

In this article authors note that in practice of physical training it is accepted to allocate some components of health: somatic health, physical health, mental health and moral health.

It is noted also that health of the person, developing of these or those diseases, their current and an outcome, life expectancy, depends on a large number of factors. Treat the major factors strengthening health of the person, according to authors: lack of addictions, a balanced diet, adequate physical activity, healthy psychological climate, the attentive relation to the zdorovyyu, the sexual behavior directed on creation of a family and child-bearing.

In article it is also noted that to major factors of a way of life, directed on deterioration of health of the person belong: smoking, alcohol, drug addiction, toxicomania, abuse of medicines, unbalanced food in the quantitative and qualitative relation, a hypodynamia, stressful situations, insufficient medical activity and the sexual behavior promoting developing of sexual diseases.

In article authors provide data on influence of physical culture on decrease in various infectious diseases and decline in mortality from cardiovascular diseases in such countries as Germany, France, Norway, Austria and other countries.

It is noted that a health basis for the person is observance of norms and requirements of a healthy lifestyle. In this concept the exception of risk factors such as alcoholism, tobacco smoking, drug addiction, hypodynamia and irrational food is important.

In article influence of ecological factors on health of the person is also noted, is estimated approximately at 20–25% of all influences, 15–20% make biological (hereditary) factors, and on a share of health care 10% are taken away. Authors note that pledge of preservation of health is the healthy lifestyle.

УДК 796

**Кудрицкий В.Н., Борисюк Н.В., Янчук М.Е.**

## РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**Введение.** При организации учебного процесса по физической культуре необходимо выделять основные направления в использовании физических упражнений в оздоровительных целях. Рекомендуется широко применять упражнения циклического характера, которые будут благотворно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Включать в учебный процесс спортивные и подвижные игры, за счёт которых будет обеспечиваться высокий эмоциональный уровень занятий. Широко использовать упражнения силового характера, эффективно воздействующие на укрепление костной и мышечных тканей. Под воздействием такого комплекса физических упражнений у занимающихся происходит равномерное укрепление организма, совершенствуются физические качества и, как следствие, повышается уровень физического развития и физической подготовленности человека.

**Постановка проблемы.** Для достижения высокой работоспособности и оздоровительной направленности учебных занятий рекомендуется большое внимание уделять процессам, положительно влияющим на восстановление организма после физических нагрузок. С этой целью предлагается несколько вариантов средств восстановления, к которым можно отнести педагогические, медико-биологические и психологические группы специальных релаксационных технологий, положительно влияющих на организм занимающихся после тренировочных нагрузок.

**Педагогическая группа средств восстановления** в оздоровительной тренировке должна быть направлена на хорошо организованную двигательную активность, к которой можно отнести рациональную организацию оздоровительных и релаксационных тренировок, направленных на получение максимального оздоровительного эффекта.

В педагогическую группу средств восстановления необходимо подбирать оптимальное соотношение физической деятельности и активного отдыха. Среди основных компонентов педагогической группы средств восстановления следует выделить такие, как сочетание различных средств, в том числе упражнений силового характера, подвижные и спортивные игры на открытых и закрытых спортивных площадках, упражнения на выносливость и ловкость, гибкость и координацию движений.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всем этапе учебно-тренировочного процесса занимающихся.

В педагогическую группу средств восстановления рекомендуется

включать:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;
- рациональное построение отдельного учебного занятия с использованием средств для снятия утомления: полноценная и индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- разработку специальных комплексов физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка, которую можно выполнять индивидуально, коллективно, без предметов, с различными предметами и отягощениями. Основной целью разминки должно быть достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы, мобилизация физиологических функций организма для выполнения более интенсивной мышечной деятельности, активный «разогрев» мышечно-связочного аппарата перед основной частью тренировочного занятия или соревнования.

Физиологическая сущность разминки состоит в том, что она способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре.

Разминка способствует также более быстрой вработываемости организма занимающихся, уменьшению или ликвидации предстартовой лихорадки и апатии.

При проведении разминки целесообразно вызвать потоотделение, так как оно способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему протеканию выделительных функций организма.

**В медико-биологическую группу средств восстановления** рекомендуется включать рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази, гели, крема, а также доступные для оздоровительной и релаксационной тренировки – баню, сауну, рациональные виды душа и ванн.

**Борисюк Надежда Викторовна**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

**Янчук Маргарита Евгеньевна**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Рационально питание в физической подготовке имеет большое значение. Оно обеспечивает ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок. При высоких нагрузках рекомендуется применять дробное, 5–6-разовое питание. Такое питание более физиологично. Степень насыщения организма зависит от качества продуктов, их соотношения и кулинарной обработки. Объем пищи не должен быть слишком большим. На 70 кг веса тела рекомендуется от 3 до 3,5 кг пищи в сутки. Фрукты и овощи должны составлять 10–15 % рациона питания.

К физиотерапевтическим средствам восстановления работоспособности рекомендуется относить природные и искусственные физические факторы, обладающие выраженной физиологической и терапевтической активностью. Наиболее активными являются ультрафиолетовое излучение, аэризация, холодные и тепловые процедуры. Воздействие их на организм занимающихся осуществляется через кожу.

Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности занимающихся способствуют регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выделению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений и микротравматических повреждений в опорно-двигательном аппарате. Самой распространенной водной процедурой является обычный дождевой душ, который рекомендуется принимать после каждой тренировки в гигиенических целях. В зависимости от температуры воды, душ может быть холодным – 15–20 °С, прохладным – 20–30, индифферентным – 31–36, теплым – 37–38 или горячим – свыше 38 °С.

После ультрафиолетового облучения обычно применяют кратковременный – 0,5–2 минуты – холодный или горячий душ, который освежает и несколько возбуждает. После тренировки или перед сном необходимо принимать теплый душ – успокаивающий. В некоторых случаях рекомендуется использовать контрастный душ – комбинирование горячего и холодного по времени – 50–60 с душ с температурой воды 38–40 °С, затем 10–20 с – с температурой 10–20 °С, такой душ рекомендуется чередовать 5–8 раз.

Широко применяются с целью восстановления работоспособности различные ванны. Продолжительность общей ванны – 10–20 минут. Вода может быть пресной или содержать какие-либо добавки: солевые, щелочные или различные ароматические экстракты.

Фармакологические средства восстановления работоспособности применяются медициной для лечения и реабилитации человека.

**К психологической группе средств восстановления** оздоровительной тренировки рекомендуется относить психопрофилактические мероприятия: психогигиену, в которую должно входить разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций, хорошие условия быта; психопрофилактику, включающую в себя психорегулирующую тренировку; психотерапию, включающую мышечную релаксацию и специальные дыхательные упражнения. С помощью психологических воздействий на занимающихся, удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и

тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся вынужденный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения. К психопрофилактике – психорегулирующая тренировка. К психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, средства, снижающие отрицательные эмоции. Особое внимание при релаксационной физической культуре необходимо отводить аутогенной психомышечной тренировке.

Аутогенная психомышечная тренировка преследует цель научить занимающегося сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме. Ее можно использовать с целью восстановления перед выступлением в соревнованиях, в перерывах между забегами, подходами к снарядам, схваткам, а также после соревнований и тренировочных занятий.

Для более быстрого восстановления сил после занятий рекомендуется использовать самовнушенный сон. Занимающийся должен научиться погружать себя на определенное время в сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым. Длительность вынужденного сна может продолжаться от 20 до 40 минут.

**Заключение.** Применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок должно носить комплексный, системный характер, быть связано с физиологической направленностью работы и методикой тренировки.

При подборе средств восстановления очень важное значение имеет рациональное сочетание средств общего и локального действия.

Средства общего воздействия обладают широким диапазоном неспецифического общеукрепляющего влияния на организм. Адаптация к ним развивается более медленно, чем к локальным средствам.

Локальные средства, главным образом, направлены на устранение утомления определенных мышечных групп путем улучшения их кровоснабжения и усиления клеточного метаболизма.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виноградов, Г.П. Новые оздоровительно-рекреационные технологии с использованием отягощений / Г.П. Виноградов // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. – СПб., 2000. – С. 20–22.
2. Иващенко, Е.В. Программирование занятий оздоровительной направленности / Е.В. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 31–34.
3. Колосова, Т.В. Направления формирования медико-социальной активности населения / Т.В. Колосова, В.С. Глушанко // Тез. докл. 2-й Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1998. – С. 90–93.
4. Мильнер, Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – Минск, 1986. – № 3. – С. 33–35.

*Материал поступил в редакцию 28.09.15*

#### **KUDRITSKY V.N., BORISYUK N.V., YANCHUK M.E. Role of relaxation physical culture at restoration of an organism after physical activities**

For achievement of high performance and an improving orientation of studies it is recommended to pay much attention to the processes which are positively influencing restoration of an organism after physical activities. Some options of means of restoration to which it is possible to carry pedagogical, medicobiological and psychological groups of the special relaxation technologies which are positively influencing an organism engaged after training loads are for this purpose offered.

УДК 796

**Янчук М.Е., Борисюк Н.В.**

### **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА УКРЕПЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** Занятия оздоровительным бегом активизируют и усиливают обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем, ускоряют процесс вхожде-

ния в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой в результате основной деятельности.