

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

© 2019 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Н. П. Чеснокова

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова
(г. Воронеж, Россия)*

Воронежский государственный аграрный университет г. Воронеж, Россия)

Статья посвящена применению восстановительных средств при занятиях физическими упражнениями, которые направлены на предупреждение переутомления организма в целом и отдельных его систем и органов, а так же на обеспечение энергетических и пластических потребностей организма, повышение уровня функциональной подготовленности.

Ключевые слова: физические упражнения, массаж, восстановление, рациональное питание.

Основными задачами применения восстановительных средств при занятиях физическими упражнениями являются: предупреждение переутомления организма в целом и отдельных его систем и органов; обеспечение энергетических и пластических потребностей организма; повышение уровня функциональной подготовленности и т. д.

Ускорение восстановления можно добиться как естественным путем (рационализация тренировки и режима), так и путем применения вспомогательных средств, направленных на быструю ликвидацию общего и локального утомления.

После занятий физическими упражнениями возникшее утомление снимать не следует, так как оно является необходимым фактором для развития тех структурных и функциональных сдвигов, которые возникают под действием физической нагрузки, и обуславливает рост тренированности. Восстановительными средствами следует снимать только переутомление.

Наиболее доступными средствами восстановления работоспособности как после физической, так и умственной нагрузки являются: сон, гидропроцедуры, массаж, рациональное питание, витамины и минеральные вещества.

Сон – играет важную роль в восстановлении и создает наилучшие условия для отдыха. Крепкий в течение 7-8 часов сон свидетельствует о правильной дозировке физи-

ческой нагрузки. Различные нарушения сна (частые или ранние пробуждения, поверхностный сон) говорят о том, что необходимо скорректировать физические нагрузки, упорядочить режим дня.

Важное место в личной гигиене занимает правильный уход за телом.

Гидропроцедуры воздействуют на самую обширную, воспринимающую зону тела человека – на кожу с ее многочисленными рецепторами.

В коже содержатся потовые и сальные железы. Выделения этих желез смешиваются с микробами и пылью и превращаются в «грязь», которая забивает складки и поры кожи. Поэтому сразу после занятий необходимо принять теплый душ с мылом. В этом случае очищается кожа от пыли и пота, улучшается кожное дыхание, кровообращение и соответственно обменные процессы и восстановление.

Массаж – в комплексе медико-биологических средств восстановления по своей эффективности занимает особое место. Механическое воздействие массажа выражается в усиленной циркуляции лимфы, межтканевой жидкости, крови. В крови увеличивается количество лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина, что способствует устранению застойных явлений, ускоряет окисление молочной кислоты, а это необходимо для восстановления работоспособности.

Рациональное питание в значительной степени обуславливает работоспособность человека и его здоровье. В основе рационального питания лежит сбалансированность основных пищевых веществ, удовлетворяющих пластические, энергетические и другие потребности организма. Углеводы и

Григорьева И. В. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», доцент, giiya@mail.ru.

Волкова Е. Г. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», старший преподаватель, giiya@mail.ru.

Чеснокова Н. П. – ФГБОУ ВО «ВГАУ», ст. преподаватель кафедры физического воспитания.

жиры используются преимущественно как поставщики энергии, белки – для пластических процессов, другие пищевые вещества энергетического значения не имеют. При этом в организме 1 г белка выделяет 4,1 килокалорий, 1 г жиров – 9,3 ккал, 1 г углеводов – 401 ккал. Большая часть энергии – 50-60 % расходуется на обеспечение жизнедеятельности человека, 10-15 % энергии – на усвоение самой пищи, 30-40 % - на обеспечение физической активности человека, включая его работу. Для жизнедеятельности организма согласно формуле сбалансированного питания суточного потребления это составляет: белки – 10 %, жиры – 35 %, углеводы – 40 %, а также витамины и минеральные элементы. Отсутствие или недостаток любого из них приводят к нарушению функций организма.

Общим требованием к режиму питания является постоянное время приема пищи и пропорциональное соотношение основных компонентов.

Между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи необходим интервал 30-40 минут для восстановления кровообращения после физической нагрузки и перераспределение крови от работающих мышц к органам пищеварения.

Принимать пищу рекомендуется за 1,5-2 часа до тренировки. Это требуется для усвоения пищи в организме. Пища должна быть легкоусвояемой. При ее подборе необходимо учитывать продолжительность переваривания отдельных продуктов в желудке.

В рационе питания предпочтение имеют природные источники витаминов – фрукты, овощи, соки. В весенне-зимний период пища беднее витаминами. Поэтому для действенной профилактики авитаминоза следует применять поливитаминные комплексы, в которых в оптимальных отношениях находятся все необходимые организму витамины.

Следует предостеречь от бытующего

представления о полезности избыточного приема витаминных препаратов как средств повышения работоспособности. В действительности для организма вреден как недостаток, так и избыток витаминов.

Правильно построенный рацион питания должен включать продукты, содержащие минеральные вещества, в определенном сбалансированном соотношении с учетом физиологической потребности организма.

Подходы к организации восстановительных мероприятий и оптимизации воздействий с позиции системного принципа позволяют в значительной степени унифицировать методику использования разнообразных восстановительных средств, индивидуализировать параметры факторов окружающей среды с целью их применения, а так же рационально сочетать занятия физическими упражнениями с восстановительными циклами.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями, характером трудовой деятельности, а также особенностями построения тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.
2. Григорьева И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2011. Вып. 8. С. 254-256.
3. Лисицын, Ю. П. Теоретико-методологические проблемы концепции общественного здоровья / Ю. П. Лисицын // Общественные науки и здравоохранение. – М.: Наука, 1987. – С. 48-62.

METHODS OF RESTORATION AND MEANS OF INCREASE PERFORMANCE

© 2019 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, N.P. Chesnokova

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)
Voronezh State Agrarian University (Voronezh, Russia)

The article is devoted to the use of restorative means for physical exercises, which are aimed at preventing overwork of the body as a whole and of its individual systems and organs, as well as at ensuring the energy and plastic needs of the body, increasing the level of functional fitness.

Keywords: physical exercises, massage, recovery, balanced diet.