

ЗМІСТ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Олена МІЩАК, старший викладач

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Вступ. Сучасні умови підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризується високим рівнем тренувальних навантажень і великою, безперервною напругою спортивної боротьби. В процесі підготовки веслувальників засоби відновлення набувають великого значення. Стомлення, що виникає в процесі виконання роботи, знижує ефективність вправ, веде до порушення структури техніки та погіршення спортивних результатів [1].

Останнім часом у практиці спорту все більшої популярності набуває використання різних позатренувальних чинників підвищення працездатності спортсменів. До числа цих чинників відносяться позатренувальні засоби відновлення: педагогічні, медико-біологічні, психологічні, які узагальнені в роботах Платонова В.М. (2020). З них виділяють групи, які відносяться до категорії тих, які відновлюють і які спрямовані на стимуляцію працездатності у період безпосередньої підготовки до змагань. У веслувальному спорті проблема відновлення є однією з важливих проблем в період безпосередньої підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань. Дослідження, які проводилися у веслуванні, не повністю розкривають ефективність відновлювальних засобів тому виникає необхідність більш детального вивчення цього питання.

Мета дослідження. Обґрунтувати особливості використання позатренувальних засобів відновлення у період підготовки веслувальників до змагань з урахуванням специфіки підготовки у веслуванні.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження склалися з двох етапів: на першому етапі була вивчена і проаналізована спеціальна література з питань змісту засобів відновлення і стимуляції працездатності, а також їх вплив на організм спортсменів, що дозволило визначити стан питання; другий етап досліджень включав обробку отриманих результатів досліджень, їх аналіз і обговорення, а також формулювання висновків.

У наших дослідженнях використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних даних, матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного аналізу і узагальнення літературних джерел ми визначили найбільше вживані засоби відновлення і стимулювання працездатності у веслуванні, а саме:

- мобілізаційні режими рухової діяльності;
- медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності (виділяють групу біологічних, фізичних, психічних дій). Найбільш поширені у

спортивній практиці психологічні засоби це: аутогенне тренування, психопрофілактика, м'язова релаксація, сон, відпочинок. Серед біологічних засобів застосовуються: фармакологічні препарати, вітаміни, спеціальне харчування. Широко використовуються фізичні засоби: банні процедури (сауни, парна, лазня); масажні процедури (ручний масаж, гідро масаж, вібро масаж, бара масаж) [2, 4].

Управління працездатністю і відновленням у тренувальному процесі повинно базуватися на трьох основних напрямках. Перший напрям полягає в якнайшвидшому усуненні явищ стомлення після перенесених навантажень. Другий полягає у виборчому відновленні тих компонентів, які не піддавалися основній дії у проведеному занятті або в його частині, проте будуть гранично мобілізуватися у черговій роботі. Третій напрям припускає попередню стимуляцію працездатності спортсменів перед початком тренувального навантаження.

Планувати відновлювальні процедури можна на трьох умовних рівнях: основному, поточному і оперативному. Заходами відновлення основного рівня звичайно передбачається нормалізація функціонального стану організму спортсменів у результаті сумарного навантаження окремого мікроциклу. В цьому випадку їх, як правило, планують на кінець тренувального мікроциклу перед днем відпочинку.

Поточне відновлення спрямовано на забезпечення оптимального функціонального стану організму спортсмена у процесі навантаження або після навантаження окремого заняття з метою підготовки до чергової роботи. До цього ж рівня відноситься і передуюче тренувальному заняттю стимулювання функціональних можливостей спортсмена.

Завданням оперативного відновлення є термінове стимулювання працездатності у процесі виконання програми одного заняття.

Готовність спортсмена до конкретного змагання у значній ступені залежить від ефективності відновлювальних процесів на заключних днях передзмагальної підготовки. Стимулюючий ефект відновлювальних процесів пов'язано з виникненням фази понад відновлення працездатності (супер компенсації) після напружених навантажень. Одним з методів управління стимулюючим ефектом відновлювальних процесів є передзмагальне тренування (передзмагальна розминка).

Застосовуючи засоби відновлення, не можна забувати, що його зайве збільшення загрожує отриманню небажаного результату, як і зловживання в плануванні тренувальних навантажень.

Висновки.

1. Визначенні засоби відновлення і стимулювання працездатності, які найбільш використовуються у веслуванні.

2. Виявлено, що позатренувальні і тренувальні засоби складають єдиний комплекс дій, який орієнтовано на формування сприятливої адаптації спортсменів до фізичних навантажень певної спрямованості.

3. Обґрунтовані можливості застосування позатренувальних засобів мобілізаційного типу, в різних умовах тренувального або змагального процесу.

Список використаної літератури.

1. Букаєв В.В. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Одеса. 2022. 221 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/>.
2. Виноградова О., Лопатенко Г., Білецька В. Стимуляція працездатності і відновлювальних реакцій в процесі змагальної діяльності спортсменів в академічному веслуванні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. №2(6). С. 99–111.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Bompa T, Buzzichelli C. Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics*, 2020. 392 p.