

УДК 37.037.2

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Киреев Д. Г., Жукевич З. В.

Научный руководитель Концевич Ю. А.

Белорусский национальный технический университет

Восстановление после тренировки является ключевым аспектом в повышении спортивных показателей и росте мышечной массы. Поэтому применение различных методик, позволяющих быстрее восстанавливаться, может дать атлету значительное преимущество относительно тех, кто ими пренебрегает.

Безусловно, тренировка запускает процессы адаптации и как следствие прогресс в конкретно выбранных атлетом показателях. Однако насколько быстро и полно пройдет процесс адаптации определяет то, что будет делать атлет после тренировки. Одним из первых аспектов эффективного восстановления будет являться быстрая компенсация питательных веществ в крови и в клетках. Так как во время физической активности расходуется различные микро и макро нутриенты их необходимо быстро восполнить. Это в первую очередь энергетическая составляющая: гликоген и креатин, а также аминокислоты для регенерации мышечной ткани и минералы, которые отвечают за сократительную способность мышц. Поэтому целесообразно как можно скорее после тренировки восполнить запас аминокислот.

Например, из сывороточного или яичного протеина или комплекса БЦАА. Тот же принцип касается креатина и гликогена. Также, учитывая

повышенную восприимчивость организма к питательным веществам после тренировки, прием креатина и быстрых углеводов позволит значительно ускорить процесс восстановления.

После тренировки повышен кортизол – гормон стресса, который отвечает за процессы катаболизма, а при поступлении питательных веществ происходит сильный выброс главного анаболического гормона – инсулина, который переключит организм с разрушения на восстановление. Поэтому прием продуктов с высоким содержанием белка в сочетании с быстрыми углеводами после тренировки ускорит процессы восстановления. Еще одним приемом, позволяющим ускорить восстановительные процессы, будут прием горячего душа или ванны. Высокие температуры действуют на организм в двух направлениях. Во-первых, увеличивают выброс соматотропина – гормона роста, который способствует росту мышечных волокон с одновременным сокращением жировых отложений. Во-вторых, увеличивает синтез белков «теплового шока», укрепляющих иммунитет и сердечно-сосудистую систему, которые также помогают выводить продукты распада из организма.

Также важным аспектом восстановления является сон. Негативно воздействовать на этот фактор могут судороги при засыпании и во время сна, проблемы с засыпанием и неглубокий сон из-за перевозбуждения нервной системы. Прием магния поможет избежать судорог и успокоить нервную систему, подготовив ее ко сну.

Таким образом, чтобы ускорить процессы восстановления и в меньшие сроки достичь больших результатов целесообразны такие приемы ускоренного восстановления как горячий душ, прием магния, аминокислот, креатина после тренировки, а также отдых, минимизации стресса и питание, позволяющее обеспечить организм в полном объеме всеми необходимыми для восстановления питательными веществами.