

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФУТЗАЛІ

Гавриш І.В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Шостак Є. Ю. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Однією з найважливіших у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації, віку та статі є проблема відновлення їх працездатності. Теорія и практика сучасного футзалу багатогранна і знаходиться у постійному розвитку. Футзал – це одна з найпопулярніших і наймасовіших командних ігор, яка є засобом фізичного розвитку сучасної молоді. Відновлення спортивної працездатності і нормального функціонування організму після тренувальних і змагальних навантажень – невід’ємна складова частина правильно організованої системи спортивного тренування, не менш важлива, ніж раціональний режим навантаження в навчально-тренувальній та змагальній діяльності [2, 3 та ін.].

За даними В. М. Платонова комплексне використання засобів відновлення, а саме педагогічних, психологічних і медико-біологічних, сприяє підвищенню працездатності спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності [1].

Якщо в процесі тренувань навантаження значно перевищують ритм відновлювальних процесів, то в клітинах організму виникають деструктивні зміни, що спричинюють їх загибель. Фізіологи цей стан називають *хронічним виснаженням*, а лікарі – *перетренованістю*. Вчені класифікують такі прояви м’язової втоми: легка втома, гостра втома, перенапруження, перетренованість, перевтома. Об’єднання засобів відновлення і навчально-тренувального процесу в певну систему є одним з

головних завдань керування працездатністю і відновлювальними процесами в програмах навчально-тренувальних занять, зокрема в мікроциклах та мезоциклах за якими працюють футзальні команди відповідно до календаря основних змагань (чемпіонат України, кубок України та інші) [1, 3, 5 та ін.].

Футзал належить до таких видів спорту, які сприяють всебічному фізичному розвитку і разом з тим, висувають значні вимоги до організму[5].

Проблеми відновлення працездатності у футзалі розглядаються у двох напрямках:

- відновлення спортсменів під час навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності;
- відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапружень, тобто власне медична реабілітація[4, 5 та ін.].

Нами представлено основні засоби відновлення працездатності у сучасному футзалі, які є невід'ємною складовою процесу відновлення футзалістів під час навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

Педагогічні засоби відновлення є основними, оскільки визначають режим і правильне поєднання навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Вони включають у себе: раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональних можливостей організму спортсмена, правильне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро- і макроциклів, широке використання переключень з виконання однієї роботи до другої, чітку організацію праці та відпочинку; правильну побудову окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір інвентарю і місць для занять, вправ для активного відпочинку, утворення позитивного емоційного фону); чергування інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями; розробку системи планування з використанням різних засобів, що відновлюють, в місячних і річних циклах підготовки; розробку

спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, удосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.

До числа *медико-біологічних засобів відновлення* належать: раціональне харчування; використання комплексу фармакологічних препаратів (вітамінів); використання спортивних напоїв, фізіо- та гідропроцедур, різних видів масажу, саун, лазень, голкотерапії, електростимуляції м'язів, вправ на розтягування, мазей, гелів, використання тейпів.

Психологічні засоби відновлення. У змаганнях перемагають спортсмени зі стійким психічним станом, здатні мобілізуватися для досягнення оптимального результату. Психолого-педагогічні засоби включають підхід тренера до спортсмена з урахуванням його індивідуальних особливостей і конкретного стану. Саме тому існує необхідність проведення зі спортсменами психотерапії, психопрофілактики та психогігієни [4 та ін.].

Можемо сказати, що використання засобів відновлення спортивної працездатності у футзалі ґрунтується на *загальних принципах*, які забезпечують їх ефективність, а саме:

- системний підхід або комплексність – сумісне використання засобів всіх трьох груп (педагогічних, медико-біологічних і психологічних) і різних засобів окремої групи з метою одночасного впливу на всі основні функціональні ланки організму;

- сумісність і раціональність сполучення використаних засобів;

- врахування індивідуальних особливостей організму. Перетворення ліків в організмі (фармакодинаміка) залежить від низки факторів – статі, віку, характеру харчування, конституційних особливостей, генетично обумовленої активності ферментних систем та інше;

- впевненість в повній нешкідливості нетоксичності засобів відновлення;

- засоби відновлення повинні використовуватись у повній відповідності з видом спорту, зокрема футзалом, завданням і етапом тренування, характером проведеного і майбутнього навантаження;

– неприпустимим є довготривале, а тим більше систематичне використання сильнодіючих засобів відновлення, головним чином фармакологічних, оскільки можливе звикання організму до таких засобів, внаслідок чого відбуватиметься поступове зменшення їх ефекту; послаблення природної здатності організму до відновлення [3-5 та ін.].

Можемо зробити такий висновок, що комплексна система засобів відновлення працездатності тих, хто займається футзалом, позитивно впливає на розвиток спеціальної та загальної фізичної підготовки, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, сприяє покращенню самопочуття та настрою спортсменів.

Література:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]. Киев: Олимп. лит., 2015. 680 с.
2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.
3. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Воробйов О. О., Романів Л. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III – IV рівнів акредитації. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.
4. Шаповал Є. Ю., Шостак О. В. Відновлення працездатності в міні-футболі : навч.-метод. посіб. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2014. 114 с.
5. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях : навч.-наоч. посіб. ч.1. 2-ге вид. доп. Полтава. Сімон, 2020. 52 с.