Отдых как необходимость для достижения высоких результатов в спорте.

Скляров С.В.

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа

единоборств № 3»

Спорт активно внедряется в нашу жизнь. Приняв решение заниматься спортом, человек должен понимать, что отдых - одна из самых важных и неотъемлемых составляющих спортивной деятельности, при его отсутствии прогресс невозможен ни в одном из видов спорта. Процесс истощения организма ускоряется без восстановления после тренировок, снижается физическая активность и результаты в спорте. Из-за этого может наноситься вред своему здоровью, а также теряться заинтересованность к тренировкам. Если же спортсмен следует всем правилам восстановления после физической нагрузки, результаты будут заметны в скором времени, показатели физического развития вырастут, а риск нанести вред здоровью сойдет к нулю.

Актуальность статьи состоит в том, что спорт изо дня в день прогрессирует в жизни каждого человека. Люди все больше обращают внимание на свое здоровье и фигуру, занимаясь не только профессионально, но и любительски. Гонясь за результатом, они могут забыть про восстановление и отдых, это приведет к ухудшению здоровья, понижению спортивных показателей и отсутствию мотивации.

Восстановление организма - это возвращение физических составляющих организма в норму, а также повышение возможности адаптации после выполнения физической нагрузки.

Выделяют четыре этапа процесса восстановления:

1) Быстрое

2) Замедленное

3) Суперкомпенсация

4) Отсроченное

Сам процесс тренировки - это стресс для мышц, который и подталкивает их на развитие, когда мы отдыхаем. Во время занятий спортом мы так отягощаем наши мышцы, что они испытывают перенапряжение из-за неожиданно высокой нагрузки. Вследствие чего в мышцах быстро расходуются, потребляются необходимые для их функционирования вещества, в том числе свободный кислород и молочная кислота, и в итоге мышцы даже могут травмироваться. Соответственно после нагрузки организму необходимо полностью восстановить работоспособность всех мышц. Но кроме этого организм понимает что мышцы, которые получали травмы, необходимо как можно быстрее сделать немного сильнее, чтобы они при такой же нагрузке в следующий раз уже не испытывали сильного стресса и не получили травмы. Восстановление мышц - это компенсация энергетических затрат, а вот процесс когда мышцы становятся больше, или сильнее чем были прежде - это эффект суперкомпенсации.

На следующей тренировке мы подвергаем наши мышцы еще более тяжелым испытаниям, и организму приходиться делать их еще сильнее. В зависимости от того, как мы нагружаем наши мышцы на тренировке, они могут становиться сильнее, выносливее и больше. В теории выглядит все не так уж и сложно, мы каждую тренировку грузим больше наши мышцы, после отдыхаем и постепенно становимся все сильнее и сильнее.

К сожалению, все не так просто, как кажется на первый взгляд, могут возникнуть и достаточно много сложностей в этом процессе. Одна из основных сложностей состоит в том, что если вы не позволите своим мышцам восстановиться достаточно во время и после тренировки, то ваши спортивные результаты не только не будут улучшаться, а станут даже хуже. Кроме всего прочего на тренировках мы напрягаемся еще и эмоционально, и в результате очень частых тренировок у человека может наступить и эмоциональное переутомление, что также негативно скажется на росте ваших мышц и желании дальше заниматься.

Сколько же времени необходимо отдыхать для полного восстановления мышц и эффекта суперкомпенсации?

В связи с этим возникает вопрос, сколько же необходимо отдыхать, чтобы случилось полное восстановление мышц и эффект суперкомпенсации. Но, оказывается, что время полного восстановления напрямую зависит от многих факторов и параметров. Например, от вашего возраста, уровня физической подготовки, цели вашего занятия, усталости, которая уже накопилась в мышцах. Также от режима питания и сна, от нагрузки на тренировках. Многое зависит и от вашего настроения и даже генетической предрасположенности. Если вы придете на тренировку не выспавшийся, без настроения, то от таких занятий не будет никакой пользы. И если есть чувство, что вы не восстановились, то лучше пропустить тренировку и немного отдохнуть.

Среднее время, необходимое организму человека на полное восстановление мышц до начального уровня - от двух до четырех суток, и, естественно, только после этого в мышцах начнется эффект суперкомпенсации, никак не раньше. Современная медицинская и спортивная практика утверждает, что для полного прогресса развития мышц необходимо до 7-10 дней, а по некоторым спортивным источникам даже до двух недель. Посмотрев на эти цифры и обладая элементарной логикой, мы быстро понимаем, что график тренировок и отдыха день через день, привычный для многих, а для некоторых и опыт тренировок каждый день в спортивном зале, не в силах дать нашему организму необходимого времени для полного восстановления наших мышц. А также быстрого прогресса наших результатов в спорте.

Одна из самых больших проблем состоит в том, что если мы прервем процесс восстановления мышц где-нибудь в середине, а не отдохнем полностью, то не возникнет эффекта суперкомпенсации, а, следовательно, не будет роста силы и объема наших мышц. Получается, что если мы активно тренируемся, пока наши мышцы еще полностью не восстановились, то мы сами не позволяем им расти, не происходит увеличение наших сил и выносливости. В этом случае, ни о каком высоком результате даже не стоит говорить.

У многих спортсменов это большая проблема, они пытаются как можно быстрее достигнуть нужных физических результатов, и, тем самым, изнуряют себя тяжелыми физическими нагрузками каждый день. В итоге эти спортсмены не получают необходимого результата от тренировок, а иногда этот результат даже и отрицательный. Перенапрягаясь и физически, и морально, они часто даже не догадываются, в чем состоит их проблема.

Даже у профессиональных спортсменов иногда начинаются проблемы с недостаточным восстановлением мышц. Из-за того, что со временем их организм и мышцы уже может переносить все более интенсивные тренировки. Но эти профессионалы не увеличивают свой отдых по мере роста своих результатов, а сохраняют свой прежний график тренировок, а иногда даже совсем наоборот начинают заниматься интенсивнее и чаще. Конечно же, организм таких спортсменов с накоплением тренировочного стажа начинает восстанавливаться все быстрее, но такого ускорения, естественно, не достаточно и спортсмену необходимо начинать тренироваться немного реже, или хотя бы начать применять другие методы, чтобы ускорить полное восстановление мышц. Например, немного снизить нагрузку на тренировке или время занятий.

Необходимо хорошо запомнить, что и тренировки и отдых - это очень важная часть вашего спортивного прогресса. Фактически, хороший и полноценный отдых - это отличное продолжение вашей лучшей тренировки. И если вы не будете выделять себе время для отдыха, то просто сами не позволите вашим мышцам расти, и ваши усилия на тренировке в спортивном зале сведутся к нулю. О результатах, естественно, в этом случае совсем бессмысленно.

Из этого, если вы - продвинутый спортсмен, который много и интенсивно занимается, но результаты в спорте и объём мышц практически не растут. В таком случае попробуйте просто увеличить интервал между тренировками, и вы заметите, как резко начнут расти ваши давно застоявшиеся в одной точке спортивные результаты. А если вы только пришли в спорт, то помните, что не всегда повышение интенсивности ваших тренировок принесет вам такое же быстрое повышение спортивных результатов. Старайтесь изначально соблюдать и следить за режимом тренировок, а также сделать его оптимальным для ваших еще неподготовленных мышц, это и принесет тот результат и прогресс в спорте, который хотелось бы.

Перетренированность также во многом скажется на вашем психологическом и эмоциональном здоровье. На фоне усталости у вас начнется апатия к тренировкам, к участию в соревнованиях. Поэтому очень важно правильно распределить время, когда нужно тренироваться, а когда необходимо отдыхать. Если вы тренируетесь под началом тренера, то перетренированность говорит о его некомпетентности. А если вы сам себе тренер, то вам необходимо что-то менять в графике своей тренировки, иначе в скором времени у вас пропадет интерес к занятиям.

Итак, самое время подвести итоги. Восстановление - один из основных составляющих факторов чтобы достигнуть желаемых результатов в спорте, при этом сохранив своё физическое и моральное здоровье. Потому что только после восстановления и отдыха спортсмен сможет заниматься в полную силу. А если правильно составить рацион питания и нужное потребление воды, то это поможет спортсмену хорошо себя чувствовать в течение всего дня и на тренировке. Необходим правильный отдых, который снижает риск получения травм, а, следовательно, сохраняет здоровье и положительный настрой спортсмена на занятия спортом. Начинающие спортсмены, используя ошибочную логику, думают, что мышцы становятся больше и сильнее прямо во время занятий на тренировке. Но на самом деле это совсем не так, так как развитие вашей силы, скорости и выносливости происходит как в результате и ваших тренировок, так и отдыха. В большей степени это происходит именно во время отдыха между вашими тренировками. Многие профессионалы как раз делают акцент, что отдых - это основа тренировки и хорошего результата. Именно поэтому, сегодня мы подробно рассмотрели, как часто нужно заниматься спортом, и как соблюдать правильный баланс между тренировкой и отдыхом, чтобы тренировки занимали даже меньше времени, чем обычно, ваши спортивные показатели росли все быстрее.