

## СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Замяткина А.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии  
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** восстановление, спортсмен, тренировка, кровообращение, результат, механизмы.*

*В данной статье рассматриваются основные способы восстановления в спорте и их физиологические механизмы. Анализируются как традиционные методы, такие как сон и питание, так и современные технологии, включая криотерапию и электромиостимуляцию.*

**Введение.** Интенсивные тренировки оказывают значительную нагрузку на организм спортсмена [1]. Эффективное восстановление является критически важным фактором для достижения оптимальных результатов, предотвращения перетренированности и снижения риска травм.

**Цель работы.** Обобщить и систематизировать знания о различных способах восстановления в спорте, проанализировать их эффективность и предоставить практические рекомендации по их применению для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе.

**Результаты исследований.** В современном спорте, где конкуренция невероятно высока, важна не только интенсивность тренировок [2, 3], но и эффективность процессов восстановления. Восстановление – это комплекс мероприятий, направленных на возвращение организма спортсмена к исходному физиологическому состоянию после физической нагрузки [4, 5, 6]. Недостаточное или неправильное восстановление может привести к перетренированности, снижению спортивных результатов и увеличению риска травм.

Рассмотрим основные способы восстановления.

**Сон.** Во время сна происходит восстановление энергетических запасов, синтез белка, гормональная регуляция и консолидация памяти. Рекомендуемая продолжительность сна для спортсменов составляет 7-9 часов в сутки, а в периоды интенсивных тренировок может быть увеличена до 10 часов и более.

**Питание.** Важно обеспечить достаточное поступление углеводов для восполнения запасов гликогена, белков для восстановления и строительства мышечных тканей, а также жиров для гормональной регуляции и поддержания общего здоровья. Особое внимание следует уделять употреблению антиоксидантов для борьбы со свободными радикалами, образующимися во время интенсивных тренировок.

**Массаж.** Массаж способствует расслаблению мышц, улучшению кровообращения и лимфодренажа, а также снижению болевых ощущений.

**Криотерапия.** Криотерапия, включающая воздействие экстремально низких температур на тело, обладает противовоспалительным, обезболивающим и антиоксидантным эффектами.

**Электростимуляция (ЭМС).** ЭМС использует электрические импульсы для стимуляции мышц, что способствует улучшению кровообращения, снижению мышечной усталости и ускорению восстановления.

**Психологические методы восстановления.** Медитация, релаксация и другие психологические техники могут помочь снизить уровень стресса, улучшить сон и повысить психологическую устойчивость спортсмена.

**Заключение.** Эффективное восстановление является неотъемлемой частью спортивной подготовки и играет важную роль в достижении оптимальных результатов, предотвращении перетренированности и снижении риска травм [7, 8]. Оптимизация процессов восстановления позволяет спортсменам тренироваться более интенсивно, быстрее прогрессировать и достигать высоких результатов.

### **Библиографический список:**

1. 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.

2. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

4. 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.

5. 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 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

6. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский

государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

7. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

8. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

## WAYS TO RECOVER IN SPORTS

**Zamyatkina A.S.**

**Scientific supervisor – Makarov A.L.**

**Ulyanovsk SAU**

**Keywords:** *recovery, athlete, training, blood circulation, result, mechanisms.*

*This article discusses the main methods of recovery in sports and their physiological mechanisms. The article analyzes both traditional methods such as sleep and nutrition, as well as modern technologies, including cryotherapy and electromyostimulation.*