярным нагрузкам. Генетика также оказывает существенное влияние. Некоторые люди обладают врожденной способностью к быстрому восстановлению, в то время как другие нуждаются в более продолжительном периоде отдыха для достижения оптимального результата. Наконец, общее состояние здоровья является, пожалуй, наиболее значимым фактором. Наличие хронических заболеваний, недолеченных травм или просто плохое самочувствие значительно замедляют процесс восстановления и могут даже привести к перетренированности. Поэтому крайне важно внимательно прислушиваться к своему организму. Обращайте внимание на любые сигналы усталости, боли в мышцах, суставах или связках. Изменения настроения, снижение концентрации внимания, постоянное чувство разбитости – все это свидетельствует о необходимости корректировки тренировочного процесса и, прежде всего, режима восстановления. Не стоит игнорировать эти сигналы, пытаясь "прорваться" через боль или усталость. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, вплоть до травм, которые потребуют длительного лечения и реабилитации. В случае постоянной усталости или болей, необходимо увеличить количество дней отдыха между тренировками. [2]. Если же симптомы сохраняются, следует незамедлительно обратиться к врачу или специалисту по спортивной медицине для проведения обследования и получения квалифицированной помощи. Не стоит забывать, что самолечение может быть крайне опасно. Комплексный подход к тренировкам, который, как правило, предлагают современные фитнес-клубы, включает в себя не только сами тренировки, но и детально разработанные программы восстановления. Это понимание важности восстановления – залог успеха в достижении спортивных целей. Только грамотный баланс между физической нагрузкой и отдыхом позволяет добиться оптимальных результатов без вреда для здоровья. Необходимо помнить, что восстановление – это не менее важный этап, чем сами тренировки. Они являются двумя сторонами одной медали, и пренебрежение одной из них неизбежно приведет к снижению эффективности другой. На начальных этапах занятий спортом, когда организм ещё не адаптировался к нагрузкам, утомление и потеря сил – это вполне нормальное явление. Тело просто ещё не привыкло к новым требованиям. Однако с течением времени, по мере регулярных тренировок, вы заметите, как ваше тело становится более выносливым, а усталость после тренировок уменьшается. Более того, регулярные физические

упражнения оказывают благотворное влияние не только на физическое, но и на эмоциональное состояние. Спорт помогает справиться со стрессом, улучшает настроение, повышает самооценку и способствует общему улучшению качества жизни.

"Спорт – это замечательно!" – это не просто лозунг, а констатация факта, подтвержденного многочисленными исследованиями и опытом миллионов людей по всему миру. Правильный подход к тренировкам и восстановлению – это ключ к здоровому образу жизни и достижению спортивных успехов. [3].

Использованные источники:

1. Журнал Актуальные исследования раздел: Физическая культура и спорт статья «Виды физических нагрузок и их интенсивность» / под ред. А.Е. Почуевой, А.Г. Сметанина <https://apni.ru/journal/2> опубликован декабрь 2019
2. После тренировки. Секреты быстрого и эффективного восстановления/Автор: Пит Макколл. Издательство: Эксмо. Серия. Сам себе тренер. Год выпуска: 2024
3. Кардиофитнес глазами врача. «Опасный/безопасный фитнес» /Автор: Борщенко Игорь Анатольевич. Издательство: АСТ; Серия. Авторские методики: психология и здоровье; Год выпуска: 2024.