

родителей и воспитанников. Учителя, зная состав «группировок» в классе, могут направить на занятия всю компанию обучающихся, что будет эффективно в плане воспитательного и мотивационного воздействия на группу занимающихся.

## **СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

**Чиженок Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – В. И. Метлушко**

Вялость и боль в мышцах, апатия к физическим нагрузкам, потеря мотивации на тренировках – не показатель слабости, это свидетельство того, что организм не успевает восстанавливаться после физической нагрузки. Важно после тренировки дать организму возможность отдохнуть от нагрузок и восстановиться к предстоящим занятиям. Быстрое восстановление придаст больше возможности сохранить всё наработанное на тренировках, что в дальнейшем повлияет на успешный результат. При быстром восстановлении достаточно соблюдать простые правила по режиму дня, а также использовать дополнительные средства, которые помогут вернуть силы и желание тренироваться.

Цель исследования – проанализировать различные средства восстановления после физических нагрузок и выявить их эффективность.

Одно из важных условий восстановления после физической нагрузки – достаточная продолжительность сна. Во время сна происходит интенсивное восстановление организма в целом и мышц в частности. Продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма занимающегося спортом и составляет в среднем 7–9 часов. Недостаточность сна приводит к увеличению времени на восстановление организма, проблемам с концентрацией внимания и плохому самочувствию.

Важное значение при занятиях спортом имеет разминка, которая подготавливает к тренировке не только мышцы и суставы, но и нервную и сердечно-сосудистую системы. Впоследствии тренировка не станет «шоком» для организма и уровень молочной кислоты (лактата) в крови и мышцах понизится. Разминка помогает мышцам освободиться от накопившихся ионов водорода и уменьшить количество молочной кислоты, благодаря этому спортсмен чувствует себя после тренировки гораздо лучше: мышцы станут менее жесткими и тяжелыми, при этом снижается риск травматизма, усталость, а настроение улучшается. Лучшей разминкой считается упражнения на растяжку.

Массаж – отличное средство для быстрой регенерации после тренировок. Массаж усиливает кровообращение в мышцах и внутренних органах, расслабляет перенапряженные мышцы и способствует снятию боли в мышцах, улучшает восстановительные процессы, способствует усилению тока лимфы, активизации обменных процессов и ликвидации застойных явлений в тканях, улучшению подвижности в суставах.

Теплая ванна так же, как и другие средства восстановления, способствует циркуляции обменных процессов в организме, расслабляя мышцы. Принимать ванну стоит не позднее, чем через 1,5–2,5 часа после тренировки, лучше всего перед сном. Холодная ванна обычно применяется для уменьшения мышечной боли. Кровь отливает от сосудов, способствуя их сужению, тем самым уменьшая напряжение в мышцах, и приливает вновь после процедуры, что вымывает из организма продукты распада. Рекомендуется после прохладной ванны выпить горячий чай и укрыться одеялом.

Баня или сауна – один из очень надежных способов снятия усталости. Температура тела повышается, ритм сердца и частота дыхания увеличиваются, увеличивается приток артериальной крови в ткани организма, выводятся продукты распада. Все это способствует скорейшему восстановлению организма после физической нагрузки.

Контрастный душ положительно воздействует на сосуды, то сужая их, то расширяя, при этом благоприятно воздействуя на связки и соединительную ткань, кровоснабжение органов и тканей и обмен веществ. Контрастный душ повышает тонус и облегчает пробуждение по утрам.

В итоге, каким из этих средств восстановления пользоваться, каждому из занимающихся спортом или физической культурой решать индивидуально. Можно комбинировать эти средства, использовать подходящие по необходимости. Но главный показатель того, что организм восстановился после нагрузок, – неотъемлемое желание вернуться к занятиям спортом и физической культурой.

Список использованной литературы

1. Лощинов, В. Н. Восстановление мышечной работоспособности как фактор достижения высших спортивных результатов / В. Н. Лощинов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 15. – С. 55–58.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ**

**Щеклеин Иван (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – И. М. Масло, канд. пед. наук, доцент**

Волейбол является одним из популярных видов спорта среди юношей, девушек, мужчин и женщин. Связано это с тем, что занятия волейболом оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуя не только улучшению физической подготовки, но и воспитывая целеустремленность, решительность, способность быстро принимать решения и, безусловно, патриотизм.

Имеет волейбол и общеукрепляющее воздействие на организм занимающихся, так как занятия любым видом физических упражнений способствует привлечению занимающихся к здоровому образу жизни.

Цель – выделить особенности привлечения к регулярным занятиям волейболом начинающих спортсменов.