

Сергеев А.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ПОМОЩИ РЕЛАКСАЦИИ

Аннотация. В работе рассмотрена тема восстановления опорно-двигательного аппарата у спортсменов, занимающихся физическими нагрузками при помощи релаксации. Актуальность выбранной темы в том, что люди после физических нагрузок мало уделяют времени восстановлению, а метод релаксации мало кому знаком, именно этот метод хороший помощник при восстановлении организма.

Ключевые слова: восстановление, методика, физическая нагрузка, релаксация.

Sergeev A. S.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE METHOD OF RESTORING THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM AFTER PHYSICAL ACTIVITY WITH RELAXATION

Abstract. The paper discusses the theme of the restoration of the musculoskeletal system in athletes, engaged in physical activity with relaxation. The relevance of the chosen topic in that people after exercise pay little time for recovery and relaxation method few people know, this method is a good helper in the recovery of the body.

Keywords: restoration, technique, exercise, relaxation.

Каждый человек занимающийся спортом задавался вопросом «как избавиться от боли в мышцах?» Опорно-двигательный аппарат – это каркас нашего тела. Здоровье опорно-двигательного аппарата зависит от многих факторов, а именно: от физической нагрузки, питания, количества витамин в костях, а так же от вредных привычек. Курение воздействует не самым лучшим способом на дыхательную систему, а спиртные напитки блокируют усвоение кальция. Кальций отвечает за крепость костей. Крепкие кости – крепкий фундамент.

Любому организму, который получает физическую и умственную нагрузку нужен отдых. Залог вашего успеха – это отдых. Многие люди тренируются часто, тем самым не дают покой организму, при этом будет меньше эффекта от тренировок. Все действия или бездействия после

тренировок, которые предпринимает спортсмен между тренировками, имеют влияние на самочувствие и организм. Правильное восстановление позволит тренироваться более эффективно.

Восстановление после физических нагрузок поможет избавиться от боли в мышцах и суставах, а так же после тяжелых тренировок можно воспользоваться такой методикой как *релаксация*.

Релаксация – это всевозможные процедуры, которые направлены на расслабление, способствуют восстановлению после физических нагрузок и умственных нагрузок. Так же релаксация поможет вам избавиться от психологических нагрузок и стресса. Релаксация является доступным методом для каждого человека.

Основные способы релаксации:

Массаж

Бани (сауны)

Дыхательная гимнастика

Растяжка (Йога)

Массаж отличное средство для восстановления организма после тренировки. Существует всевозможные виды массажей, для полного эффекта оздоровления, массаж стоит проходить курсом или же если у спортсмена нет столько свободного времени или материальных средств, самомассаж будет хорошей альтернативой. При возможности стоит использовать только натуральные, базовые, масла (оливковое)

Бани (сауны) - им полезно уделять 1 день в неделю, это неотъемлемое время проведения для поддержания мышц в тонусе, улучшения кровообращения и настроения.

Дыхательная гимнастика проводится в любом месте и в любое время. Занимает она несколько минут. На тренировках после каждого упражнения надо восстанавливать дыхание.

Йога - индийская культура, которая состоит из комплексов упражнений, направленных на восстановление здоровья не только на физическом, но и на энергетическом уровне. А так же способствует развитию человека на духовном, психоэмоциональном, энергетическом, интеллектуальном и физическом уровнях.

Релаксация наблюдается в лечебной физической культуре (ЛФК), а так же в *санаторно-оздоровительных центрах*. В лечебной физической культуре главная задача, вылечить человека с помощью физических упражнений. Помочь больным и инвалидам, дать уверенность в своих силах с помощью физической нагрузки.

В санаторно-оздоровительных центрах релаксация присутствует в виде процедур, таких как: массаж, грязевые ванны, бассейн, минеральные воды, физиотерапия и рациональное питание. Люди в таких учреждениях проводят отдых с пользой для организма.

Людам после физических нагрузок необходимо уделять время для релаксации, тем самым продлить работоспособность опорно-двигательного аппарата.

Библиографический список

1. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.

Серова Н. Б., Нечкина К. С.

Уральский федеральный университет,
г. Екатеринбург, Россия

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ НИЖНЕГО ТАГИЛА

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы внедрения кинезиотейпирования в тренировочный процесс спортивных школ Нижнего Тагила, подчеркивается роль кинезиотейпирования как инновационного метода сохранения и восстановления спортивной работоспособности.

Ключевые слова: кинезиотейпирование, тренировочный процесс, инновации, спортивная работоспособность.

Serova N. B. Nechkina K. S.

Ural Federal University,
Ekaterinburg, Russia

THE PREVALENCE OF THE USE OF KINESIOTHERAPY IN THE TRAINING PROCESS IN SPORTS SCHOOLS IN NIZHNY TAGIL

Abstract. This article discusses the implementation challenges of kinesiotherapy in the training process in sports schools in Nizhny Tagil, emphasizes the role of kinesiotherapy as an innovative method for the preservation and restoration of sports performance.

Keywords: kinesiotaping, training process, innovation, sports performance.

Все большую популярность в профилактике и лечении спортивных травм приобретает метод кинезиотейпирования как среди спортсменов - профессионалов, так и среди спортсменов – любителей [2].

Суть этого метода заключается в наложении специальной хлопчатобумажной липкой ленты, которая улучшает крово- и лимфоток, способствует быстрому восстановлению [3].