

Независимо от того, являетесь ли вы специалистом или новичком, понимание тонкостей ведения мяча, передачи и командных действий является ключом к успеху в регби. Совершенствуя эти навыки и работая в команде, вы можете изменить ход игры и поднять свою игру на новый уровень.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ortega, E., Villarejo, D. and Paleo, J., Differences in Game Statistics Between Winning and Losing Rugby Teams in the Six Nations Tournament, *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8, 523–527.

2. Wheeler, K., Askew, C. and Sayers, G., Effective Attacking Strategies in Rugby Union, *European Journal of Sport Science*, 2010, 10(4), 237–242.

3. Sayers, M. and Washington-King, J. Characteristics of Effective Ball Carries in Super 12 Rugby, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2003, 5(3), 92–106.

4. Wheeler, K. and Sayers, M. Contact Skills Predicting Tackle-Breaks in Rugby Union, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2009, 4(4), 535–544.

УДК:796

А. А. Ладутько; А.И. Синковец, ст.преп.  
(БГЭУ, г. Минск)

## СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА-ИГРОВИКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

Достаточное время для восстановления спортсмена являются важными компонентами, позволяющими ему выступить на высоком уровне. Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. К нему относятся гидратация, питание, лед, раскатка, растяжка, прием пищи. Восстановление многогранно и включает в себя гораздо больше, чем восстановление мышц, в нее входит химический и гормональный баланс, психическое состояние, восстановление нервной системы и т.д.

В практике восстановительные средства делятся на 3 основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;

- психологические.

Особое место среди средств восстановления занимают медико-биологические средства, к ним относятся:

- рациональное питание;
- фармакологическая поддержка;
- белковые препараты;
- физиотерапия;
- массажи;
- игловоздействия.

Медицинские средства восстановления способствуют:

- снятию утомления;
- восстановлению энергетических ресурсов;
- выравниванию витаминного баланса;
- повышению работоспособности;
- повышению функциональных возможностей организма.

Основное значение в восстановлении спортсмена играет питание.

Основными требованиями являются:

- 5-6 приемов пищи;
- высококалорийный рацион;
- быстрая усваиваемость пищи;
- соотношение БЖУ.

К физическим средствам восстановления относятся:

1. Группа глобального воздействия (бани, массаж);
2. Группа общетонизирующего воздействия (УФ облучение, некоторые электропроцедуры, контрастный душ);
3. Группа избирательного воздействия (теплая ли горячая ванна, теплый душ).

К психологическим средствам восстановления можно отнести медитацию, дыхательную гимнастику, йогу

Также не стоит забывать о растяжке - она не только повышает производительность, но и позволяет спортсменам избавиться от боли. Нужно включать в тренировочный процесс динамическую растяжку до тренировки и систематическую после тренировки.

Самостоятельный миофасциальный релиз очень полезен как до, так и после тренировок, а так же для профилактики травматизма и восстановления после травм.

Совершенно очевидно, что вышперечисленные процессы часто используются в практике, как в комплексе, так и по отдельности. Проблема восстановления в спорте состоит в разработке наиболее эффективных реабилитационных средств, и особенно в научном обосновании системы их применения.