

ОТДЫХ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Athlete's rest as a factor in improving his performance

П. Е. Иванюшина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Данная статья посвящена теме влияния отдыха спортсменов на их работоспособность. В данной статье рассмотрены виды отдыха, и то, как они влияют на состояние спортсменов, на их работоспособность. Также были рассмотрены и выявлены рекомендации для качественного отдыха спортсменов, чтобы увеличить работоспособность.

Ключевые слова: отдых, спортсмены, режим, работоспособность, состояние.

Summary

This article is devoted to the topic of the influence of athletes' rest on their performance. This article discusses the types of recreation, and how they affect the condition of athletes, their performance. Recommendations for high-quality recreation of athletes in order to increase their performance were also considered and identified.

Keywords: rest, athletes, regime, performance, condition.

Цель исследования: выявление того, как отдых спортсменов влияет на их работоспособность, обнаружение инструментов, которые положительно повлияют на качественный отдых спортсменов.

Методы исследования: изучение научной литературы, анкетирование студентов и спортсменов, проведение эксперимента над спортсменами.

Результаты исследования

Исследование показало, что отдых является неотъемлемым элементом занятий спортом, так же было доказано, что отдых действительно влияет на работоспособность не только спортсменов, но и людей в целом. Важно найти такой вид отдыха, который позволит повышать работоспособность, и точно будет повышать энергию. Также очень важен сон для повышения работоспособности. Важно заниматься не только отдыхом, но и в целом своим психологическим состоянием, ведь оно также влияет на работоспособность [1].

В современном мире у очень многих людей не хватает времени на качественный отдых, что ведет к снижению работоспособности. Чем бы человек не занимался, всегда важно найти качественный способ отдыха, для восстановления сил.

В данной статье рассмотрим грамотный отдых спортсменов. Ведь спортсмены в период серьезных соревнований максимально нацелены на свой результат, стремятся к получению более высоких показателей. Но, к сожалению, очень многие спортсмены сталкиваются с упадком сил в такой период жизни. Именно поэтому так важно изучить, то, как правильно восстанавливать свой организм, а также что может помочь в этом непростом деле [2].

При подготовке спортсменов к соревнованиям тренеры работают последовательно по са-

мым разным направлениям, включая структуру вида спорта, психическое состояние спортсмена и обеспечение улучшения показателей при больших нагрузках во время соревнований. В данной статье мы хотели бы изучить некоторые внешние факторы, которые могут повлиять на улучшение результатов спортсменов во время тренировок и соревнований. Эффекты этих факторов хорошо изучены и используются спортсменами. Из-за определенных свойств ученые называют их природными стимуляторами [3].

Конструкция велосипеда «Крылатское» велась во время московских Олимпийских игр, и именно эти соревнования установили множество рекордов и потрясли мир. Так получилось, потому что на нижнюю часть велотрека выстелили лиственницу из Сибири. Кстати, именно поэтому, многие отмечали, что в период открытия сильно пахло древесиной, это как раз была лиственница, привезённая из Сибири. Фитонциды, выбрасываемые в воздух лиственницей, и помогали ставить рекорды на этой Олимпиаде [4].

Существует также естественный атмосферный излучатель — электромагнитное поле, или «ионизация воздуха», как его называют ученые. Альпинисты изучили и открыли это природное явление. Вы можете разбить лагерь рядом с небольшим горным ручьем, и на следующий день вся группа будет отмечать прилив энергии. Для этого есть причина. Человеческое тело постоянно жаждет энергии для обмена энергией с природой. Электричество стимулирует обмен веществ и кровотока, что, в свою очередь, влияет на работу различных органов человеческого тела [5].

Исторически сложилось так, что влияние растительных наполнителей и ионизации воздуха на организм изучают биологи, а не спортсмены. Более того, эти два физических явления и климат обычно рассматриваются отдельно, поскольку они обычно не происходят одновременно в одном и том же регионе. Более того, их применение в обычных условиях затруднено, поскольку на их количественные параметры особенно влияют время года, время суток, погода и многие другие условия. Современные рекомендации в области фармацевтики и медицины позволяют ученым имитировать методы, используемые для создания моделей растительных телефонов в космосе, добавляя при этом электрическое поле в атмосферу. Отметим, что ученым удалось объединить два климатических проявления в одном месте, отдав тепло биологически активным «фито» молекулам, а не частицам воздуха (аэроионам), тем самым открыв природное разнообразие «Фито аэроион» [6]. Поскольку «растительные» частицы и грузоперевозчики действуют одинаково, в результате получается новый биоактивный физический комплекс с рядом ранее неизученных свойств. Кроме того, поскольку фито фон и аэроион функционально несовместимы, естественная биологическая активность «фито» фракций и потенциальных газов (аэроиона) усиливают друг друга. Генерация ионов растительных газов происходит внутри устройства — именно по этому принципу работает ионизатор растительных газов. Сначала фитонциды переводят в безводный раствор. Затем с помощью ультразвука в фито газовой системе раствор разбивается, отправляя его компоненты вместе с другими металлами в атмосферу в виде мелкодисперсных аэрозолей.

Таким образом, у ученых есть возможность сравнить сочетание растительной и авиационной ионизации, не существующее в природе в идеальных условиях, в различных погодных условиях.

Помимо этого, раз активность фито фона и аэроиона однонаправленно, случается усиление биологической активности, присущего как частице "фито", так и электрическому потенциалу воздуха - аэроиону. Создание фито аэроионов случается в аппарате - фито аэроионизаторе таким принципом. Сначала фитонциды превращают в низко концентрированную водную эмульсию. Потом с помощью ультразвука в генераторе фито аэроионов водная эмульсия

технически рассыпается и ее частицы, с дополнительным электрическим зарядом, отправляются в воздух помещения в виде мелкодисперсного аэрозоля. Таким образом, ученые открыли возможность моделировать в адекватных ситуациях и различных климатических ситуациях сочетания фито фона и аэроионизации, не встречающегося в природе [7].

Таким образом, мы видим, что природа всегда помогает физическому состоянию нашего организма, здесь мы можем отметить важность сохранения и изучения природы. Спортсмену в первую очередь необходимо посмотреть вокруг себя, а уже потом вернуться к себе, то есть к своему физическому состоянию. В современном мире большой акцент направлен на изучение экологии, и если мы будем только развиваться в этом направлении, то мы сможем достигать не только больших успехов в науке, но и в спорте [8].

Помимо того, что спортсмен может обратить внимание на освою окружающую среду, он должен обратить внимание на физические составляющие, на такие как:

1. Быстрое восстановление. Дело в том, что при занятиях спортом, организм расходует все полезные элементы, все полезные вещества. Организму приходится тратить свой резерв, чтобы возвращаться к нормальному состоянию. Именно поэтому в период отдыха необходимо помочь организму восстановить баланс полезных веществ. Важно найти источник глюкозы, для быстрого восстановления, а также восстановить водно-солевой баланс.

2. Замедленное восстановление. В момент занятий спортом, мы должны помнить о долгосрочном восстановлении, дело в том, что в период активных тренировок, у человека в любом случае происходят, хоть и небольшие, но тем не менее – растяжения, ушибы, разрывы, микротравмы. В такой период, уже долгого восстановления, организму необходим белок. Поэтому для долгосрочного отдыха важно заняться своим питанием, и обеспечить организму нормальное поступление белка. И именно после поступления белка у спортсменов заметна повышенная работоспособность, ведь организм в такой ситуации не истощен и не использует резерв [9].

3. Но если вы прекращаете тренироваться, то наступает. Отсроченное восстановление. Такая ситуация наступает после одного месяца отсутствия физической активности. Здесь организм начинает период отсроченного восстановления и приводит себя в то состояние, в котором он находился без физической активности. Это не есть хорошо, ведь так организм может ослабнуть, такой способ спортсмены используют в период сильных травм для их полного восстановления и повышения их работоспособности.

Таким образом, можно сказать, что спортсмену необходимо грамотно восстанавливать свои силы, важно следить за уровнем питания и сна, за уровнем работоспособности, и ни в коем случае не сделать неверные шаги, ведь именно неверные шаги ведут к снижению работоспособности. Каждый спортсмен и каждый тренер должен изучать не только методику тренировок, усиленных программ обучения, но и грамотный, правильный, восстанавливающий силы – отдых. Важно заметить, что именно отдых ведет к повышенной работоспособности, и именно тот спортсмен, который отдыхает является намного функциональнее, чем тот, который трудится без передышек. Грамотный отдых дает новую дозу энергии, которая необходима для достижения повышенных результатов.

Библиографический список

1. *Акиншикова Г. И.* Телосложение и реактивность организма человека. Л.: ЛГУ, 1969. 87 с.

2. *Амбурцева Н.* Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Челябинск, 1989. 19 с.
3. *Бандаков М. П.* Дифференцированный подход к обучающимся в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2000.
4. *Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарьук Л. А.* Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
5. *Зарубина Д. Д.* Современные методы в процессе физического развития молодежи / Д. Д. Зарубина, И. М. Джолиев // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 04 декабря 2019 года. Том Выпуск 3. Екатеринбург: Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 75-78. EDN NNVXPY.
6. *Ключников А. В., Коняхин М. В., Масло И. М.* Проблема реализации индивидуального подхода к занимающимся в процессе физического воспитания студентов. 2010.
7. *Каримов А. Х.* Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре // Молодой ученый. 2016. № 7.
8. *Распуткина Т. С.* Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. 2014. № 8 (67). С. 395-397.).
9. *Чуева А. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарьук Л. А.* Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние // Молодежь и наука. 2021. № 4.