

- В ходе выполнения асан нужно соблюдать безопасность и умеренность.

Таким образом, йога абсолютно положительно влияет на психику человека. Люди, которые долгое время занимаются йогой, имеют высокие устойчивые показатели настроения, самочувствия психики.

Йога помогает человек уйти в гармонию с самим собой, найти себя, стать спокойным и относиться ко всему с добром.

Библиографический список.

1. *Айенгар*, Б.К. Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.

2. *Кукалев*, С.В. Опыты йоги. Пособие по развитию таланта / С.В. Кукалев. Москва: Наука, 1998. 240 с. Текст: непосредственный.

3. *Лахманчен*, Г.Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчен. Москва: СИНТЕГ, 1992. 174 с. Текст: непосредственный.

Гоштонар К. Н., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ОТДЫХА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье представлен отдых, как важный процесс для спортсмена. Также приводятся факторы, которые влияют на быстроту восстановления и эффективности спортсмена.

Ключевые слова: отдых, восстановление, спорт, спортсмен, работоспособность, эффективность.

В настоящее время количество занимающихся спортом людей растет, это связано с модными тенденциями в современном обществе, которые активно продвигают спорт и фитнес в массы. А так как множество людей занимаются спортом, возрастают потребности в изучении некоторых факторов, один из которых является влияние отдыха на физическую работоспособность спортсмена.

Процесс восстановления и отдыха для спортсменов является самым важным, независимо от того на каком уровне находится занимающийся, спортсмен любитель или профессионал. Все занимающиеся спортом как правило тренируются ежедневно или от двух до трех раз в неделю, самостоятельно в специализированных организациях (фитнес-клубах) с тренером или на улице, дома самостоятельно. Если в первом случае спортсмену легче адаптироваться к тренировочному процессу, ведь наличие тренера обуславливает возможность отслеживать и регулировать режим нагрузок и отдыха, то в последних двух случаях спортсмен может не верно определить место, время и способы восстановления организма, что в дальнейшем повлияет на работоспособность занимающегося.

Именно поэтому мы считаем, что все нюансы и особенности отдыха необходимо знать, как занимающемуся, так и специалистам, которые работают со спортсменами. Отдых является важнейшим компонентом спортивной деятельности, без него прирост сил и прогресс невозможен, ни в одном виде спорта.

Если действующий спортсмен не дает организму достаточное время на восстановление после тренировки, то происходит постепенное истощение организма, снижается физическая работоспособность, а затем ухудшаются спортивные показатели, появляются проигрыши на соревнованиях, спортсмен чувствует так называемое «выгорание».

Мы считаем, что спортсмен или тренер от незнания может серьезно навредить здоровью занимающегося, а затем вовсе пошатнуть интерес к спортивной деятельности. В случае, когда тренер или сам спортсмен с полной ответственностью подходит к содержанию нагрузки и отдыха то тренировки как правило проходят эффективно и продуктивно, морфофункциональные показатели увеличиваются, а спортивные результаты превосходят ожидания.

Актуальность данной темы состоит в том, что из-за так называемой модной тенденции на занятия спортом для похудения, набора мышечной массы, быстрых спортивных результатов, практически все специалисты, а также сами спортсмены пренебрегают столь важным фактором – отдыхом в процессе занятий спортом. Это приводит к ухудшению здоровья у огромного количества спортсменов.

Отдых можно рассматривать только в контексте нагрузок, именно поэтому важно понимать, что восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Отдых может быть совершенно разнообразным от массажа или посещения сауны до стретчинга. На наш взгляд важнейшей составляющей отдыха для спортсмена является сон, его дозировка не менее 7-9 часов в день [2]. Все опять же зависит от степени подготовленности спортсмена и особенностей тренировочного процесса.

Спать сразу после занятий спортом категорически не рекомендуется, стоит отметить, что только при соблюдении непрерывности и изоляции (в полной темноте) сон будет приносить желаемый эффект. Например, если спортсмен, после тренировки отойдет ко сну в десять часов вечера и проспит девять часов, то

вероятнее всего он достигнет эффекта суперкомпенсации. Если же сон будет прерывистым, не долгим (с 00:00 часов до семи утра) это вызовет регресс всех показателей. Также важно место для сна, так как такой вид отдыха, должен быть организован в полной темноте, на относительно твердой поверхности, с ортопедической подушкой, и повязкой на глазах. Ко всему прочему важен температурный режим и отсутствие посторонних шумов.

Вторая составляющая полноценного отдыха – это рациональный режим питания, соблюдение принципов рационального питания, позволит быстрее восстановиться организму занимающегося. Для спортсменов особенно важно принимать пищу в первые два часа после тренировки, так как организм насыщается и усваивает необходимые для него микроэлементы и аминокислоты с большей скоростью.

И третий по значимости фактор влияния на восстановление работоспособности спортсмена это питьевой режим, который должен регулироваться в зависимости от особенностей тренировочного процесса, индивидуальных особенностей организма спортсмена, внешних условий среды и вида спорта. Суточный рацион должен включать от 1,5 до 2-2,5 литров чистой воды. Пить до, после и во время тренировки небольшими глотками, чтобы не сбивать сердечный ритм, лучше прополоскать ротовую полость.

Как уже было сказано ранее, разновидностей отдыха существует огромное количество, для спортсменов на наш взгляд самыми эффективными являются массаж, посещение сауны или бани. После таких восстановительных процедур сустава-связочный аппарат и мышцы расслаблены, увеличена трофика и лучше проходят окислительно-восстановительные реакции.

Мы считаем, что, если занимающиеся и их тренеры не придерживаются трех основных факторов восстановления

работоспособности спортсменов, неминуемо произойдет истощение организма, и снизится работоспособность. Даже самый сильный, высококлассный спортсмен не сможет постоянно показывать высокие результаты без качественного отдыха и восстановления работоспособности.

Подводя итоги, можно с уверенностью утверждать, что отдых является одним из основных составляющих факторов для достижения желаемых результатов в спорте, при этом сохраняя своё физическое и моральное здоровье. Только после грамотного отдыха спортсмен сможет показывать на соревнованиях высокие результаты, а также минимизирует риск травматизма, следовательно, сохранит здоровье и положительный эмоциональный настрой для занятий спортом.

Библиографический список:

1. Бирюков, А. А., Кафаров, К. А. «Средства восстановления работоспособности спортсмена». Текст: непосредственный.

2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. Москва: Советский спорт, 2008. 204-206 с. Текст: непосредственный.

3. Гоговцев, П. И., В. И. Дубровский «Спортсменам о восстановлении». Текст: непосредственный.

4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 177-178 с. Текст: непосредственный.

5. Физическая культура студента: учебник для студ. вузов/ М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич. Текст: непосредственный.

Давыдов Д.А., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия