

Меры, способствующие  
ускорению вос-  
становления после  
физических нагрузок

Выполнила: студентка эк. факультета  
Группа 2.4к  
Чебоксарова Анастасия

0 Восстановление организма после физических нагрузок - довольно сложный и не менее важный, чем сама тренировка, процесс, который подведет итог всем вашим стараниям в спортзале. Как мы знаем, мышцы растут не во время тренинга, а после него. И то, как вы отдохнете - будет играть ключевую роль в процессе роста мышечной массы.





# Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Восстановление.

- o* Утомление — это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.



- 0 Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала



0 Восстановление — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом.

# Восстановление после тренировок.



Главное начать



0 Восстановление – сложный и очень важный процесс, мышечная масса увеличивается не во время самой тренировки, а именно в период восстановления. Для каждой группы мышц он может быть различным, индивидуальные особенности и интенсивность тренировок также влияют на скорость восстановления. Но в среднем она равна 48 часам для мышц рук, 3 дням – для мышц груди, по 5 дням – для спины и ног. Приведенные величины очень условны, сам процесс всегда состоит из нескольких этапов.





- 0 Фаза быстрого восстановления - это как бы быстрая перегруппировка перед новым возможным ударом. Начинается сразу после того, как нагрузка закончилась, длится около получаса. В этот период нормализуются основные физиологические показатели: частота пульса, дыхания. Также приходит в норму содержание стрессовых гормонов: адреналина, инсулина и других.



0 Фаза замедленного восстановления. Начинается сразу после предыдущей. Восстановив основные метаболические процессы, мозг дает команду на создание запасов питательных веществ и запускает процесс регенерации поврежденных тканей, для чего в большом количестве необходимы белки, минералы и другие микроэлементы. Поэтому прием большинства продуктов спортивного питания наиболее эффективен именно в этот период, все получаемые с пищей элементы лучше усваиваются и быстро встраиваются в обмен веществ.





0 Суперкомпенсация. Начинается в среднем через два дня после тренировки. Организм восстановил поврежденные ткани и начинает наращивать новые для того, чтобы в следующий раз выдержать травмировавший его объем нагрузок.



0 Восстановление мышц состоит из 2 основных пунктов: восстановление запасов энергии и восстановление мышц (своих клеток).

1. Восстановление энергетического потенциала
2. Восстановление мышц

# Фармакологические средства ВОССТАНОВЛЕНИЯ.





0 Спортивная фармакология — это, прежде всего, фармакология здорового человека, позволяющая расширить возможности приспособления организма к чрезвычайно большим нагрузкам спорта высших достижений, которые граничат с возможностями конкретного спортсмена

Особое внимание уделяется фармакологическим препаратам растительного происхождения. В каждом конкретном случае врач и тренер решают вопрос об использовании тех или иных восстановительных средств:

- 0 1. Витамины.
- 0 2. Протигипоксические средства.
- 0 3. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы.
- 0 4. Препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза
- 0 5. Препараты энергетического действия.
- 0 6. Тонизирующие препараты.



# Действия, способствующие скорейшему восстановлению организма после тренировки.

## 0 Питание в течение дня



# Питание после тренировки





# СОН



# Разминка и заминка





# Массаж



# Русская баня и финская сауна





# Ванна



# Контрастный душ





# Зеленый чай



# Прогулка на свежем воздухе





# Самовнушенный отдых



# Заключение.

Работая над рефератом я узнала много нового и повторила, что уже до этого знала. Я считаю, что эта информация полезна не только для людей, которые занимаются профессионально спортом, но и для любителей. Каждый из нас выполняет те или иные физические нагрузки. В моём реферате даны советы и рекомендации о том, как правильно и приятно помочь своим мышцам отдохнуть.

Применять любые восстановительные средства следует с учетом само-чувствия, возраста и состояния здоровья. Периодически меняйте и комбинируйте средства восстановления между собой, это повысит их эффективность.

Могу сказать о том, что работа с данной информацией для меня была интересна и познавательна. К некоторым способам отдыха после физических нагрузок я поменяла своё мнение на положительное.



# Список литературы:

- 0 1. <http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta/25-26-utomlenie-pri-fizicheskoy-i-umstvennoj-rabote-vosstanovlenie.html>
- 0 2. <http://bodybestclub.com/raznoe-dlya-zdoroviy-a/information/kak-nuzhno-vosstanavlivatsya-posle-trenirovki.html>
- 0 3. [http://sportswiki.ru/Спортивная\\_фармакология](http://sportswiki.ru/Спортивная_фармакология)
- 0 4. <http://apteke.net/article/myshcy-posle-trenirovki-kak-pomoch-vosstanovitsya.html>
- 0 5. <http://24-sports.ru/articles/30>