

# **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Под **восстановлением** следует понимать переход организма от рабочего уровня к исходному (дорабочему) состоянию, обеспечивающийся совокупностью происходящих в нем физиологических, биологических и структурных изменений

Процессы, связанные с восстановлением тех функций организма, которые изменились вследствие предшествующей работы, называются **восстановительными процессами**, а период времени, в течение которого продолжают восстановительные процессы – **восстановительным периодом**.

## Закономерности течения восстановительных процессов

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

## Закономерности течения восстановительных процессов

2. Взаимоотношения истощения и восстановления определяются интенсивностью работы; во время интенсивной работы ВП не в состоянии полностью компенсировать расход, поэтому полное возмещение потерь наступает позднее, во время отдыха.

## Закономерности течения восстановительных процессов

3. Восстановление израсходованных ресурсов происходит не до исходного уровня, а с некоторым избытком (явление избыточных компенсаций).

## Периоды восстановления

***К первому (рабочему) периоду*** относятся те восстановительные реакции, которые осуществляются уже в процессе самой мышечной работы (восстановление АТФ, КрФ, переход гликогена в глюкозу и ресинтез глюкозы из продуктов её распада).

## Периоды восстановления

### *Второй (ранний) период*

восстановления наблюдается непосредственно после окончания работы легкой и средней тяжести в течение нескольких десятков минут и характеризуется восстановлением вышеназванных показателей, а также нормализацией кислородной задолженности, гликогена, некоторых физиологических, биохимических констант

## Периоды восстановления

***Третий (поздний) период*** восстановления отмечается после длительной напряжённой работы (бег на марафонские дистанции) и затягивается на несколько часов и даже суток. В это время нормализуется большинство физиологических и биохимических показателей организма, удаляются продукты обмена веществ, восстанавливается водно-солевой баланс, гормоны и ферменты.

# Физиологические закономерности восстановительных процессов

1. *Неравномерность.*
2. *Гетерохронность.*
3. *Фазность.*
4. *Тренируемость*