

*І. В. Райтаровська, старший викладач,
О. О. Алексєєв, кандидат педагогічних наук*

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

У статті розглянуті питання спеціальної працездатності плавців та різноманітних засобів відновлення (педагогічних, медико-біологічних, психологічних).

Ключові слова: працездатність, засоби, відновлення, плавання, тренування.

Актуальність теми. Науковці, працюючи над проблемами у плаванні (Вайцеховський С.М., Никитський Б.Н., Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Парфенов А.В., Глазирін І.Д.) визнають, що спортивний результат забезпечується високим рівнем специфічної працездатності плавця.

Тому працездатність плавця втілює в собі різноманітність всіх адаптаційних процесів, що відбуваються в організмі, під впливом попереднього, цілеспрямованого навчального та тренувального процесів.

У наявних підручниках з плавання, як для педвузів, так і для фізкультурних інститутів цим вкрай важливим питанням забезпечення специфічної працездатності у плаванні належної уваги не приділено. Найбільш повно вони знайшли своє загальне відображення в працях фахівців зі спортивної біомеханіки.

Безпосередньо у плаванні приділено деякий увагу пошуку засобів відновлення, стимуляції працездатності та адаптаційних процесів.

Мета дослідження: Вивчення специфічності працездатності у спортивному плаванні та ефективні засоби її відновлення.

Завдання дослідження: вивчити фактори лімітують працездатність у спортивному плаванні, розглянути засоби відновлення працездатності в спортивному плаванні

Об'єкт дослідження – тренувальний процес у спортивному плаванні.

Предмет дослідження – специфічність працездатності у спортивному плаванні та ефективні засоби її відновлення.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та метод вивчення.

При вивченні спортивної та медичної літератури було визначено 3 важливих шляхи відновлення працездатності.

І.М. Сеченов установив, що наслідки стомлення ліквідуються швидше в тому випадку, якщо людина після роботи відпочиває не пасивно, а залучає до діяльний стан м'язи, які не брали активної участі в основній роботі.

Механізм дії активного відпочинку пояснюється нервово-рефлекторної теорією, суть якої зводиться до наступного: під час активного відпочинку в корі мозку усувається гальмування, що виникає в результаті роботи, через деякий час до цих змін приєднується судинна реакція (розширюються кровоносні судини працюючих м'язів).

Перевага активного відпочинку перед пасивним було підтверджено дослідженнями ряду вчених при різних режимах м'язової діяльності (Маршак М.Е., Розенблат В.В., Зімкін Н.В та ін.)

Для забезпечення активного відпочинку після м'язової роботи застосовуються різноманітні засоби. Чахнашвілі Ш.А. для активного відпочинку м'язів рекомендує роботу для ніг. Позитивний ефект був також отриманий при скороченні різних м'язів тулуба та при статичних напругах.

Комаров Н.А. і Єременко Н.П. у відновному процесі застосовують вправи на розслаблення м'язів. Таким чином, відновлення в умовах активного відпочинку обумовлюється дією нервових і судинних механізмів.

До педагогічних засобів відновлення відносять також використання різних форм активного відпочинку, проведення занять на місцевості, на лоні природи, різні види перемикання з одного виду роботи на інший.

Педагогічні засоби відновлення є основними, так як визначають режим і правильне поєднання навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Вони включають в себе:

- раціональне планування тренувального процесу відповідно з функціональними можливостями організму

спортсмена, правильне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальне побудова тренувальних і змагальних мікро-і макроциклів, широке використання перемикань, чітку організацію роботи та відпочинку;

- правильна побудова окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір снарядів та місць для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону);
- варіювання інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями;
- розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки;
- розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, вдосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.

Правильне чергування переважної навантаження на різні органи і системи в процесі окремого заняття, мікроциклу, мезоцикла і макроциклу тренування дозволяє підвищити ефективність тренування за рахунок активізації процесів відновлення.

Педагогічним засобом, сприяючим відновленню, є повноцінна розминка.

У спортивному тренуванні крім педагогічних широко використовуються і медико-біологічні засоби відновлення, до числа яких відносяться: раціональне харчування, фізіотерапевтичні процедури; різні види масажу; прийом білкових препаратів, спортивних напоїв; використання бальнеотерапії, локального негативного тиску (ЛЮД, баровоздействие), лазні-сауни, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів та препаратів, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляції, аеронізація та ін.

Це спрямовано на заповнення витрачених при навантаженні енергетичних і пластичних ресурсів організму, відновлення вітамінного балансу, мікроелементів, терморегуляції, кровопостачання, підвищення ферментної та імунної активності і тим самим не тільки полегшення природного перебігу процесів відновлення, а й підвищення захисних сил організму, його стійкості стосовно дії різних несприятливих і стресових факторів.

Крім усього вищевказаного до медико-біологічних засобів відновлення фахівці відносять збалансоване харчування, фармакологічні препарати (крім заборонених) і вітаміни. На спортивну працездатність впливають також кліматичні і погодні умови, стан спортивних споруд та одягу, добовий режим і загартованість організму, здатність протистояти мікроорганізмам, їжа і організація харчування, а також багато інших умови і фактори.

Висока інтенсифікація тренувального процесу здатна викликати зрив адаптації спортсмена до неминуче наростаючим навантажень. Виникає необхідність нормалізації психічного стану спортсмена, пом'якшення негативних впливів надмірної психічної напруженості та активізації відновлювальних процесів.

Встановлено, що для зниження рівня нервово-психічної напруженості і психічного стомлення в період напружених тренувань і особливо змагань дуже важливе значення набувають психологічні засоби відновлення.

Для управління психічним станом і зняття нервово-психічної напруги спортсменів фахівці рекомендують такі засоби: навіювання; сон-відпочинок; аутогенне тренування; психорегулюючі тренування; прийоми м'язової релаксації; спеціальні дихальні вправи; комфортні умови побуту з

введенням відволікаючих факторів і винятком негативних емоцій; різноманітні види цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних нахилів спортсмена, особливо при комплектуванні команд у передзмагальному періоді та ін.

Таким чином, в теорії та практиці фізичного виховання зазначається різноманіття засобів, методів і прийомів, що забезпечують як створення більш оптимальних умов для прояву працездатності у плаванні, так і для її відновлення після м'язової діяльності.

Для практичної діяльності важливо використовувати вже накопичений потенціал в їх комплексному застосуванні і постійно пам'ятати про те, що організм плавця також з часом, адаптується до засобів відновлення, як і до засобів спортивного тренування.

Висновки. Що стосується конкретних засобів відновлення, то вибір того чи іншого з них і їх поєднання повинні здійснюватися лікарем команди і тренером в залежності від характеру і ступеня напруженості попередньої навантаження, характеру і ступеня втоми, індивідуальних особливостей спортсмена, наявності відповідних умов та матеріальної бази.

Тактика використання гігієнічних засобів відновлення заснована на загально-біологічних законах розвитку захисних реакцій організму спортсмена в процесі спортивної роботи (поточне відновлення), відразу після її припинення (термінове відновлення) і найближчим часом після неї (відставлений відновлення).

Підбір відбудовних засобів та їх поєднання, дозування, тривалість і тактика використання обумовлені конкретним станом спортсмена, його здоров'ям, рівнем тренуваності, індивідуальною здатністю до відновлення, видом спорту, етапом і використовуваною методикою тренування, характером проведеної і майбутньої тренувальної роботи, режимом спортсмена, фазою відновлення.

Список використаних джерел:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. Москва : Просвещение, 2004. 191 с.

УДК 37.037:374

*О. В. Ротар, викладач,
Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук*

ОБҐРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВУ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТІВ

У статті розглядаються оптимальний тренувальний процес, що передбачає доцільне чергування періодів (етапів) підготовки, що забезпечує розвиток спортивної форми в межах певного циклу підготовки. Ефективність періоду підготовки, який залежить від ряду факторів. Одним з них є підбір відповідних засобів при побудові тренувань важкоатлетів.

Ключові слова: фактор, тренування, важкоатлети, програма, цикл, період, підготовка, змагання.

Постановка проблеми. У важкій атлетиці порушене питання найбільш повно вивчене у відношенні предзмагального етапу підготовки (30 днів до старту). Кінцевий підсумок всієї роботи спортсмена виявиться набагато вищим, якщо етапи підготовки тісно пов'язані і передзмагальний етап служить логічним продовженням базового мезоциклу підготовчого етапу.

Програма згаданого включає в себе 25 різних вправ, спрямованих на тренування всіх груп м'язів. Відмінною особливістю циклу є повна відсутність традиційного способу виконання тяг (виконувалися станові тяги, без підйому на носки, із зупинками в різному темпі). Планується присідання зі штангою на грудях і на плечах способом «ножиці» в поступальному режимі [4, с.159]. Спортсмени повинні виконати значний обсяг навантаження за три тижні в середньому 1775 підйомів (372 + 664 + 739).

Результати дослідження і їх обговорення. У ході експерименту було складено план підготовки для базового мезоциклу. На це було заплановано у 2 рази більше вправ (48), за допомогою яких удосконалюються фізичні якості та технічна майстерність.

У програму включені спеціально-підготовчі вправи з таких вихідних положень, які відповідали граничним позам, виходячи з фазової структури підйому штанги в ривку

2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 311 с.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 140 с.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. Москва : Физкультура и спорт, 2003. 240 с.
5. Вржесневский И.В. Плавание : учебник для средних физкультурных учебных заведений. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 301 с.
6. Глазирин И.Д. Плавание : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2006. 502 с.
7. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. Москва : Физкультура и спорт, 2008. 200 с.
8. Каунсилмена Д.Е. Наука о плавании. Пер. с англ. Москва : Физкультура и спорт, 2002. 431 с.
9. Каунсилмена Д.Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 208 с.
10. Научное обеспечение подготовки пловцов / Педагогические и медико-биологические исследования под ред. Т.М. Абсаламова, Т.С. Тимаковой. Москва : Физкультура и спорт, 2003, 191 с.
11. Никитский Б.Н. Плавание : учебник для студентов факультетов физического воспитания пединститутов. Москва : Просвещение, 1981. 302 с.
12. Оноприенко Б.І. Біомеханіка плавання. Київ : Здоров'я, 2002. 192 с.
13. Парфенов А.В. Плавание : учебник для студентов факультетов физического воспитания пединститутов. Киев : Вища школа, 1978. 286 с.
14. Плавание / под ред. В.Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2000. 495 с.
15. Плавание : учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 288 с.

The article deals with the issues of special capacity of swimmers and various means of restoration (pedagogical, medical-biological, psychological).

Key words: working capacity, means, restoration, swimming, training.

Отримано: 23.04.2018

і поштовху: в момент відділення штанги від помосту, від рівня колін, від середини стегон, стоячи на носках.

Згідно з планом спортсмени тренуються в понеділок, середу, п'ятницю по 2 рази на день; у вівторок, четвер і суботу проходять організовані заняття з ЗФП (1-1,5 години) в першій половині дня, в які включаються і засоби з обтяженням: стрибки зі штангою в руках, на плечах, на грудях, вистрибування (вага 50-60%), жим широким хватом з-за голови, сидячи і стоячи в «розножці», нахили з вагою на плечах, сидячи на лавці, стоячи з прямими ногами, вправи для м'язів черевного преса і спини в висі.

Відновлювальна терапія включає вітамінізацію і парну лазню (2 рази на тиждень).

У складеному базовому мезоциклі заплановане значне навантаження на м'язи спини, незначне навантаження на м'язи ніг і в основному в поступальному режимі [2, с.25].

1. При підйомі у висі штанги фіксується кожен раз по 3-4 сек. у вихідному положенні.
2. Перед кожним тренуванням (ранковим та вечірнім) спортсменами виконуються вправи для м'язів спини і м'язів черевного преса з обтяженням і без нього 4-6 підходів по 6-8 повторень. Потім серія різних стрибків (10-15 разів).
3. У всіх вправах перед 4-6 підходами до основних тренувальних ваг планується максимум 2-3 спроби на різні