**Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.**

Тренер-преподаватель Подгорочная Ю.В.

В настоящее время все виды спорта претерпевают изменения и шагают в ногу с прогрессом, используя инновации в планировании тренировочного процесса. Тренеры теснее общаются, интернет стал доступнее, что дало толчок заимствованию методов и применения тех или иных методик при проведении тренировок.

Восстановительный процесс – один из важнейших процессов планирования. В данной работе хотелось бы раскрыть тему туризма, как одного из восстановительных мероприятий для спортсменов на тренировочном этапе углубленной специализации на примере тенниса.

**Теннис** – олимпийский летний вид спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результат которой зависит от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований.

Тренировочные занятия и восстановительные мероприятия – стороны одной медали, основная функция которых -рациональное планирование тренировочного занятия на основе научных знаний о развитии и компенсации утомления и динамика протекания восстановления при выполнении различных тренировочных нагрузок, что определяет эффективность тренировочного процесса.

Физиологические системы спортсмена неодинаков участвуют в выполнении упражнения разного характера и их мощности неодинакова. При выполнении упражнения можно выделить основные значимые более загруженные системы, у которых функциональные возможности определяют способность спортсмена выполнять конкретное упражнение на необходимом уровне по интенсивности и качеству. Исходя из этого, именно функциональные возможности ведущих систем и определяют, и лимитируют интенсивность, предельную продолжительность и уровень качества выполнения данного упражнения.

После прекращения выполнения упражнения происходят обратные процессы в деятельности функциональных систем, которые обеспечили выполнение этого упражнения. Эта совокупность всех изменений и заключается в понятии «восстановление» организма спортсмена. В период восстановления происходит удаление продуктов рабочего метаболизма и пополнение запасов энергии, пластических белков и ферментов, которые были израсходованы во время деятельности, то есть происходит восстановление гомеостаза, нарушенного работой.

Еще академиком Павловым был определен ряд закономерностей в процессе восстановления организма:

1) в работающем органе наряду с процессами разрушения и истощения происходит процесс восстановления, он наблюдается не только после окончания работы, но уже в процессе деятельности;

2) взаимодействие истощения и восстановления определяется интенсивностью работы; во время интенсивной работы восстановительный процесс не в состоянии полностью компенсировать расход, поэтому полное возмещение потерь наступает позднее, во время отдыха;

3) восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного уровня, а с некоторым избытком (явление суперкомпенсации).

Восстановительный период регулярно изучается в спортивной медицине, в настоящее время определили, что повторные физические нагрузки могут привести к развитию противоположных состояний:

- функциональные возможности организма возрастают при условии, что каждая последующая нагрузка приходится на период восстановления, когда организм достиг изначального (исходного) состояния тренированности;

- Функциональные возможности организма истощаются, если работоспособность еще не вернулась на исходную точку, а новая нагрузка уже запущена, этот процесс приводит к хроническому истощению.

Длительность восстановительного периода зависит от степени и характера утомления, от состояния организма, особенностей нервной системы и условий внешней среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания»,1990 г;

2. Баныкина С.В. «Здоровье сбережение системность мер обеспечения Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения.», 2012 г;

3. Бишаева А.А. «Физическая культура», 2012 г;

4. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для ИФК М.: Физкультура и спорт, 1979 г;

5. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена 2–е издание переработанное – М. Физкультура и спорт 1972 г;