

УДК 797.12-053.16:796.015.31.363

Меснянкін Д. Г.<sup>1</sup>, Клопов Р. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>аспірант, ЗНУ

<sup>2</sup>д-р пед. наук, професор, ЗНУ

### **ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ 13-15 РОКІВ В ПІДГОТОВЧІЙ ПЕРІОД**

Веслування академічне – це один з найбільш енергозатратних видів спорту, тому застосування простих відновлювальних засобів є найважливішою складовою тренувального процесу веслувальників. Відбір дітей до ДЮСШ з академічного веслування має віковий бар'єр – від 13 років, це пов'язано з формуванням опорно-рухового апарату, а тому що значне навантаження відбувається саме на колінні суглоби та хребет. Основною метою веслувальників у віці 13-15 років – це підвищення рівня фізичної підготовленості [1], яка в свою чергу супроводжується простими засобами відновлення, які тренери повинні привити до своїх спортсменів, це робить підлітків більш відповідальними та дисциплінованими. Аналізуючи тренувальну діяльність юних спортсменів з веслування академічного на сьогоднішній день ми прийшли до висновку що засобам відновлення та руховою активністю поза тренувальним життям надається незначна увага, як з позиції тренера, так і з позиції юного спортсмена. Досягання високих результату у веслуванні академічному потребує застосування простих засобів відновлення що по значущості знаходиться на одному рівні з фізичною підготовленістю юних веслувальників [2, 3]. Одним з важливіших засобів відновлення, є раціональне харчування. Для забезпечення нормалізації функцій організму під час тренування, спортсмени повинні вживати підвищену кількість білків та вуглеводів та норму жирів. Підвищена кількість білків та вуглеводів обумовлена підвищеною руховою активністю веслувальника, а саме для підвищення рівня м'язової маси тіла та забезпечення енергією під час та після тренувального заняття [4]. Не менш важливою частиною раціону спортсмена для ефективного відновлення та запобігання перегрівання

організму веслувальників під час тренувальної діяльності у приміщенні та на відкритому просторі – це водний баланс [5].

Науковці зазначають, що ключовим засобом відновлення м'язів після інтенсивного тренування є масаж, фізіотерапевти рекомендують загальний масаж всього тіла не менш ніж одного разу на тиждень, це в свою чергу сприяє збільшенню кровотоку до м'язів та видалення молочної кислоти [6]. Аналізуючи тренувальну діяльність веслувальників, одним з головних видів фізичного навантаження для підвищення спеціальної фізичної підготовленості є аеробне тренування, це спричиняє підвищення частоти серцевих скорочень та частоти дихання, внаслідок такого виду навантаження, у спортсмена накопичується стан втоми. Для запобігання підвищення процесів втоми, після фізичного навантаження, спортсмени використовують метод активного відновлення, під час такого відновлення, частота дихання та серцевих скорочень відновлюється на стан перед початком аеробних вправ [7].

Таким чином, недостатня увага тренерів і юних веслувальників під час тренувальної діяльності може спровокувати перетренованість і інші негативні стани організму юних спортсменів. Питання застосування засобів край актуальне і є важливою складовою підвищення ефективності змагальної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К. : Спорт, 2019. 656 с.

2. Сидорук І. О., Євтух М. І., Зарічанська Л. О., Гірак А. М. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Рівне, 2020. № 7. С. 29-34.

3. Годун Н. І. Раціональне харчування сучасних підлітків як здоров'язберігаючий фактор. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 46-49.

4. Котко Д. Н., Путро Л. М., Гончарук Н. Л., Оксамитная Л. Ф., Левон М. М., Шевцов С. М. Роль води в життєдіяльності спортсмена. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2020. № 7. С. 103-109.

5. Латенко, С. Б., Копочинська, Ю. В. Методологія використання сучасних технологій фізіотерапії з метою відновлення фізичної працездатності спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. № 3. С. 249-253.

6. Лисюк, Д. О., Корнійчук, Н. М., Солодовник, О. В. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. *Спортивна наука*. 2022. С. 64-70.

7. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Вінниця, 2012. №4. С. 50-56.