

ДАЦИК М.Э., экономический факультет ,
гр. Ф-31, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Осипук Г.М., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ УТОМЛЕНИИ

Введение. Утомление представляет собой своеобразное функциональное состояния организма и характеризуется рядом физиологических закономерностей.

Механизмы развития этого процесса имеют сложный физиологический путь и зависят от индивидуальных особенностей человека, характера его деятельности, уровня профессиональной подготовки.

Цель работы – проанализировать влияние релаксационной физической культуры на процессы восстановления организма при утомлении.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, изучение механизмов возникновения утомления, опрос и педагогические наблюдения.

Обсуждение результатов. Физические нагрузки и релаксацию необходимо рассматривать как две стороны процесса повышения физической работоспособности человека. Увеличение скорости релаксационных процессов является одним из основных показателей роста тренированности спортсмена.

Скорость релаксационных процессов повышается как за счет оптимизации режима нагрузок и отдыха, так и с помощью вспомогательных релаксационных средств.

Основным средством релаксации является подбор специальных физических упражнений и комплекс мер, направленных на расслабление мышечной системы человека.

Выводы. Таким образом, доказано, что утомление имеет временный характер и исчезает через некоторое время после прекращения работы, т.е. во время отдыха.

Внешние проявления мышечного утомления разнообразны. Однако, используя релаксационную физическую культуру в тренировочном процессе, можно добиться более быстрого восстановления организма при появлении утомления.