

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У даній статті здійснено загальну характеристику засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів-легкоатлетів.

Ключові слова: спортсмени-легкоатлети, тренувальні заняття, засоби відновлення.

Abstract

This article presents a general description of the means of rehabilitation and enhancement of performance of athletes-athletes.

Keywords: athletes, training sessions, means of recovery.

Сучасний темп спортивного життя, недостатній соціально-економічний рівень забезпечення, складна психологічна обстановка сприяють погіршенню фізичного стану спортсменів, зниженню їх функціональних можливостей, неповноцінній адаптації до зовнішніх чинників і, як наслідок, розвитку несприятливих змін в організмі і появи різного роду захворювань [7].

Як наслідок, однією з найважливіших проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. Наразі цю проблему не можна вирішити лише вдосконаленням методів тренування, збільшенням обсягу та інтенсивності навантажень. Їх подальше підвищення може негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів, призвести до перетренованості.

Нерідко тренувальні навантаження проводять на фоні хронічної втоми. Часті фізичні перенавантаження призводять до перенапруження опорно-рухового апарату й різних станів, які передують патологічним (захворювання, травми, і т.п.). Це стосується тих випадків, коли організація тренувального процесу не відповідає науковим вимогам і навантаження не відповідають віковим та індивідуальним особливостям спортсмена. У зв'язку з цим методи відновлення та зняття втоми у спортсменів набувають першочергового значення, актуальним стає питання відновлення як складової частини тренувального процесу. [2].

Для досягнення високого рівня у спортивних результатах, в підготовці спортсмена має бути присутнє не тільки збільшення інтенсивності й об'єму тренувальної та змагальної роботи, а й використання різноманітних засобів та методів відновлення після навантаження. Існують два основних напрямки використання засобів відновлення: в період змагань і в період повсякденного навчально-тренувального процесу [1].

Не випадково в роботах багатьох фахівців у галузі фізичного виховання та спорту йдеться про те, що відновлювальні процеси в залежності від їх спрямованості, в одних випадках можуть забезпечити зростання працездатності, а в інших – призвести до її зниження. В результаті цього, в організмі спортсмена можуть розвиватися два протилежні стани: *покращення фізичних показників та підвищення майстерності*, якщо відновлення в достатній мірі забезпечує збагачення енергетичними ресурсами, або *перевтома і зниження фізичних показників*, якщо відновлення енергетичних ресурсів не відбувається. Однак, необхідно враховувати, що в певні періоди доцільно проводити тренувальні заняття на фоні неповного відновлення, оскільки це створює додаткову стресову ситуацію для організму та стимулює покращення функціональних можливостей організму.

Засоби відновлення поділяють на три групи:

- педагогічні;
- медико-біологічні;
- психологічні.

Основними є *педагогічні* засоби відновлення, оскільки вони визначають планування навантаження і правильне поєднання тренувальної діяльності та відпочинку на всіх етапах підготовки спортсменів.

Медико-біологічні засоби сприяють відновленню витрачених в результаті навантажень енергетичних ресурсів організму, вітамінів, мікроелементів, поліпшують терморегуляцію і кровопостачання, підвищують імунітет і захисні сили організму, пришвидшують процеси відновлення і стійкість до дії різних несприятливих факторів. Медико-біологічні засоби відновлення можна розглядати у двох аспектах:

- відновлення спортсменів під час навчально-тренувального процесу;
- відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перевтоми (медична реабілітація).

Психологічні засоби відновлення зменшують нервово-психічне перенапруження під час навчально-тренувальних занять та змагань. Надмірні навантаження під час тренувального процесу можуть викликати порушення адаптації спортсмена до дедалі більших навантажень. Тому необхідно створювати умови для нормалізації психічного стану спортсмена та його відновлення.

Більш детально ознайомитися із засобами та методами відновлення допоможе таблиця 1.

Таблиця 1. Характеристика засобів відновлення.

Засоби і методи відновлення		
Педагогічні	Медико-біологічні	Психологічні
<ul style="list-style-type: none"> - раціональне планування тренувального процесу; - відповідність навантажень до функціональних можливостей організму спортсмена; - відповідність поєднання загальних і спеціальних засобів відновлення; - врахування індивідуальних особливостей спортсмена; - відповідна побудова розминки перед навчально-тренувальним заняттям і змаганнями; - раціональна організація режиму дня; - оптимальна побудова тренувальних мікро-, макро-, та мезоциклів; - правильну побудову окремого тренувального заняття з використанням загальних і спеціальних засобів відновлення; - відповідність інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями; - поєднання різних видів фізичних вправ із метою створення позитивного емоційного стану та вдосконалення рухових навичок; - поєднання навчання (роботи) із тренуваннями; - врахування стану спортсмена під час травм або хвороби та скасування тренувань/змагань. 	<ul style="list-style-type: none"> - раціональне харчування; - гідро- і бальнеотерапія, сауна; - різноманітні види масажу: розслабляючий, спортивний, медовий, баночний, сегментарний точковий, кріомасаж та ін.; - регідратація організму; - гідротерапія; - мануальна терапія; - використання блокад та пункцій; - магнітотерапія; - фотонна терапія; - ударно-хвильова терапія; - електрофорез; - голкорефлексотерапія; - електропунктура; - мазі, креми, гелі; - дозволені фармакологічні препарати: вітамінні комплекси, лікарські препарати рослинного походження, білкові препарати, біологічно-активні добавки, вітамінні комплекси з мікроелементами та солями; - спеціальні вправи на розтягування та розслаблення м'язів. 	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенне тренування; - психотерапія: навіяний сон, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи; - психологічний клімат у мікрогрупі; - стосунки з тренером; - психорегульоване тренування (групове та індивідуальне); - різноманітність дозвілля; - зниження негативних емоцій; - комфортні умови побуту; - гармонійні стосунки у сім'ї, з друзями й оточенням; - гіпнотичне навіювання

Добір різних засобів та особливості їх використання обумовлюються станом організму спортсмена, його здоров'ям, рівнем тренуваності, індивідуальною здатністю до відновлення, видом спорту, етапом підготовки та методикою тренування характером попередньої чи наступної тренувальної роботи, режимом спортсмена, фазою відновлення тощо. Однак, варто враховувати такі загальні принципи використання засобів відновлення спортивної працездатності:

- використовувати різноманітні методи відновлення, для того щоб одночасно впливати на весь організм;
- враховувати індивідуальні особливості організму спортсмена;
- пам'ятати, що деякі засоби підсилюють дію один одного (сауна і гідромасаж), а інші, навпаки, нівелюють (прохолодний душ і електропроцедури);
- переконатися у безпеці і незначній токсичності (відносно засобів фармакології);
- засоби відновлення повинні відповідати завданням і етапам підготовки, характеру попередньої і наступної роботи;
- переконатися у тому, що засоби відновлення (фармакологічні) не заборонені WADA;
- неприпустимо впродовж тривалого часу систематично застосовувати штучні сильнодіючі засоби відновлення, оскільки можливими є негативні наслідки [6].

Можна стверджувати, що використання засобів відновлення сприяє збільшенню загальної тривалості тренувань, інтенсивності виконання окремих вправ, дозволяє скоротити паузи між вправами, збільшити кількість занять із великими навантаженнями у мікроциклах, що в свою чергу призведе до покращення загального фізичного та психоемоційного стану спортсмена. Однак, тільки поєднання педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів і методів може утворювати найефективнішу систему відновлення.

Таким чином, уміле поєднання всіх засобів відновлення на різних етапах навчально-тренувального процесу є запорукою його ефективності та дає можливість уникнути негативних наслідків тренувальних навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Веселов Е. А. Средства восстановления после нагрузок в учебно-тренировочном процессе курсантов-спортсменов группы спортивного совершенствования по лёгкой атлетике // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 22. – С. 35–38. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56370.htm>.
2. О. О. Єжова, Б. І. Щербак, В. П. Кравець. Методичні вказівки до самостійної роботи з теми «Засоби відновлення та стимуляції в процесі оздоровчих і тренувальних занять спортом» із дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина» / укладачі: – Суми : Сумський державний університет, 2018. – 90 с.
3. Овчарук В. В. Особливості рухової підготовленості студентів факультету електроенергетики та електромеханіки ВНТУ [Текст] / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук // Молодий вчений : науковий журнал. - 2015. - № 7, ч. 2. - С. 63-66.
4. Овчарук В. В. Формування здоров'я зберігаючого середовища для студентів ВНЗ [Текст] / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди" : збірник наукових праць. - Переяслав-Хмельницький, 2012. - Вип. 27. - С. 187-191.
5. Овчарук В. В. Використання методів моделювання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів [Текст] / В. В. Овчарук // V Міжнародна конференція з оптико-електронних інформаційних технологій вересень 2011 р. _ Вінниця, 2011.
6. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
7. Сітнікова, Н. Комплексна програма відновлювальних заходів для бігунів на короткі дистанції 10-16 років у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу [Текст] / Наталія Сітнікова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 50-53.

Овчарук Василь Володимирович — к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Овчарук Віра Григорівна — майстер спорту України, старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Жук Владислав Сергійович – студент ІЕМ-18б, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Ovcharuk Vasyl V. — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professorat at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Ovcharuk Vira G. — senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Zhuk Vladislav S. – student ІЕМ-18b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.