

Анпилогова Дарья Дмитриевна

студентка

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Липчанский Владимир Валерьевич

старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассмотрены методы восстановления в спорте, основные моменты, меры предосторожности, которые необходимо соблюдать.

Ключевые слова: питание, спорт, энергетическая потребность, жиры, белки, углеводы.

Одним из важнейших моментов в любом тренировочном процессе является время восстановления организма. Именно от скорости и полноты восстановления всех систем организма зависит, в конечном итоге, прогресс в тренировках, как профессиональных спортсменов, так и простых физкультурников. Любая физическая нагрузка утомляет не только мышечную систему, но и сердечно-сосудистую, центральную нервную систему и ведет к существенной перестройке всего организма. Получив нагрузку, организм должен восстановиться не просто до исходного состояния, а перейти в совершенно новое обновленное качество. Это возможно только при условии соблюдения определенных правил и рекомендаций.

Главным фактором восстановления следует признать правильное и достаточное по составу питание. Питание должно быть насыщено белками и сложными углеводами. Питаться следует по дробному принципу, разделяя рацион на 5–6 приемов в день. Важнейшее значение имеют белки, так как они выполняют множество функций, среди которых строительная, гормональная, иммунная и т.

д. В основе белков лежат высокомолекулярные соединения азота, элементами которых (мономерами) являются аминокислоты. Попадая в организм, белки «разбираются» на аминокислоты, которые идут на восстановление мышечной ткани после физической нагрузки (а также выполнение других нужных организму функций). Человек нуждается в 20 аминокислотах разного вида, причем 8 из них относятся к незаменимым и не синтезируются в организме людей, а значит обязательно должно поступать с пищей. Надо отметить, что дети нуждаются в 9 незаменимых аминокислотах (+ гистидин), что важно учитывать в организации тренировочного процесса детей. Так как белки постоянно распадаются и синтезируются в организме, то и потребность в них существует постоянная. Белки не усваиваются полностью – это зависит от источника их поступления и индивидуальных особенностей организма. Именно для максимального усвоения белка желательно дробить приемы пищи на максимальное число раз. Человек должен потреблять не меньше 25 граммов белка, чтобы физиологически выжить. Норма на один килограмм веса тела часто указывается в 1,5 грамм, а для занятых тяжелым трудом в 2 грамма. Тогда человек весом 80 кг должен каждый день потреблять 120–160 граммов белка. Профессиональные спортсмены и дети нуждаются в еще больших объемах. Большое значение имеет качественный состав белка. Наиболее качественный белок наблюдается в мясе, рыбе. Именно на животный белок должно приходиться около 60% всей белковой массы [1].

Жиры играют огромную роль в организме, так как участвуют в построении клеточных структур и с их помощью запасаются жирорастворимые витамины (А, Е, D) в организме. Жиры хороший источник энергии, так как запасают ее в наибольшем количестве. По калорийности превосходят белки и углеводы. Для человека наиболее полезны и важны полиненасыщенные жиры, которые в основном имеют растительное происхождение. Жиры не только попадают с пищей, но и могут синтезироваться из углеводов и белков. Норма жиров для человека составляет от 1 грамма до 1,5 граммов на килограмм своего веса. Незаменимыми жирами для человека являются ненасыщенные жиры, содержащиеся преимущественно в морской рыбе. Именно наличие жиров позволяет избежать

чрезмерного катаболизма мышечного белка, когда исчерпаны запасы углеводов и энергия начинает поступать из расщепленных жиров [1].

Главную роль в энергетических потребностях организма играют углеводы. Достаточно сказать, что нервная система человека работает только за счет углеводов и их энергии. Углеводы делят на моносахариды (простые), полисахариды (сложные) и олигосахариды (сахароза, мальтоза, лактоза). Глюкоза (моносахарид) – главный источник энергии. Сложный углевод гликоген накапливает энергию в теле человека: 70% сосредоточено в мышцах, а 30% в печени. Исчерпание гликогена наступает в течение 16 часов. Углеводы должны обеспечивать 65% всех энергозатрат организма, то есть преобладать в рационе питания, особенно у спортсменов. Преобладать должны сложные углеводы и незначительное количество простых сахаров (оптимально натуральный мед). Избыток углеводов грозит ожирением и диабетом, а недостаток тяжелыми поражениями метаболизма, что ведет к деградации мышечных тканей и усталости нервной системы [2].

Большое значение для организма имеет обычная питьевая вода. Человек на 55–80% состоит из воды, которая находится преимущественно в связанном состоянии в тканях. С возрастом количество воды в тканях падает и это одна из причин старения. Без воды человек умирает очень быстро. Недостаток влаги ведет к распаду жировой прослойки, а в дальнейшем и углеводов с белками, что приводит к обезвоживанию организма и смерти. Вода должна поступать в организм регулярно и желательно в разумных количествах. Норма потребления воды начинается от 2 литров в сутки. Это только чистая питьевая вода. В зависимости от рода занятий и климатических условий норма может быть серьезно увеличена, даже до 7 литров у спортсменов. Для воды важен ее минеральный состав и количество солей. При этом избыток потребления жидкости ведет к перегрузке почек и сердечно-сосудистой системы. Важно, что чистая вода не содержит калорий. Вода играет основную роль в выводе продуктов распада из организма, поэтому после тренировки первое правило восстановления – выпить чистой питьевой воды. Мышцы также содержат значительное количество воды, а следовательно

для их нормального функционирования необходимо соблюдать водно-солевой режим [2].

Особую роль для организма играют вещества, необходимые в микроскопических количествах: витамины и минералы. Их полный список достаточно велик, но желательно получать их все-таки из обычных продуктов питания. Особенно полезен натуральный мед, который содержит практически все необходимые минералы и многие витамины. Для спортсменов дозы витаминов значительно больше. Важно знать, что витамины делятся на водо- (группы В и С) и жирорастворимые (А, Е и т. д.). Витамины группы В участвуют в синтезе белка, поэтому обязательно должны быть в рационе каждый день. Лучшие источники витаминов и минералов – свежие овощи, фрукты и ягоды [2].

Следует избегать вредных привычек и вести спокойный размеренный образ жизни. Ложитесь спать необходимо не очень поздно, а вставать пораньше, чтобы основной сон пришелся на ночные часы, наиболее полезные для восстановления всего организма. По возможности надо устраивать кратковременный сон и днем, особенно за 2–3 часа до тренировки, что способствует глубокому восстановлению перед нагрузками. Для спортсмена важно начинать день с гигиенической гимнастики, которая служит разминкой основных мышечных групп, суставов и связок. Особое внимание следует уделять тем мышечным группам, которые не получили нагрузку и являются «свежими». Проработка именно таких мышц может позволить быстрее восстановится утомленным мышцам. Например, если человек утомил мышцы ног, то они быстрее восстановятся при проработке мышц рук. Также стоит отметить положительное влияние закаливающих процедур, контрастного душа и паровой бани на восстановление мышечной ткани. Эти процедуры требуют подготовительной подготовки организма и четкого плана выполнения, чтобы получить максимальную пользу, а не вред от организма. Обязателен также простой гигиенический теплый душ после тренировки, так как позволяет смыть пот с кожных покровов, а именно с потом выводятся многие ненужные продукты распада, даже токсичные для организма. В целом различные прогревающие процедуры можно отнести к восстанавливающим. Особую роль

играет общий массаж мышечных групп, выполненных квалифицированным специалистом, а в некоторых случаях и самостоятельно. Любые аппаратные средства восстановления (в частности, электростимуляция мышечных тканей) должны проводиться только под контролем врачей [3].

Осторожно следует относиться к фармацевтическим препаратам (калий оротат, настойки левзеи, элеутерококка, радиолы розовой, аспаркам, аскорутин и многие другие), применяя их как средство восстановления после советов с врачом и тренером. Для питания возможно использовать ассортимент специального спортивного питания, отдавая предпочтения углеводным соединениям и аминокислотам [3].

Список литературы

1. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. – СПб.: Гиорд, 2000.
2. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. – М.: Панорама, 2010.
3. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: Март, 2006.