

Практичне заняття 4

Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів

План:

1. Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів.
2. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності.
3. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами.

Оптимізація тренувального процесу спортсменів неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це зумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального невідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням. Ця проблема вирішується у двох напрямках:

- 1) шляхом оптимального планування тренувальних навантажень і структурних одиниць тренувального процесу;
- 2) завдяки цілеспрямованому плануванню та використанню різних засобів відновлення. У сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані як на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і на розробку засобів відновлення. Відновлення – це процес, спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Відновлення – це реакція на стомлення. Під стомленням розуміють особливий вид функціонального стану людини, що виникає під впливом тривалої чи інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Необхідно розрізняти такі поняття, як стомлення та втома.

Якщо стомлення – об'єктивний процес, що викликаний реакцією організму на тривалу роботу, то втома – суб'єктивне відчуття спортсмена відносно виконуваної роботи. Завдяки відчуттю втоми відбувається запобігання організму від перевтоми. Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають у результаті багаторазового повторення стану стомлення.

Основною метою відновлення є не лише повернення організму до попереднього стану перед навантаженням, але й понадвідновлення (суперкомпенсація), що й лежить в основі адаптації спортсмена до навантажень і забезпечує підвищення результатів у спортивній діяльності

Оптимізація тренувального процесу спортсменів передбачає ефективне використання засобів відновлення спортивної працездатності. Усі засоби відновлення спортивної працездатності, що використовуються в практиці

підготовки спортсменів, умовно поділяють на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Всі ці групи засобів відновлення використовуються в процесі окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки. Окрім педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів відновлення, у практиці спорту важливою є реабілітація після травм та захворювань. У проблемі відновлення центральне місце відводиться педагогічним засобам.

Педагогічні: Управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами завдяки доцільно організованій м'язовій діяльності на основі урахування кількісних характеристик режимів навантаження і відпочинку. Педагогічні засоби відновлення: планування навантаження і побудова процесу підготовки; відповідність навантажень можливостям тих, що займаються, відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу тощо, раціональна динаміка навантаження в різних структурних утвореннях, планування вправ, занять, мікроциклів відновлювального характеру, рухові переключення в програмах занять і мікроциклів, раціональна розминка на заняттях і під час змагань, раціональна побудова заключних частин занять, режим життя і спортивної діяльності, умови для тренування та відпочинку, поєднання постійного часу тренувальних занять, навчання, роботи, відпочинку, раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи, недопущення тренувань і змагань за наявності симптомів захворювання, гострих та хронічних травм, урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається спортом.

Педагогічні засоби і методи відновлення допомагають оптимально планувати тренувальні і змагальні навантаження як у процесі окремого тренувального заняття, так і протягом мікро-, мезо- і макроциклів. З огляду на це розрізняють оперативне, поточне та етапне відновлення спортивної працездатності.

Оперативне відновлення здійснюється з урахуванням:

- тривалості та інтенсивності вправ;
- інтервалів та характеру відпочинку між вправами;
- послідовності та спрямованості вправ;
- величини і спрямованості попереднього навантаження;
- емоційного фону в процесі тренувального заняття та після його завершення;
- структури та змісту тренувального заняття.

Поточне відновлення здійснюється з урахуванням:

- величини і спрямованості попереднього й наступного навантаження;
- нерівномірності за тривалістю відновлення різних компонентів рухових здібностей спортсменів;
- чергування мікроциклів різної спрямованості.

Планування етапного відновлення передбачає:

- проведення відновлювальних мікроциклів протягом певних етапів;

- проведення відновлювальних мезоциклів протягом макроциклів (етапів);
- побудова раціональної структури та змісту етапів підготовки спортсменів у річному тренувальному циклі

Медико-біологічні: Сприяння підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зніманню гострих форм загального і місцевого стомлення, відтворенню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних стресових впливів.

Групу медико-біологічних засобів складають: 1) гігієнічні засоби; 2) фізичні засоби; 3) харчування; 4) фармакологічні засоби.

До гігієнічних засобів належать: раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідний до умов тренування та змагання інвентар, стан та обладнання спортивних споруд.

Основні фізичні засоби: масаж, гідропроцедури, електропроцедури, світлові опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.

Одним з медико-біологічних засобів є харчування, яке має бути збалансованим за енергетичною цінністю і складом, відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, кліматичним та погодним умовам.

До фармакологічних засобів належать: речовини, що сприяють відновленню запасів енергії; препарати пластичної дії; речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігрівальні, обезболювальні та протизапальні препарати

Психологічні: Зменшення нервово-психічної напруги, стану психічної пригніченості, швидке відновлення затраченої енергії, формування чіткої установки на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруги функціональних систем, які беруть участь у роботі.

Психологічні засоби відновлення: психорегулювальні, психогігієнічні, аутогенне тренування, психологічний мікроклімат у групі, психорегулювальне тренування, взаємовідношення з тренером і партнерами, м'язова релаксація, добрі стосунки в сім'ї, з друзями і оточуючими, навіювання в стані відпочинку (без сну), позитивна емоційність тренувальних занять, навіюваний сон-відпочинок, цікаве та різноманітне дозвілля, гіпнотичне навіювання, комфортабельні умови для занять та відпочинку, музика і світломузика, достатня матеріальна забезпеченість.

Сучасна підготовка спортсменів передбачає оптимальне планування тренувального процесу, добір засобів і методів тренування, контроль за тренувальними і змагальними навантаженнями, використання методів моделювання, застосування досягнень науки і техніки тощо. В переліку цих компонентів одне з важливих місць має відводитися засобам відновлення спортивної працездатності.

В першу чергу це зумовлено закономірностями тренувальних ефектів, величина яких залежить від раціонального чергування стимулювальних та відновлювальних фаз.

Засоби відновлення спортивної працездатності розподіляються на три великі групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Основними є педагогічні засоби відновлення, які використовуються протягом стимулювальних і відновлювальних фаз тренувальних циклів, тому важливо завчасно планувати відновлення працездатності спортсменів на оперативному, поточному й етапному рівнях. Особливістю педагогічних засобів є те, що вони застосовуються як в процесі, тренувальних занять, так і після них.

Основною метою медико-біологічних засобів є стимуляція відновлювальних процесів після тренувальних і змагальних навантажень. До цієї групи входять гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби, а також харчування. Практично основну роль серед медико-біологічних засобів відновлення відіграють режим і зміст харчування.

Психологічні засоби спрямовані перш за все на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями, а також на відновлення затраченої нервової енергії після напружених тренувань і змагань.

Отже взагалом, для повноцінного відновлення спортивної працездатності необхідне комплексне використання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Дайте визначення таких понять, як відновлення, стомлення, втома, перевтома.
2. Які ви знаєте засоби відновлення спортивної працездатності.
3. Дайте коротку характеристику основним засобам відновлення спортивної працездатності.
4. Охарактеризуйте структуру і зміст педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.
5. Які основні завдання відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному, етапному рівнях.

Список використаної літератури:

1. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 128 с.
2. Зайченко І.В. Теорія і методика професійного навчання. Київ: Ліра-К, 2024. 580 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2019. 159 с.
4. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
5. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 257 с.

Інформаційні ресурси

1. З а к о н У к р а ї н и «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
4. Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://noc-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.