



Дар'я Строїлова, к.пед.наук

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Семен Слєпченко

студент факультету фізичної терапії та здоров'я людини

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, підвищенням енергетичних витрат, зокрема вуглеводних, на одиницю виконаної роботи та інші аспекти [3,2].

Відповідно до основних тенденцій у сучасному спорті є підвищення інтенсивності тренувань і необхідність поліпшувати результати, саме тому така актуальна проблема швидке відновлення працездатності спортсменів після фізичних навантажень [1].

Мета дослідження. Охарактеризувати способи підвищення працездатності у спортсменів

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливе місце серед засобів відновлення, що сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також перешкоджають виникненню різноманітних негативних наслідків інтенсивних фізичних навантажень, займають медико-біологічні засоби, до яких належать: раціональне харчування, фармакологічні препарати та вітаміни, білкові препарати, спортивні напої, фізіо- та гідротерапія, різноманітні види масажу, бальнеотерапія, баровплив, лазні (сауни), оксигенотерапія, адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляція, електросон, аероіонізація [5].

Висновки. Виходячи з цього у сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення. Відновлення – це процес, що спрямований на відновлення порушення працездатності. Відновлення це реакція на стомлення. Основною метою відновлення є не лише повернення організму до попереднього стану перед навантаженням, але й понад відновлення (суперкомпенсація), що лежить в основі адаптації спортсмена до навантажень і забезпечує підвищення результатів у спортивній діяльності.

Список використаної літератури

1. Атлетизм з методикою викладання: навч.-метод. посібник/ укл. Ю.Г. Циба, А.Д. Молдован – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 180 с.
2. Футорний С. М. Принципи фармакологічної імунокорегуючої терапії у сучасній спортивній медицині. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2019. № 3. С. 154–157.
3. Цилєв М., Максименко Л. Відновлення організму футболістів 20-22 років у спеціально-відновлювальному мезоциклі перехідного періоду. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту». Суми. 2021. С. 183-186.
4. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с
5. Кудряшова Т. І., Козловська Т. Ф., Цесельська Е. Ф. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського, 2008 Випуск 6(2008)53. Частина 2. 2008. С. 75-77