(cc) BY

Егоров Олег Игоревич
студент
Сафонова Оксана Александровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»
г. Санкт-Петербург

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация*: в данной статье рассмотрены основные способы восстановления организма после занятия спортом. Что необходима для восстановления мышц после сильных нагрузок.*

Ключевые слова*: восстановление, мышцы.*

В современно мире институты дают большую возможность студентам развивать свой физический потенциал в разных направлениях. Студент может заниматься боксом, баскетболом, легкой или тяжелой атлетикой, фитнесом и так далее. Но каким бы спортом не занимался человек, организму необходим полноценны отдых. Если не отдыхать, может появиться усталость, сильные боли в мышцах, головне боли, сонливость или даже серьезное переутомление. Все это может повлиять на успеваемость студента. Чтобы этого не произошло необходим полный комплекс восстановления.

Любые тренировки наносят организму не большую травму, тем самым увеличивается обмен веществ в организме. Это приводит к нехватке витаминов и полезных кислот в организме. Организм включает восстановительные механизмы чтобы быть готовым в следующий раз к подобным нагрузкам. Чтобы помочь оргазму в восстановлении необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Соблюдение интервалов между занятиями – после прекращения физических нагрузок организм начинает восполнять энергетические запасы, пластические вещества (белки, углеводы и т. д.), ферменты, потраченные в ходе тренировок. В этот период организму нужен отдых. Чем больше продолжительность

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тренировочной нагрузки с соответствующей интенсивностью, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. После кратковременной максимальной анаэробной работы – несколько минут, а после продолжительной работы малой интенсивности, например, после марафонского бега – несколько дней. Также необходимо время на восстановления мышц. В среднем для восстановления одной группы мышц необходимо семь дней.

2. Наблюдение за критериями переутомления – Необходимо следит за состоянием организма. Если присутствуют головные боли, сонливость, плохой сон – это явные признаки переутомления. Необходимо снизить нагрузки до минимума, или же дать отдохнуть организму пару недель. Иначе могут появиться более серьезные симптомы. После полного восстановления можно вернутся к тренировкам постепенно увеличивая интенсивность тренировок.

3. Правильно питание – это самый важный пункт для ускоренного восстановления организма. При интенсивных нагрузках увеличивается обмен веществ в организме. Организм начинает испытывать дефицит энергии, витаминов и многого другого. Основным энергетическим продутом являются углеводы. При приеме пищи, содержащей большое количество углеводов, организм работает более экономично чем при питании жирной пищей. Необходимо принимать не менее 800–900 грамм углеводов в сутки. Витамины являются регуляторами обмена веществ. Витамины B1 (тиамин), B2 (рибофлавин), PP (никотиновая кислота) являются источниками образования окислительных ферментов. Участие в окислительных процессах принимают витамины C (аскорбиновая кислота) и E (токоферол).

4. Здоровый сон – во время сна организм отдыхает, он восстанавливает сил и упокоевает уставшие мышцы. Необходим полноценный сон чтобы организм успевал восстанавливаться. Учены пришли к выводу что необходимо спать не менее 8 часов в сутки и ложится спать в 22–23 часа, в этот период сон считается наиболее полезным и продуктивным.

Вывод

Из вышеперечисленного, мы можем сделать вывод что организм – это сложная система, состоящая из маленьких подсистем. Чтобы занятия спортом давали положительный эффект, необходимо уделять внимание каждой подсистеме.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Иначе могут начаться серьезные проблемы, из-за которых придется на долго забыть о спорте.

Список литературы

1. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 152.

2. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо – М: Медицина, 1984. – С. 120.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)