

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**Провалов В. Е., студент 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Макарова А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** питание, витамины, аминокислоты, крепатура, мышцы.*

В работе рассматриваются различные средства восстановления после физических нагрузок, роль правильного питания, физической активности и сна в процессах восстановления мышц.

Спортивные занятия отнимают большое количество энергии. При тяжелых физических нагрузках мышечный аппарат испытывает биохимический стресс, последствием которого становится боль в мышцах – крепатура. Вернуть организму нормальное физическое состояние позволяют специальные программы восстановления [1, 2].

К методам восстановления мышц после тренировки относят:

- Постепенное замедление темпа спортивных занятий [3]. Их рекомендуется заканчивать растяжкой, хождением по беговой дорожке без активной динамики. В спорте спокойное окончание тренировки называют заминкой. Она направлена на расслабление мышц, нормализацию частоты дыхания, сердечных сокращений.

- Контрастный душ. Процедура ускоряет кровообращение и обменные процессы, что делает крепатуру минимальной. Начинать лучше с теплой воды. Далее необходимо чередовать, постепенно повышая и понижая температуру.

- Массаж с применением специальных средств для массажа. Болезненным ощущениям чаще подвергаются ноги, спина. Массаж улучшит гемодинамику и лимфодренаж в этих зонах, поможет быстро снять мышечную усталость, предупредить отеки, обогатить ткани кислородом, ускорить переработку молочной кислоты. Не меньше пользы

принесет самостоятельное использование миофасциальных роллеров, массажных мячей.

Во время и после физической активности важно соблюдать питьевой режим. Сколько нужно пить – зависит от персональных потребностей. Выбирать желательна простую воду – она поможет справиться с физическими нагрузками, предотвратит нарушение водно-электролитного баланса в организме.

После нагрузок организм восстанавливается поэтапно [4, 5]. Первый этап наступает сразу после тренировки [6]. Он продолжается 30-60 минут, в течение которых нужно компенсировать утраченные питательные вещества.

На втором этапе завершается полная регенерация мышечной ткани. Сколько он длится – зависит от полученной нагрузки и метаболизма. Для мелких мышц достаточно 2 дней, для крупных мускул – 5 дней.

В период со 2 по 5 день:

- происходит регенерация тканей;
- нормализуется водно-солевой баланс;
- повышается усвояемость питательных веществ, поступивших с пищей;
- запускается синтез ферментов, белков и аминокислот.

Стабильность этих процессов зависит от правильного питания.

Здоровый рацион – отличный способ поддержать форму. Спортивное меню базируется на грамотном соотношении белков, жиров, углеводов. Белки – строительный материал для мускулатуры и всех клеток организма.

Если в восстановительный период полностью отказаться от физической активности, мускулатура быстро потеряет тонус и эластичность. Между тренировками рекомендуются:

- Легкие кардионагрузки – велопробежки, пробежки, занятия на эллипсоиде [7, 8]. Они ускоряют «очищение» мышечных тканей от лактата.
- Стретчинг в облеченном режиме. Упражнения на растяжку поддерживают спортивную форму, улучшают кровообращение, ускоряют снятие крепатуры.

Библиографический список:

1. Orekhovskaya N.A., Chistyakov A.A., Kryukova N.I., Krokhina Ju.A., Ospennikov Yu.V., Makarova E.V. Orthodoxy and modernity their contact facets in Russian society. *European Journal of Science and Theology*. 2019. Т. 15. № 2. С. 67-77.
2. Potarova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. *XLinguae*. 2018. Т. 11. № 2. С. 672-684.
3. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.
4. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development. *Journal of Sustainable Development*. 2015. Т. 8. № 6. С. 292-297.
5. Shcherbakov V.S., Makarov A.L., Buldakova N.V., Butenko T.P., Fedorova L.V., Galoyan A.R., Kryukova N.I. Development of higher education students' creative abilities in learning and research activity. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*. 2017. Т. 12. № Special Issue. С. 765-778.
6. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.
7. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

8. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

EFFECTIVE MEANS OF RECOVERY AFTER PHYSICAL EXERTION

Provalov V.E.

Keywords: *nutrition, vitamins, amino acids, crepature, muscles.*

The paper discusses various means of recovery after physical exertion, role of proper nutrition, physical activity and sleep in the processes of muscle recovery.