Дабека В., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Важливим фактором підвищення працездатності організму після інтенсивної м'язової роботи є його відновлення, яке полягає в біологічному зрівноважуванні організму, його окремих функцій і компонентів. Правильна побудова даного процесу сприяє швидкій нормалізації всіх систем і функцій організму після тривалих фізичних навантажень.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних відновлювальних заходів, які повинні бути включені у тренувальні заняття, змагальний процес та період між тренуваннями та змаганнями. Активізація відновних процесів в організмі відбувається шляхом комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

До психолого-педагогічних засобів відносять творче використання тренувальних та змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між тренуваннями та інтервали між вправами для відпочинку. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера активності спортсмена.

Педагогічні засоби визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах підготовки волейболістів. Вони включають: доцільне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмену; правильне застосування загальних та спеціальних засобів тренування; оптимальну побудова тренувальних та змагальних циклів; раціональну організацію роботи та відпочинку; правильну побудову тренування з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна розминка, правильно підібраний інвентар, вправи для активного відпочинку та розслаблення, створення емоційного фону); розробку системи планування у місячних і річних циклах підготовки, розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності волейболістів, удосконалення їх рухових навичок, навчання тактичних дій.

Психологічні засоби допомагають знизити рівень психоемоційного та нервового напруження, зняти психічну пригніченість, прискорити процес відновлення у органах та системах організму. Велике значення має метод аутогенного психічного тренування за допомогою слів та уявних образів,

мотиваційних висловів, що має два напрями – навіювання та самопереконання. Також використовують спеціальні дихальні вправи та релаксацію м'язів. Рекомендують слухати класичну музику, щоб зняти напруження нервової системи.

Медико-біологічні засоби: раціональний режим дня, спеціалізоване харчування, фармакологічні засоби, спортивний масаж, гідропроцедури (душ – теплий, контрастний, вібраційний; ванни – гліцеринова, перлинна, сольова; лазні – парова та сухо-повітряна); аероіонізація, киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія (електростимуляція, динамічні струми, ультрафіолетове опромінювання).

Режим дня необхідний дня необхідний для кожної людини, особливо для спортсмена, адже неправильно розподілений час на тренування та відпочинок може призвести до перевтоми, травмувань та вигорання спортсмена. Також, дуже важливим є спеціалізоване харчування. Раціон повинен включати вуглеводи (молоко та продукти з нього, хлібобулочні вироби тощо), овочі та фрукти, спеціальні продукти з білками, вітамінами та мінеральними речовинами.

Фізіотерапевтичні процедури знімають напругу та втому, розслаблюють м'язи, стимулюють функції серцево-судинної та нервової систем.

Спортивний масаж поділяють на ручний, ультразвуковий та вібраційний. Ручний масаж використовують за 15–30 хв до початку тренувань (змагань) і через 20–30 хв після роботи, а при сильному виснаженні – через 1–2 год.

Ультразвуковий масаж прискорює окислювальні процеси, підвищує працездатність та тонус м'язів.

Вібраційний масаж виконується спеціальними приладами для зменшення напруги у м'язах.

Відновлюванні засоби повинні використовуватися за спеціальними схемами, розробленими фахівцями та за індивідуальними потребами спортсмена.

Література

1. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 140 с.
2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.