

УДК 796.325

Луценко С.Г.¹, Хамандрик А.В.²

¹старш.викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. УФКС-310 НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА ПРОВЕДЕННЯ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАХОДІВ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Він, окрім традиційних для волейболістів: стрибучості, гарної реакції, сили, вимагає більшої витривалості, оскільки у грі на піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки. Матчі можуть проходити в умовах високої температури, при яскравому сонці або під час дощу і сильному вітрі, тому, велике значення мають відновлювальні заходи, що проводяться між іграми.

Відновлювальні процеси поділяють на поточне відновлення (в ході виконання вправ); термінове відновлення, що відбувається відразу після

закінчення роботи; відставлене відновлення, яке спостерігається протягом тривалого часу виконання тренувального навантаження; стрес-відновлення; відновлення після перенапруги.

Для відновлення працездатності волейболістів використовується широке коло засобів і заходів (педагогічних, психологічних і медико-гігієнічних), з урахуванням віку, етапу підготовки, інтенсивності тренувальних навантажень та індивідуальних особливостей спортсменів.

Слід враховувати, що після змагального циклу, необхідне фізичне і психологічне розвантаження, підготовка організму до нового циклу тренувальних і змагальних навантажень, профілактика перенапруги.

Застосування відновлювальних засобів має здійснюватися на тлі гігієнічно доцільного розпорядку дня спортсменів і раціонального харчування. Режим дня і харчування повинні мати спеціальну відновлювальну спрямованість.

Слід вміло використовувати відновлювальну роль сну. Тривалість нічного сну після значних тренувальних навантажень може бути збільшена до 9 – 10 годин за рахунок більш раннього відходу до сну (на 1-1,5 години) і більш пізнього підйому (на 30-60 хвилин), особливо в осінньо-зимовий сезон. Денний сон спортсмена на зборах обумовлює відновлення і підтримання спортивної працездатності на високому рівні в другій половині дня.

Після тренувальних занять і змагань для спортсмена протягом дня найбільш прийнятні пасивні форми відпочинку, не пов'язані з великим емоційним навантаженням, але створюють позитивний емоційний фон.

Відновлювальний харчовий раціон спортсменів повинен бути побудований на основі збалансованості, тобто відповідності калорійності раціону добовим енерговитратам спортсмена і оптимального співвідношення, як основних харчових речовин, так і їх компонентів.

Значну роль у прискоренні процесів відновлення, особливо при вираженій загальній і локальній втомі, викликаний проведеними тренуваннями або змаганнями, грають: масаж, гідропроцедури, бальнеопроцедури, електросвітлотерапія, загальне ультрафіолетове опромінення, кисневі коктейлі, місцева барокамера, аероіонізація. Відновлення захисно-приспосувальних механізмів у спортсменів за допомогою фізіотерапевтичних процедур обумовлено тим, що вони знімають загальну втому і стомлення м'язів, стимулюють функції нервової і серцево-судинної систем, підвищують опірність організму.

У зв'язку з тим, що відновлювані фізіотерапевтичні процедури, як правило, короткочасні, слід у режимі дня волейболіста передбачати додаткові 20-30 хвилин у тренувальному занятті на гігієнічні (гігієнічний душ) або відновлювальні процедури. Час на профілактично-відновлювальні заходи входить у загальну кількість годин, передбачену тренувальним планом.

Відновлювальні засоби повинні застосовуватися за спеціальними схемами медичним працівником у залежності від індивідуальних особливостей волейболіста.

Отже, можна зробити висновок, що гравцям пляжного волейболу слід використовувати різні відновлювальні засоби і заходи, оскільки цей вид спорту вимагає чималих витрат енергії.