

УДК 796.421
Черненко А.Є.

ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ВНЗ

Через тривалу відсутність організованого та керованого навчально - тренувального процесу в ВНЗ актуальною стає проблема відновлення процесу тренувань. Відновлення спортивних тренувань після великої перерви вимагає більшої концентрації та додаткової обережності. Більшість тренерів - викладачів сходяться на думці, що існують певні рекомендації і правила, яких слід дотримуватися для програми тренувань після тривалої перерви. В іншому випадку активні фізичні навантаження можуть не допомогти, а призвести до небажаних серйозних наслідків.

Студенти - спортсмени, які з якихось причин змушені надовго відмовитися від активних тренувань, будуть значно слабшими. Такий стан ще називають деадаптацією, що включає в себе два аспекти: розтренованість і дисбаланс. Спортсмени, які тривалий час не займаються спортом, відчують явні зміни в своєму тілі. Під час паузи у навантаженнях незатребувані ресурси організму спрямовуються в інші, більш критичні ділянки. Це призводить до ослаблення м'язової тканини, суглобів і зв'язок. Крім того, змінюється і робота інших важливих систем організму. Тому тренування після вимушеної паузи – це інтенсивний стрес для організму. Це викликає реорганізацію всього організму в спробі переналаштувати функції, які були тимчасово пасивними.

Інтенсивні тренування після тривалої перерви нерідко викликають дисбаланс у зміцненні м'язових тканин і суглобів. Як правило, м'язи відновлюються набагато швидше. Це може призвести до симптомів перетренованості, болі в м'язах і суглобах, загального погіршення самопочуття. Крім того, дисбаланс може призвести до травми і необхідності повторної обов'язкової перерви в результаті.

На цьому фоні зрозуміло, що будь-яка програма тренувань після вимушеного відпочинку повинна відповідати певному набору правил:

- обов'язкова попередня консультація кваліфікованого викладача;
- поступове збільшення навантаження та інтенсивності - за аналогією з тренуваннями для новачків;
- більше уваги слід приділяти основам базових вправ і техніки;
- тренування в залі тільки під наглядом досвідчених тренерів - викладачів.

Звичайно, багато що залежить від загального фізичного стану людини, причини перерви, її тривалості, обраного виду спорту за спеціалізацією та багато іншого.

Є певні протипоказання. По-перше, найпоширенішою помилкою є повернення до попередніх показників навантаження і міцності. Перетренованість може викликати не тільки біль, але і запаморочення, нудоту і навіть блювоту. По-друге, багато хто вважає, що перед тим, як почати займатися спортом після довгої перерви, можна пройти курс прийому спортивного харчування або (що ще гірше) фармакологічних препаратів. Це може призвести до вкрай небажаних наслідків. Не до кінця відновився організм може зреагувати на сильні подразники самим непередбачуваним чином. Більш вірним рішенням буде правильно побудований тренувальний процес і здорове харчування. Крім того, слід пам'ятати, що заняття необхідно припинити при перших ознаках дискомфорту, втоми або болю.

На питання, що робити після тривалої перерви, однозначної відповіді немає. Далі все залежить від багатьох факторів. Це включає періоди відпочинку, результати медичних оглядів і вид спорту або фізичної активності, який ви обираєте. На сьогоднішній день розроблено велику кількість різноманітних реабілітаційних програм, що враховують ті або інші нюанси. Проте загальні рекомендації можна привести: необхідна більш ретельна підготовча розминка, включаючи дихальні вправи; при виконанні вправ бажано навантажувати тільки одну групу м'язів; варто збільшити різноманітність вправ, зменшивши кількість підходів і повторень.

Відновлення тренувань після тривалої перерви – дуже повільний і відповідальний процес. Необхідно дотримуватися всіх перерахованих правил і рекомендацій. Говорячи про часові рамки для остаточного відновлення, поширена думка, що якщо ви правильно структуруєте процес, він займе вдвічі менше часу, ніж довга перерва.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Котова О.В., Непша О.В., Попазов О.О. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий, 2019. Вип. 1(45), ч. 5. С.51-56.

2. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. нау канд.-практ. інтернет- конф. Т.2. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 108-109.