

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.

Исследовательская работа осуществлялась на базе ГУО «Средняя школа № 3 г. Наровли». В опросе приняли участие юные воспитанники (n=15 человек).

Ответы распределились следующим образом: на вопрос «Кто привел в секцию для занятий волейболом» были следующие варианты ответов: родители (27 %), занятия рекомендовал учитель (19 %), пригласил тренер (28 %), по приглашению друга (11 %), после просмотра фильма, соревнований (12 %), другое (3 %).

На вопрос: «Какое влияние оказывают на вас занятия волейболом?» ответы распределились следующим образом: «развиваются физические качества» (36 %), «улучшается настроение» (23 %), «воспитывается сплоченность и командная работа» (26 %), «воспитывается ответственность за поступки» (15 %).

На вопрос: «По какой причине решил начать занятия волейболом?» были получены следующие ответы: «чтобы улучшить свои навыки в игре» (33 %), «нравится тренироваться в компании друзей» (32 %), «хочу стать спортсменом» (14 %), «для достижения высоких результатов» (21 %).

Согласно проведенному исследованию, можно сделать вывод, что для привлечения юных воспитанников к занятиям волейболом эффективен групповой метод, который позволяет объединить усилия педагогических работников, родителей и воспитанников. Учителя, зная состав «микрогрупп» в классе, могут направить на занятия всю компанию обучающихся, что будет эффективно в плане воспитательного и мотивационного воздействия на группу занимающихся.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ ПИЛАТЕС В ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Юшкевич Ольга (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. А. Конопацкий**

В настоящее время актуальной проблемой студенческой молодежи является недостаточная физическая активность, низкий уровень общей физической подготовленности, а также несоблюдение здорового образа жизни, что приводит к возникновению различных функциональных расстройств, быстрой утомляемости, снижению работоспособности и возникновению ряда заболеваний.

Исходя из статистических данных, здоровье значительной части молодежи находится на удовлетворительном уровне (более 60% от численности населения), согласно информации Национального статистического комитета Республики, Беларусь [1].

Пилатес – это комплекс упражнений различной направленности, воздействующий на умственные способности, развитие физических качеств,