

4. Сайт «Минобрнауки.рф» [Электронный ресурс]: Материалы сайта Министерства образования и науки РФ. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/> Текст: электронный

Шевырталов Е.П., Кучумов Д.В.
Уральский юридический институт МВД России,
г. Екатеринбург, Россия
mari.nekrasova.90@list.ru

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают восстановление организма после физических нагрузок. Выявлена прямая зависимость восстановления организма от степени нагрузок, физической подготовленности и возраста спортсмена. Проведенный анализ свидетельствует о важности соблюдения баланса между тренировками и отдыхом.

Ключевые слова: физическая подготовка, восстановление организма, физическая нагрузка, сотрудник ОВД, адаптация.

Каждый человек, причастный к физической культуре и спорту, знает о важности отдыха и восстановления организма после физической нагрузки. Особенно важно понимание этого процесса для курсантов и сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, потому что помимо хорошей физической формы они обязаны выполнять служебные задачи, многие из которых подразумевают высокий уровень ответственности перед гражданами нашей страны. Восстановление и отдых необходимы для высокой производительности и хороших результатов в спорте. К сожалению, для достижения поставленных целей

человек довольно часто пренебрегает отдыхом и в конечном итоге не получает желаемого, ведь, чрезмерные нагрузки на организм могут негативно сказаться на его состоянии.

После физической нагрузки организму спортсмена необходим отдых по ряду причин: с точки зрения физиологии, время между нагрузками необходимо для восстановления мышц, придания им эластичности, восстановления водного баланса, заживления мышц после различных надрывов и повреждений; помимо этого, человеку необходимо переключение на другой вид деятельности для сохранения психологического здоровья, анализа физической деятельности.

Если обращаться к понятию «физическая нагрузка», то оно подразумевает под собой воздействие на организм человека физических упражнений, а так же преодоление организмом при этом субъективных и объективных трудностей. Любая нагрузка, любое двигательное действие подразумевают увеличение уровня энергозатратности в процессе жизнедеятельности. Именно разность между затрачиваемыми усилиями и энергией в состоянии покоя организма и, напротив, в рамках физической деятельности – есть уровень физической нагрузки. Об уровне физической нагрузки можно судить по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты и глубины дыхания, минутного и ударного объемов сердца, кровяного давления и т. п.

Существует несколько видов восстановления организма после физической нагрузки:

1. краткосрочное восстановление: к нему относят физическую активность в первые 10 – 20 минут после основной тренировки (кардио нагрузка, растягивание мышц, массаж). Важно понимать, что краткосрочное восстановление целесообразно пока организм человека еще разогрет после основной тренировки. Это влияет на производительность организма, направлено на восполнение жидкости,

запасов энергии в организме, восстановление белка, который не дает мышцам разрушаться, очищение от выделяемых организмом в процессе нагрузки химических веществ. К краткосрочному восстановлению так же относят сон;

2. Долгосрочное восстановление: подразумевает под собой отказ от любых нагрузок в течение 2-3 дней либо до полного восстановления организма, в исключительных случаях на более долгосрочный период. Данный способ часто использую в случаях, когда у спортсмена присутствуют явные признаки переутомления, перетренированности;

Помимо этого, время восстановления организма человека напрямую зависит от возраста и уровня физической подготовки человека. Так, у детей и подростков до 18 лет временные показатели восстановления организма после нагрузки значительно выше, чем у людей 20-30-летнего возраста. Тогда как у людей старше 30 лет время на восстановление затрачивается значительно больше, показатели ухудшаются.

На продолжительность восстановления так же влияет и объем физической нагрузки. На занятиях, в ходе которых задействовано небольшое количество мышц, время на восстановление организма ограничивается несколькими минутами. При более сложной, интенсивной или циклической работе в 8-10 минут, восстановление может продлиться 20 минут, а то и больше. После тяжелых тренировок, большой нагрузки, марафонов организм может восстанавливаться несколько суток.

Отдых между тренировками – один из самых важных компонентов хорошей физической формы у курсантов и сотрудников МВД России. В ходе тренировки организм испытывает стресс в ходе различных изменений в теле человека. Во время отдыха происходит восполнение

запасов энергии, восстановление поврежденных мышц и тканей, увеличение уровня мышечного гликогена, восстановление уровня жидкости, потраченного в ходе нагрузки.

Отсутствие баланса между любыми нагрузками на организм человека и отдыхом для восстановления может привести к разрушению организма, переутомлению, перетренированности, недомоганию, ухудшению жизненных показателей, что негативно отразится в учебной и служебной деятельности сотрудников.

Помимо этого, необходимо помнить о приемлемом для организма объеме физической нагрузки. Начиная с небольшого количества повторений определенного упражнения, постепенно увеличивая количество, интенсивность и нагрузку – адаптация организма, которая позволяет с меньшим риском приспособиться к физической нагрузке.

Кроме того, отсутствие сна может ухудшить спортивную форму. Постоянный недосып влияет на значительное изменение уровня гормонов: повышение в организме кортизола (гормона, отвечающего за стресс), уменьшение активности гормонов роста, работающего в момент восстановления мышечных тканей, так же уменьшается уровень синтеза гликогена (главный источник энергии для работы мышц). В результате недостатка сна ухудшаются самочувствие, выносливость во время физической нагрузки, учащается сердцебиение, дыхание, организм больше подвергнут стрессу, усталости и ухудшению физической подготовленности.

Таким образом, правильный баланс между физической нагрузкой, адаптацией организма к тем или иным упражнениям, временем восстановления организма между тренировками и здоровым сном – главное правило успеха при достижении лучшей физической формы курсанта и сотрудника органов внутренних дел. Важно помнить, что чем выше нагрузка и интенсивность тренировки, тем больше времени

необходимо затрачивать на восстановление и отдых. Контроль за реакцией организма на физические нагрузки, уровнем мотивации, нуждой в восстановлении и отдыхе для организма позволяет более эффективно выполнять должностные и служебные обязанности в рамках деятельности курсантов и сотрудников органов внутренних дел.

Библиографический список

1. Буянов В.Н., Переверзева И.В. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов). Ульяновск: УлГТУ, 2011. 310 с. Текст: непосредственный.
2. Головихин Е.В. Путь тренера. Книга первая. Начало. Москва, 2019. 280 с. Текст: непосредственный.
3. Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов: Учебное пособие. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. – 237 с. Текст: непосредственный.
4. Отдых и восстановление после физической нагрузки [Электронный ресурс]. URL: <https://4sport.ua/articles?id=18123> Текст: электронный.

Ширинкина О. А.

МАОУ Гимназия №25

г. Ревда, Свердловская обл., Россия

shirinkina.olg@yandex.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ, МОТИВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И
МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО
ПОКОЛЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Плодотворное осуществление педагогического процесса не может не опираться на осмысленные представления о мотивационных технологиях и методиках оценки состояния здоровья молодых людей и в управлении педагогическим коллективом ОУ. В