



РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Поташнюк Ірина

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університету
імені академіка Степана Дем'янчука*

Левківський Олексій

*старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університету
імені академіка Степана Дем'янчука*

Денисенко Юрій

*старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університету
імені академіка Степана Дем'янчука*

Копель Юлія

*викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Сучасні тенденції розвитку спортивної діяльності пред'являють найвищі вимоги до рівня розвитку фізичної, психологічної, технічної та тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Зростання інтенсивності тренувань може негативно позначитися на здоров'ї, функціональному стані спортсменів, призвести до перетренованості та виснаження. Проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень є важливим аспектом фізичної підготовки у спорті [1, 2, 3].

Всі засоби відновлення спортивної працездатності, що використовуються в практиці підготовки спортсменів, умовно поділяють на



три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Значна увага приділяється медико-біологічним, особливо таким формам як лазня, масаж, гідропроцедури, ванни і т.ін. Вони використовуються в процесі окремих тренувальних занять, змагань, між заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки, запобігають виникненню негативних впливів від великих тренувальних та змагальних навантажень [1].

Гідротерапія — метод, який активно використовують спортсмени різного рівня та у більшості країн світу [4]. Одним із факторів впливу гідропроцедур є тепло, під час якого поліпшується обмін речовин і кровообіг, збільшується частота серцевих скорочень. Гарячі ванни для ніг (до колін) поліпшують кровообіг у гомілкях у 6–7 разів, тиск в артеріях підвищується у 4 рази. Тепло має болезаспокійливу та знеболювальну дію, знижує тонус м'язів, позитивно впливає на роботу імунної, ендокринної, шлунково-кишкової та видільної систем.

Також позитивно на процес відновлення спортсмена після фізичних навантажень впливають холодні процедури (або навіть і криопроцедури) та контрастна водна терапія, що дозволяє не тільки стримувати розвиток гострих запальних процесів, але й тренувати систему терморегуляції, загартовувати організм. Короткотривала дія холоду посилює, а довготривала – знижує збудливість периферійної і центральної нервової системи, інтенсифікує процеси обміну в організмі, знижує частоту серцевих скорочень [5].

Для відновлення спортивної працездатності та лікування фахівці рекомендують використовувати ванни із мінеральними водами, щодо бальнеологічних засобів - лікування грязями, морські купання та кліматотерапію [1].

За температурою води умовно розрізняють ванни холодні (менш ніж 20 °С), прохолодні (20-33°С), індиферентні (34-36 °С), теплі (37-39 °С) та гарячі (40 °С і вище).

Під дією температури та складу води, різні види ванн, дозволяють вибірково впливати на організм спортсмена, стимулювати відновлювальні процеси після різних типів навантаження [4].

Для підвищення працездатності спортсменів рекомендується приймати душі: дощовий, голчатий, циркулярний, віяловий, східний, шотландський, Шарко (струменевий) та ін. Фізіологічна дія зумовлена температурою та механічним подразненням. Зранку приймають короткотривалий (30-60 с) холодний або гарячий душ, який діє збуджувально; після тренування, ввечері, перед сном - теплий душ, який має заспокійливу дію.

Високоєфективним відновлювальним засобом є лазня, яка буває сухоповітряною та паровою, відрізняються температурним режимом і вологістю. У парній температура – +40–+60°С, відносна вологість – більше



ніж 80 %, а у сауні сягає +90–+120°C при вологості менше ніж 15 %. Її ефективність залежить від часу перебування в парильні, температури, режиму, тривалості відпочинку між заходами.

У спортивній практиці лазню використовують для акліматизації при підвищеній вологості чи високій температурі повітря, прискорення відновних процесів після інтенсивного навантаження та підготовки м'язів, суглобів і всього організму до фізичних навантажень.

Сауна поліпшує вентиляцію легень, кровообіг, обмін речовин, психічну та фізичну працездатність спортсменів, знімає відчуття втоми.

Як засіб відновлення після фізичного навантаження у спорті широко використовується масаж Він зумовлює функціональні зміни дихальної, травної, серцево – судинної і нервової систем, прискорює процеси обміну речовин. Під його впливом підвищується спортивна працездатність, насичення крові киснем і виведення із організму продуктів метаболізму; поліпшується еластичність і міцність зв'язок, рухливість суглобів. Масаж сприяє усуненню застійних явищ, розсмоктуванню набряків навантаження [5].

До фізичних засобів відновлення можна віднести фізіотерапевтичні засоби (різновиди масажу, голкотерапія, електропунктура, електроакупунктура, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, різновиди електрострумів, ультразвуку тощо). Під дією світла та тепла на м'язи спортсмена покращується їх кровопостачання. Використовуються також такі процедури: інфрачервоні промені (інфрачервоне опромінення), світло-теплове (солюкс), ультрафіолетове (кварц) [1].

Таким чином, комплексне застосування медико-біологічних засобів відновлення на різних етапах спортивної підготовки сприятиме підвищенню рівня фізичної працездатності спортсменів, резистентності організму до навантажень, прискоренню адаптаційних процесів, покращенню загального фізичного та психоемоційного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 32 с
2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів. : ЛДУФ. 2011. 204 с.
3. Циба Ю. Г., Молдован А.Д., Горюк П.І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.
4. Стафійчук М. М. Гідротерапія як медико-біологічний засіб відновлення спортсменів. зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практ. конф. *Спортивна наука – 2019 (Житомир, 15 травня 2019 року)*. Житомир. 2019.С. 63-67.
4. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226с.