

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

**В. Н. Кудрицкий<sup>1</sup>, В. П. Артемьев<sup>1</sup>, В. А. Пасичниченко<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Брестский государственный технический университет, [canс@bstu.by](mailto:canс@bstu.by),

<sup>2</sup>Белорусский государственный технологический университет

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 дыхатель-

ную системы организма; включать в учебный процесс спортивные и подвижные игры, за счёт которых обеспечивается высокий эмоциональный уровень занятий; широко использовать упражнения силового характера, эффективно воздействующие на укрепление костной и мышечной ткани. 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. 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. Как правило в педагогическую группу средств восстановления входит подбор оптимального соотношения физической деятельности и активного отдыха.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Как правило, они включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся;
- правильное построение отдельного учебного занятия с использованием средств для снятия утомления - полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Медико-биологическую группу средств восстановления при активных занятиях физическими упражнениями рекомендуется регулярно использовать в

оздоровительных целях. Она должна включать в себя рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази, гели, кремы, а также доступные для оздоровительной и рекреационной тренировки баню, сауну, различные виды душа и ванн.

Рациональное питание в физической подготовке обеспечивает ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся.

Природные и искусственные физические факторы обладают выраженной физиологической и терапевтической активностью. Все эти факторы в условиях повышенных тренировочных нагрузок рекомендуются спортивной медициной с профилактической и оздоровительной целью для поддержания высокой работоспособности и ускорения восстановления, а также предупреждения перетренированности, перенапряжённости и травматизма.

Психологическая группа средств восстановления в оздоровительной тренировке предусматривает 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 удаётся снизить уровень нервно-психической напряжённости, снять состояние психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Комплексное применение специальных технологий, направленных на восстановление работоспособности организма после физических нагрузок должно носить системный характер, быть связано с физиологической направленностью работы и методики 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. Локальные средства главным образом направлены на устранение утомления определённых мышечных групп путём улучшения их кровоснабжения и усиления клеточного метаболизма. В связи с этим рекомендуются два основных приёма использования комплексов восстановления работоспособности: устранение утомления мышечных групп и функциональных систем после выполняемой нагрузки; ускорение восстановления лишь тех мышечных групп и звеньев функциональных систем, к которым будут предъявлены повышенные нагрузки в последующим занятии.

Планирование восстановительных мероприятий должно осуществляться с учётом их воздействия, что позволит увеличить объём нагрузок в последующих занятиях на 15-30% при одновременном улучшении качества физической работы.