

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД

Червона С.П.,¹ Кононенко Н.Н.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Україна

Анотація. Визначені засоби відновлення працездатності гандболістів – студентів в умовах навчання та тренування у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: гандбол, навантаження, втома, засоби відновлення працездатності.

Вступ. Високі вимоги сучасного життя до стану здоров'я підвищують значення фізичної культури та спорту як оздоровчого фактору. Беззаперечно заняття спортом позитивно впливає на результативність навчальної та суспільно-культурної діяльності студента. Сприяє підвищенню рівня адаптації до великих навчальних навантажень, забезпечує великий потенціал життєдіяльності [1,2].

Та виникає проблема відновлення працездатності студентів, які наряду з виконанням високих навчальних навантажень та вимог, займаються у спортивних секціях, приймають участь у змаганнях різного рівня.

Мета нашого дослідження - вдосконалення навчально - тренувальної роботи з студентами - гандболістами, визначення релевантних напрямків та засобів відновлення їх працездатності.

Результати дослідження.

Основні завдання навчально-тренувальної роботи у гандбольній секції у вищому навчальному закладі спрямовані на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, техніко – тактичної підготовки, ігрової, змагальної також теоретичної та психологічної [1].

У збірній команді займаються студенти 1- 5 курсів. Гравці потрапляють до

гандбольної команди з різних шкіл, ДЮСШ – це зумовлює різний рівень їх підготовленості.

Період найбільшого навантаження у студентів – це час заліків та екзаменаційна сесія. Він визначається високим ступенем втоми, роздратованості, травматизму, несконцетрованості у діях, – це необхідно враховувати під час проведення тренувань.

Велика чисельність команди не дає змогу підійти індивідуально до кожного гравця як в плані підготовки так і у питанні відновлення працездатності.

Таке становище стає визначальним у плануванні та проведенні навчально – тренувальної роботи для тренера.

Специфічна діяльність гандболіста під час гри має свої особливості, що впливає на організм спортсмена. Спортсмен здійснює техніко тактичні дії в умовах максимального накопичення молочної кислоти в м'язах і крові, ацидотичних зрушень реакції крові, згущення крові внаслідок переходу води з плазми в м'язи і почався потовиділення, різкого навантаження на системи дихання і кровообігу, величезного кисневого боргу і падіння працездатності клітин центральної нервової системи із - за зміни хімічного складу крові.

Робота високої потужності межується з роботою помірної потужності. Тому для неї характерно виснаження запасів глікогену в м'язах і печінці, що обумовлює можливість розвитку жирової інфільтрації печінки, особливо в період термінового відновлення. Порушення цукрової константи, зниження її, важко переносяться нервовими центрами і може супроводжуватися непритомним станом. Втрати води і ваги «призводять до згущення крові і водно-сольовим зрушень. Напруга функцій ендокринних залоз є одним з факторів втоми. Всі ці зрушення потребують відновлення [1,2].

У практиці роботи тренера з метою правильного підбору засобів і організації відновлювальних заходів відновлення прийнято ділити на педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Комплексне їх використання під час проведення навчально-тренувальної роботи становить систему відновлення.

До педагогічних засобів відносяться: відповідність навантажень рівню підготовленості спортсменів, стану здоров'я, віку; раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної підготовки, поєднання навантаження і відпочинку в мікроциклах, мезоциклах, макроциклах тренування; використання вправ для розслаблення м'язів і дихальних вправ у ході занять; повноцінна розминка і заключна частина заняття; створення належного емоційного фону, індивідуалізація тренування.

Сприяння якнайшвидшому відновленню спортсмена засобами самого тренування повинно проводитись тренером шляхом застосування планування наряду з обсягом і інтенсивністю навантажень - плануванням відновлювальних вправ.

До психологічних засобів слід віднести ті, дія яких спрямована, на відновлення нервової рівноваги і стійкості психіки спортсмена в зв'язку з великими навантаженнями і змаганнями. До цієї групи засобів відноситься все, що пов'язано з правильним підходом тренера –

викладача до спортсменів як особистості (забезпечення належного морального клімату в спортивному колективі, організація цікавого відпочинку, врахування індивідуальних особливостей віку, спортсмена і сумісності при комплектуванні команди), так і спеціальні прийоми регуляції психічних станів: психорегулюючі, аутогенне тренування, прийоми м'язової релаксації та інше [3,4].

До медичних засобів відновлення слід віднести: раціональне харчування, вітамінізацію, використання природних рослинних і фармакологічних засобів, фізичні фактори (гідропроцедури; електро-, світло- і теплолікування, масаж, аероіонізація), правильно організований добовий режим, використання кліматичних факторів.

Існує умовна класифікація засобів відновлення на засоби загального відновлення і засоби локального впливу. До перших відносяться: ванни, душі, ультрафіолетове опромінення, загальний масаж, гіперболічна оксигенація, харчування та ін. До других засоби, які впливають на певні групи м'язів, наприклад, баро-, вібро-, ручний масаж окремих груп м'язів.

Ці засоби мають як широку неспецифічну так і специфічну дію, спрямовану на якнайшвидше відновлення змінених внаслідок виконаної роботи обміну, пластичних і енергетичних ресурсів організму, кровопостачання, координуючої функції центральної нервової та ендокринної систем, якнайшвидше виведення з організму продуктів розпаду. Все це сприяє усуненню відчуття втоми і зовнішніх ознак втоми, підвищенню м'язової працездатності.

Для того, щоб правильно вибрати відновлювальні засоби, треба знати особливості відновлення при навантаженнях. Тому дуже важливо знати основні функціональні ланки, що забезпечують працездатність у гандболі, з метою ефективного відновлення їх роботи. При цьому не-

обхідно враховувати індивідуальні властивості відновлення кожного гравця[4].

Необхідно також враховувати сумісність використовуваних засобів відновлення.

При тривалому застосуванні одних і тих же засобів ефект їх дії поступово згасає внаслідок звикання до них організму.

Спортивною практикою і лікарськими дослідженнями показана не тільки можливість, а й доцільність в певні періоди мікро- і макроциклів тренуватися на тлі деякого недовідновлення, що служить стимулом для прогресивного підвищення рівня діяльності організму і його працездатності [1].

Планування тренувальної роботи повинне передбачати: відповідність тренувальних і змагальних впливів функціональними можливостями і рівню підготовленості гравців; оптимальне співвідношення між загальними та спеціальними засобами підготовки в усьому річному циклі; введення відновлювальних мікроциклів; чергування занять з різними тренувальними навантаженнями і відпочинком за принципом хвилеподібності.

Правильна побудова окремого тренування повинна включати в себе: повноцінну розминку і індивідуально підібрану заключну частину заняття; вправи для активного відпочинку і розслаблення в інтервалах тренування, в окремих випадках - використання пасивного відпочинку і стану повного розслаблення. Можливо також використання вправ і пристроїв, що зменшують навантаження на опорно-руховий апарат [2].

Висновки. Всі засоби відновлення працездатності гандболістів - студентів повинні використовуватися індивідуально, в суворій відповідності з конкретним планом підготовки, віком і станом.

При плануванні відновлювальних процедур слід враховувати, що їх загальна спрямованість і інтенсивність багато в чому залежать від періоду тренувального

процесу і завдань конкретного мікроциклу.

Використання надмірних за обсягом і інтенсивності навантажень збільшує відновлювальний період, знижує працездатність спортсменів.

Процеси відновлення стимулюються передусім раціональним плануванням тренувань.

Перспективи подальших досліджень слід спрямувати на визначення ефективності застосування засобів відновлення працездатності гандболістів - студентів в умовах змагань.

Література:

1. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. пособие / Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. - М.: Сов. спорт, 2004. - 216 с.: ил., табл.
2. Цапенко В.А. Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе: Учебное пособие для студентов и преподавателей высших учебных заведений. / Цапенко В.А., Гусак А.Е., Дорошенко Э.Ю. - Запорожье: ЗГУ, 2004. - 81 с.
3. Ячнюк Ю.Б. Формування координаційних здібностей студентів у процесі занять гандболом / Ячнюк Ю. Б. // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції студентів і молодих учених. - Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2014. - С. 266-269.
4. Ячнюк Ю.Б. Фізична підготовленість кваліфікованих гандболістів та її взаємозв'язок з компонентами змагальної діяльності / Ю.Б. Ячнюк // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму: тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції 10-11 жовтня 2013 р. / за ред. В.М. Огаренка та ін. - Запоріжжя: КПУ, 2013. - С. 234-235.

Інформація про авторів:

Червона Світлана Пилипівна, старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор. Харківська академія фізичної культури
E-mail: nesveta@ukr.net Т:+380974055607

Кононенко Неллі Миколаївна, асистент кафедри фізичного виховання.
Національний аерокосмічний університетім. М.С.Жуковського «ХАІ»