

УДК 796.015.56

Сидорова В.І.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у сучасному спорті залишається зростання інтенсивності тренувань, надзвичайно актуальною на сьогодні залишається проблема відновлення працездатності спортсменів після фізичних навантажень та подальший пошук шляхів сприяння підвищенню ефективності цілеспрямованого управління процесом підготовки спортсменів, досягненню більш високого рівня спортивних результатів.

Ключові слова: відновлення організму, спортсмен, працездатність, фізичне навантаження, тренування.

Abstract. Given the fact that one of the main trends in modern sports is the increase in the intensity of training, the problem of restoring the performance of athletes after physical exertion and the further search for ways to increase the effectiveness of purposeful management of the training process of athletes, and to achieve a higher level of sports results, remains extremely relevant today.

Key words: recovery of the body, sportsman, efficiency, physical activity, training.

Аналіз численних літературних джерел показує, що відновлення – це біологічне «зрівноважування» організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м'язової та інтелектуальної роботи; це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів [1].

Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення.

Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій.

Також, особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні впливи. Рациональне харчування, фармакологічні препарати і

вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Щодня у продажу з'являються нові препарати, напої, спеціальні страви, прилади, що повинні запобігати перевтомі та підвищувати працездатність. Проте, що раз частіше, вчені наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

Помітно, що у різних країнах світу склалися власні традиції, щодо використання тих чи інших засобів відновлення. Деякі науковці значну увагу приділяють плануванню тренувань, пасивним засобам відновлення (сон, раціональне харчування), інші вважають, що особливо ефективними є гідро-процедури або масаж [2].

У деяких роботах наголошується на необхідності використовувати фармакологічні препарати для пришвидшення відновлення.

Але, незважаючи на велику кількість різноманітних стратегій, однакостайно пропагується індивідуальний підхід до спортсмена, використання простих природних методів, що у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприяють підвищенню спортивних результатів і не шкодять здоров'ю.

Розуміння причин втоми та фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, раціональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для оцінювання впливу фізичного навантаження на організм, ефективності тренувальних програм, виявлення перетренованості, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, а отже, є необхідними для поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що питання правильного трактування процесів втоми довго залишалося дискусійним. На сьогодні втому розглядають як функціональний стан організму, спричинений розумовою чи фізичною роботою, що супроводжується тимчасовим зниженням працездатності, зміною функцій організму та появою відчуття стомленості; це біологічно доцільна реакція, спрямована проти виснаження функціонального потенціалу організму [3, 4].

Наукові дослідження показали, що важливе значення у визначенні функціонального стану спортсменів мають показники активності симпатoadреналової системи (САС). Ця система має важливу гомеостатичну й адаптаційно-трофічну роль в організмі і є інтегральним нейрон-гормональним індикатором, що характеризує стресову й емоційну реакцію спортсменів у відповідь на навантаження під час тренувань і

змагань. Її можна використовувати для оцінювання поточного стану, емоційної напруги, у передстартовому періоді і на змаганнях, розвитку втоми чи адаптаційних процесів [3].

У практиці фізичної культури й спорту зазвичай використовують багаторазові повторення різноманітних вправ упродовж визначеного часу (днів, тижнів, місяців і т.д.). Раціональне повторення фізичних вправ і навантажень є основою адаптації.

При багаторазових повторях часто наступне фізичне навантаження припадає на момент, коли втома ще повністю не минула, а рівень працездатності знижений. При цьому втома може «накопичуватися», переходити у хронічну форму і зумовлювати перевтому.

За даними спеціальної літератури, правильний підбір навантажень під час тренувань, введення у процес підготовки або між змаганнями певних проміжків для відпочинку і відновлення попереджують перетренування.

Якщо кожне наступне навантаження припадає на ту фазу відновлення, у якій організм досяг стадії суперкомпенсації, то тренуваність поліпшується, зростають функціональні можливості організму; якщо ж працездатність ще не відновилася до вихідного стану, то нове навантаження викликає протилежний процес – хронічне виснаження.

Залежно від загальної спрямованості біохімічних процесів в організмі та часу поновлення працездатності розрізняють два етапи процесів відновлення: швидкобіжний (швидкий) і довготривалий (продовговий).

Для раціонального чергування навантажень необхідно враховувати швидкість процесів відновлення в організмі спортсменів після окремих вправ, чи їх комплексів, занять, мікроциклів. Відомо, що процеси відновлення після будь-яких навантажень відбуваються по-різному, але особливо активно – відразу після навантажень.

Найінтенсивніше відновні процеси відбуваються відразу по закінченні роботи. Тому застосувати відновні засоби та процедури доцільно у той момент, коли швидкість процесів природного відновлення сповільнюється.

З погляду деяких дослідників на процеси відновлення позитивно впливають вправи помірної інтенсивності з ритмічним чергуванням напруження і розслаблення м'язів: повільний біг по м'якому ґрунту, нетривале плавання у теплій воді, вправи ігрового характеру невисокої потужності. Чутливість до деяких засобів відновлення та його швидкість залежить від індивідуальних особливостей організму спортсмена [4].

Деякі спортсмени навіть у стані гарної тренуваності відносно повільно відновлюються.

Отже, було визначено і розглянуто психологічні методи відновлення,

як ті, які являються одними з найбільш дієвих щодо практичного застосування у спортивній практиці. Саме для успішного виступу на змаганнях спортсмен повинен мати певний рівень психологічної підготовки. Часто вирішальними для перемоги у змаганнях стають психологічні якості спортсмена і вміння керувати собою у стресових ситуаціях. Тому використання дієвих методів відновлення психічного стану мають вагоме значення в процесі як підготовки, так і змагань [5].

Також розглядалися дослідження багатьох видатних вітчизняних фізіологів, праці яких висвітлюють означену тему [6]. Медико-біологічні засоби відновлення представляють собою не менш важливу сторону підтримки «спортивної форми» та впливають на організм з метою поліпшення обміну речовин та енергії у стомлених м'язах і нервових центрах, підвищення адаптаційних можливостей організму, а також із усуненням загальної та локальної втоми.

Отже, використання медико-біологічних засобів для профілактики або відновлення організму спортсменів є також важливими не тільки в спортивній діяльності, але й для збереження здоров'я тих, хто займається.

Теоретичні аспекти використання засобів відновлення працездатності спортсменів, які були визначені в результаті вивчення та аналізу джерел наукової та спеціальної літератури, в подальшому планується більш активно і систематично застосовувати в рекомендаціях тренерам у спортивній практиці.

Список використаних джерел

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімп. літ., 2003. 656 с.
3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир, 2013. 32 с.
4. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів, 2011. 204 с.
5. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ : Олімп. літ., 2001. 335 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. 2-ге вид. Львів, ЛДУФК, 2010. 180 с.