

УДК 796.015.5

Кравченко О. С.

старша викладачка кафедри здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Мулик Д. К.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРСМЕНІВ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕНЬ

Анотація. Розкрито основні засоби і методи відновлення працездатності спортсменів після навантажень. Описано різновиди відновлення спортивної працездатності. Надано комплексний підхід, який дає змогу доволі швидко відновити організм спортсмена після великих навантажень.

Ключові слова: відновлення працездатності; фізичні навантаження; педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби і методи; спортсмени, стан здоров'я.

Вступ. Спортсмени високої кваліфікації, майже в усіх випадках піддаються впливу величезних фізичних навантажень, часто вони є занадто великими що призводить до збоїв в роботі організму та травмам. Великі досягнення вимагають великої праці, а постійне вдосконалення сфери спорту, змушує спортсменів збільшувати кількість та інтенсивність тренувань, щоб відповідати дедалі вищим нормам та рівням кваліфікації. Це збільшує ризики перенавантаження організму та подальших неприємних наслідків. Зазвичай порушення в організмі та травми з'являються через неправильне планування тренувань та навантажень, в іншому випадку спорт не несе шкоди здоров'ю. Так, наприклад, згідно з дослідженнями, патології вагітності можуть бути також спричинені фізичним навантаженням на організм спортсменок у пубертатному періоді. Виявлено, що у 55,8 % жінок-спортсменок було первинне безпліддя, у жінок не спортсменок – 7,8 % [1, с. 140].

Що стосується надмірних навантажень, то існують такі основні засоби відновлення працездатності спортсмена: педагогічні, медико-біологічні та психологічні [2, с. 510].

Мета дослідження: розкрити основні засоби і методи відновлення працездатності спортсменів після навантажень. Надати класифікацію відновлення спортивної працездатності та розкрити кожен засіб і метод відновлення організму спортсмена.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Педагогічні засоби вважаються основними в процесі підготовки спортсмена. Педагогічні засоби відновлення (В. М. Платонов, 2004) включають: планування навантажень та побудова процесу підготовки; відповідність навантажень можливостям спортсменів; раціональна динаміка навантажень; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки (періоду макроциклу); планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру; рухові переключення у програмах занять; раціональна розминка у заняттях і змаганнях; раціональна побудова заключних частин занять; розпорядок життя та спортивної діяльності; умови для тренування; у мови для відпочинку; поєднання роботи (навчання) із заняттям спортом; постійність часу тренувань, навчання, роботи, відпочинку; раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи; недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм; урахування індивідуальних особливостей спортсменів та інше [3, с. 7].

У педагогічному засобі відновлення виділяють оперативне, поточне та етапне відновлення спортивної працездатності.

Оперативне управління визначає адаптаційні реакції організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження.

При оперативному відновленні береться до уваги:

- інтенсивність та тривалість вправ;
- інтервали між вправами та вид відпочинку;
- порядок та спрямованість вправ;
- величини попередніх навантажень;
- емоційний фон під час та після тренування;
- зміст та структура тренувань [5, с. 28].

При поточному відновленні враховується величина і спрямованість попередньої і наступної вправ, нерівномірності за тривалістю відновлення різних компонентів рухових здібностей, чергування мікроциклів різного спрямування.

Етапне відновлення передбачає:

- здійснення відновлюваних мікроциклів;
- проведення відновлюваних мезоциклів протягом макроциклів;
- створення розумної структури та змісту етапів підготовки спортсменів [5, с. 26].

Медико-біологічні засоби відновлення спортсменів сприяють прискоренню відновлення організму спортсмена після фізичних навантажень, які спричиняють мікро пошкодження м'язів. Без якісної програми відновлення такі мікро пошкодження можуть призвести до:

- зниження спортивної продуктивності;
- перевтоми;
- підвищеного ризику травм;
- порушення метаболізму та імунітету.

Медико-біологічні засоби складаються з гігієнічних, фізичних

та фармакологічних засобів, збалансованого харчування:

- до гігієнічних засобів відносять – правильний розпорядок дня, якісний сон та відпочинок, відповідний стан та умови зберігання спортивного інвентаря;

- фізичні засоби – це відновлювальний масаж, гідро та електропроцедури, ультразвук, магнітотерапія та інше;

- фармакологічні засоби – це препарати для відновлення запасів енергії, для стимулювання функції кровотворення, вітаміни, мінерали, знеболюючі і таке інше;

- збалансоване та енергетично цінне харчування, яке відповідає кількості та інтенсивності навантажень [4, с. 66].

Психологічні засоби спрямовані на зниження нервової напруги та психічної пригніченості. Ці засоби допомагають відновити нервову енергію та формувати мотивацію для досягнення ваших цілей.

Класифікація психологічних засобів відновлення: аутогенне тренування, психорегуюче тренування, м'язова релаксація, навіювання у стані відпочинку, навіюваний сон-відпочинок, гіпнотичне навіювання, музика і світломузика. А також психогігієнічні, психологічний клімат групи, взаємовідношення з тренером, добробут в сім'ї, позитивні емоції, цікаве та різноманітне дозвілля, комфортні умови праці та відпочинку, достатня матеріальна забезпеченість [2, с. 512].

Взагалі психологічні засоби спрямовані на створення позитивних емоцій перед тренуваннями та змаганнями та мають бути використані разом з педагогічними і медико-біологічними засобами відновлення працездатності [2, с. 511].

Відновлення працездатності спортсменів є важливим етапом тренувального процесу, який допомагає запобігти травмам і підвищити ефективність тренувань.

Основними методами відновлення працездатності спортсменів після навантаження можна класифікувати таким чином:

- легкі фізичні навантаження, такі як прогулянки, плавання або йога, які допомагають покращити кровообіг і зменшити м'язову напругу (активне відновлення);

- динамічна та статична розтяжка може допомогти знизити м'язову напругу і покращити гнучкість;

- професійний масаж може допомогти зняти напругу, поліпшити кровообіг і прискорити відновлення м'язів;

- використання води для відновлення, наприклад, контрастні душі або ванни, які можуть зменшити запалення і поліпшити кровообіг (гідротерапія);

- ванни з льодом або холодні компреси можуть допомогти зменшити набряк і запалення після інтенсивних тренувань (холодова терапія);

- теплі компреси або сауни можуть допомогти розслабити м'язи і покращити циркуляцію крові (теплова терапія);

- спеціалізовані вправи та методи, які використовуються для реабілітації після травм (фізіотерапія);
- споживання білків, вуглеводів та жирів у правильних пропорціях допомагає відновити енергетичні запаси і сприяє регенерації тканин (правильне харчування);
- важливо підтримувати водний баланс, щоб уникнути зневоднення та сприяти відновленню організму спортсмена (гідратація);
- якісний сон є критично важливим для відновлення організму після фізичних навантажень (відпочинок);
- методи релаксації, медитація та дихальні практики можуть допомогти зняти стрес і поліпшити загальний стан спортсмена (метод психологічного відновлення).

Важливо підкреслити, що кожен спортсмен потребує індивідуального підходу до відновлення в залежності від його фізичних навантажень, стану здоров'я та специфіки виду спорту.

Висновки. Ефективне відновлення працездатності спортсменів є ключовим для підтримання високої результативності, профілактики виснаження та зниження ризику травм. Комплексний підхід, який включає всі вище розглянуті засоби та методи відновлення працездатності спортсменів, дає змогу доволі швидко відновити організм спортсмена після великих навантажень або пошкоджень. Педагогічні засоби і методи передбачають раціональне, ефективне та безпечне планування процесу підготовки та тренувань, баланс між роботою та відпочинком. Це допоможе уникнути перенавантаження та допоможе організму спокійно адаптуватися до зростаючих фізичних вимог. Медико-біологічні методи передбачають правильне організування повсякдення: здорове харчування, сон, відпочинок. Регулярне відвідування різних масажів та різних фізіотерапевтичних процедур допоможе швидкій регенерації м'язів та нервової системи. А психологічні засоби і методи допоможуть залишатися спокійним та врівноваженим навіть в стресових ситуаціях, таких як змагання. Поєднання всіх трьох груп допоможе зберегти здоров'я, як фізичне так і психологічне, покращити результати в спорті, розвивати кар'єру та залишатися на високому рівні.

Список використаної літератури

1. Руцька І. А., Бельських О. А. Вплив тривалих фізичних навантажень на організм жінок-спортсменок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця: ВДПУ. 2001. – С. 139–141.
2. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. Матеріали XLVIII наук.-техн. конф. підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ–2019) : збірник доповідей. – Вінниця : ВНТУ, 2019. С. 509–514.
3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності

гирьовиків: метод. рекомендації. – Житомир: Вид-во «Рута», 2013. – 32 с.

4. Лисюк Д. О., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В. Медико-біологічні засоби відновлення у спорті. *Спортивна наука* : зб. наук. праць VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – С. 64–70.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навч. посіб. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.