

ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Шелудько П. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Дана стаття присвячена застосуванню комплексу відновлювальних засобів в підготовчому періоді тренування юних футболістів в призмі секційних занять, як позашкільної форми фізичного виховання. Оптимальне поєднання процесів стомлення і відновлення є фізіологічною основою довготривалої адаптації організму до фізичних і змагальних навантажень.

Ключові слова: відновлення, відпочинок, методи релаксації, масаж, тонізуючі рухи, довільна регуляція ритму дихання.

Вступ. Відновлювальна діяльність в організмі спортсменів є найважливішими психофізіологічними процесами, суть яких полягає в тому, що під час і після м'язової діяльності відбуваються оборотні зміни в роботі тих функціональних систем, які забезпечували виконання цього фізичного навантаження. Усі ці зміни в цей період об'єднуються поняттям «відновлення». При цьому відновлення після тренувальних навантажень означає не лише повернення організму до початкового або близького до нього рівня. Тому, прогресуючий розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції, які спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, не усуваються повністю, а зберігаються і закріплюються необхідними змінами функціональних систем організму спортсменів, що виникають у відновлювальному періоді, які служать основою підвищення тренуваності.

Як відомо, в результаті стомлення в організмі спортсменів у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які

забезпечують повернення до початкового рівня функціонального стану організму. Розвиток і швидкість відновлювальних процесів тісно пов'язані з трьома групами чинників: особливостями тренувальних навантажень (спрямованість, об'єм, інтенсивність, тривалість, нервово-емоційна напруженість); станом спортсмена (вік, рівень тренуваності, індивідуальні особливості); екологічними чинниками довкілля.

Відновлювальні заходи основного рівня спрямовано впливають на нормалізацію функціонального стану організму спортсменів в результаті сумарного навантаження окремого мікроциклу, а також на нормалізацію процесів стомлення від кумулятивної дії серії тренувальних навантажень.

Оперативне відновлення функціонального стану спортсменів слід здійснювати в процесі кожного тренувального заняття з урахуванням закономірностей розвитку і компенсації стомлення в цьому занятті.

Поточне відновлення спрямоване на забезпечення оптимального функціонального стану спортсменів в процесі або після навантаження окремих занять в цілях підготовки до наступної роботи.

Для підвищення ефективності відновлювальних заходів багато фахівців підкреслюють необхідність комплексного застосування різних відновлювальних засобів. Дуже важливо, щоб принцип комплексності застосування відновлювальних засобів завжди здійснювався в усіх ланках тренувального процесу: макро-, мезо- і мікроциклах, а також на рівні тренувального дня [1, 3, 5].

У сучасній системі спортивної підготовки педагогічні засоби і методи відновлення розглядаються як провідні для підвищення ефективності тренувального процесу, відновлення і стимулювання спортивної працездатності. Раціональне і цілеспрямоване їх застосування забезпечує поліпшення спортивних результатів на усіх етапах багаторічного циклу підготовки. Рекомендується розглядати наступні основні напрями застосування педагогічних засобів відновлення:

- оптимальне співвідношення в тренувальному процесі різних мікроциклів: втягуючий, розвивальний, ударний, підтримуючий, відновлювальний з умілим використанням полегшених мікроциклів і тренувань;

- систематичне застосування тренувань в гірських умовах, в цілях підвищення спортивної працездатності та прискорення відновлювальних процесів;

- оптимальне планування тренувань в мікроциклах із забезпеченням необхідної варіативної тренувальних навантажень, періодів пасивного і активного відпочинку, застосування ефективних відновлювальних засобів і методів;

- обов'язкове застосування після напружених змагань або змагального періоду спеціальних відновлювальних циклів з широким використанням відновлювальних засобів, активного відпочинку з переходом на інші види фізичних вправ з використанням сприятливих екологічних чинників;

- систематичний педагогічний, лікарський контроль і самоконтроль за функціональним станом, переносимістю тренувальних і змагальних навантажень і необхідна корекція тренувального процесу спортсменів з урахуванням цих даних [2, 3].

У сучасній системі підготовки спортсменів широко використовуються медико-біологічні засоби відновлення і підвищення працездатності. Вони включають наступні основні групи: фармакологічні засоби відновлення, киснетерапію, теплотерапію та інші. Основні положення застосування медико-біологічних засобів відновлення викладаються у ряді робіт [1, 6].

Різні фармакологічні засоби застосовуються в спортивній медицині в наступних цілях: поліпшення відновлювальних процесів після значних тренувальних і змагальних навантажень; підвищення стійкості і опору організму; профілактики перенапружень, а також лікування різних захворювань. Необхідно особливо підкреслити, що будь-яка фармакологічна дія

на організм вимагає певної обережності, індивідуального підходу і твердої впевненості в нешкідливості препарату. У зв'язку з цим тільки лікар має право призначати лікарські засоби. Самостійне їх застосування спортсменами і тренерами в усіх випадках абсолютно неприпустимо.

За допомогою психологічних засобів можливо прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувані у спортсменів чіткі установки на досягнення високих спортивних результатів, а також підвищити міру готовності функціональних систем організму до виконання значних тренувальних і змагальних навантажень [5].

В систему психологічної підготовки входять не лише засоби власної дії на поведінку і діяльність спортсмена, але і методи психодіагностики, що включають вивчення спеціальних здібностей; аналіз особливостей особи, психодинамічного статусу спортсмена; контроль його поточного стану; вивчення соціально-психологічної структури малої групи (команди). Психологічна підготовка є або дія на спортсмена з боку тренера, психолога, інших фахівців (так звана гетерорегуляція) або самостійні дії (ауторегуляція). В. А. Савченко [5] вважає, що найбільш ефективними засобами психічної регуляції є:

- психолого-педагогічні, засновані на дії словом: переконання, навіювання, деактуалізація (приховане заниження можливостей суперників), формування «внутрішніх опор» (створення у спортсмена впевненості у своїй перевазі за окремими розділами підготовки), раціоналізація (пояснення спортсменові реальних механізмів несприятливого стану, з якого легко видно вихід), сублімація (витіснення спрямованості думок спортсмена про можливий результат змагань і заміна їх установкою на певні техніко-тактичні дії), десенсибілізація (моделювання найбільш несприятливих ситуацій майбутнього змагання);

- комплексні методи релаксації і мобілізації у формі аутогенного, психом'язового, психорегулюючого, психофізичного, ідеомоторного і

ментального тренування;

апаратурні засоби дії: використання ритмічної музики, світломузики, відеозображень, фільмів з прихованими титрами заспокійливого або мобілізуючого характеру;

- психофізіологічні дії: масаж, тонізуючі рухи, довільна регуляція ритму дихання, дія холодом, фармпрепаратами природного походження (наприклад, елеутерококк), рухові та мімічні вправи з групи «гімнастика почуттів».

Мета дослідження: Вивчити тижневу динаміку психомоторних показників у юних футболістів.

Матеріал та методи дослідження. Вивчалася денна динаміка восьми показників психофізіологічних функцій. В процесі дослідження використовувався комплекс, який включав визначення у футболістів наступних показників: час простої (ЧППР) і складної (ЧСРР) рухової реакції, максимальна сила м'язів кисті (МСК) і розгиначів тулуба (МСРТ), висота стрибка з місця вгору (СВ), максимальна частота рухів (МЧР), тремор м'язів рук в статичному (ТСР) і динамічному (ТДР) режимах. В день спостережень футболісти не виконували тренувальних навантажень. Протягом доби тестування футболістів проводилося щогодини з 7 до 22 годин.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведених досліджень представлені в таблиці 1. На підставі порівняльного аналізу отриманих даних було встановлено, що показники психофізіологічних функцій у футболістів впродовж дня змінювалися нерівнозначно і гетерохронно відповідно до циркадних біологічних ритмів. При цьому впродовж доби рівень психофізіологічних функцій футболістів поступово підвищувався в ранні години і досягав максимальних значень о 10–12 годині, а потім поступово знижувався до 13–14 годин. Після цього, починаючи з 16 годин, рівень показників психофізіологічних функцій футболістів знову підвищувався, утворюючи другу хвилю збільшення працездатності з 17 до 20 годин. Після 21

Добова динаміка показників психофізіологічних функцій у футболістів

Показники	Годинник доби															
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЧПРР (мс)	196 ±2,9	194 ±2,8	190 ±2,8	182 ±2,8	184 ±2,7	182 ±2,6	184 ±2,6	186 ±2,7	190 ±2,9	188 ±2,8	186 ±2,7	184 ±2,6	188 ±2,8	190 ±2,9	192 ±3,0	194 ±3,1
Динаміка в %	100	99	97	93	94	93	94	95	97	96	95	94	96	97	98	99
ЧСРР (мс)	298 ±3,9	292 ±3,8	283 ±3,7	271 ±3,6	265 ±3,5	262 ±3,4	259 ±3,5	265 ±3,6	268 ±3,5	274 ±3,6	271 ±3,7	268 ±3,6	277 ±3,7	283 ±3,8	289 ±3,9	295 ±4,0
Динаміка в %	100	98	95	91	89	88	87	89	90	92	91	90	93	95	97	99
МСК (кг)	52,8 ±1,2	54,9 ±1,4	56,5 ±1,6	57,0 ±1,7	57,5 ±1,8	57,0 ±1,7	56,5 ±1,6	56,0 ±1,5	54,6 ±1,4	56,0 ±1,5	57,0 ±1,6	57,6 ±1,7	56,5 ±1,5	55,4 ±1,4	53,9 ±1,2	53,3 ±1,1
Динаміка в %	100	104	107	108	109	108	107	106	103	106	108	109	107	105	102	101
МСС (кг)	156 ±2,4	158 ±2,5	161 ±2,5	162 ±2,6	165 ±2,7	164 ±2,6	162 ±2,5	158 ±2,4	159 ±2,5	161 ±2,6	164 ±2,7	162 ±2,6	161 ±2,5	159 ±2,4	158 ±2,3	153 ±2,2
Динаміка в %	100	101	103	104	106	105	104	101	102	103	105	104	103	102	101	98
СВ (см)	41,3 ±0,4	44,1 ±0,5	44,4 ±0,6	45,3 0,7	45,7 ±0,8	46,5 ±0,7	45,7 ±0,5	44,8 ±0,4	44,4 ±0,3	45,7 ±0,5	46,1 ±0,6	45,3 ±0,5	44,4 ±0,4	44,1 ±0,3	43,5 ±0,2	43,1 ±0,3
Динаміка в %	100	102	103	105	106	108	106	104	103	106	107	105	103	102	101	100

години спостерігалось істотне зниження показників психофізіологічних функцій.

Аналіз результатів проведених досліджень показав, що найбільш високий рівень моторних показників у юних футболістів зареєстрований в періоди з 11.00 до 13.00 і з 17.00 до 19.00 годин.

Слід особливо відмітити, що рівень психофізіологічних функцій, що вивчаються, у футболістів в період 11.00-13.00 годин був дещо вищий, ніж в період 17.00–19.00 годин.

Слід вважати, що цю обставину можна пояснити кумулятивним ефектом стомлення юних футболістів наприкінці дня.

На підставі отриманих даних були визначені найбільш оптимальні періоди для спеціалізованої гімнастики – з 8.00 до 8.40 годин; для денних тренувань – з 11.00 до 13.00 годин; для вечірніх тренувань – з 17.00 до 19.00 годин. З урахуванням експериментальних даних був складений раціональний добовий режим футболістів, який виконувався упродовж усього періоду підготовки.

В результаті порівняльного аналізу отриманих даних були виявлені необхідні, в практичному відношенні, показники, які характеризували добову амплітуду найбільш важливих для футболістів психофізіологічних функцій. При цьому у футболістів були визначені наступні середні величини добової амплітуди коливань психофізіологічних функцій: ЧПРР – на 7%, ЧСРР – 13%, МСК – 14%, МСРТ – 9%, СВ – 8%. Слід зазначити, що отримані дані добової амплітуди коливань показників психофізіологічних функцій у футболістів можуть бути використані в тренерській практиці для вибору найбільш оптимального часу для спеціалізованої гімнастики, денних і вечірніх тренувань, з метою більш ефективного планування тренувального процесу спортсменів упродовж дня, а також для розробки раціонального добового режиму футболістів.

Висновки. Динаміка психомоторних якостей юних футболістів має

різночасний характер і обумовлюється, передусім, добовим циркадним біологічним ритмом функціонування організму. Вивчення денних змін психомоторних показників у випробовуваних виявило, що усі досліджувані показники неоднаково змінювалися упродовж часу з 8 до 22 годин відповідно до розвитку фізичної працездатності і циркадних біологічних ритмів життєдіяльності.

Результати дослідження можуть використовуватися в навчально-тренувальному процесі юних футболістів для планування і цілеспрямованої реалізації комплексу відновлювальних засобів в підготовчому періоді.

Подальші дослідження в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом здійснення індивідуально-порівняльного аналізу психофізіологічних функцій юних футболістів.

Список використаної літератури

1. Вихров К. Л., Догодайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. 66 с.
2. Журид С. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 15–17 лет с использованием комплексов тренировочных заданий: дис. на соиск. уч. степени к.физ.восп. С. Н. Журид. Харьков, 2007. 231 с.
3. Журід С. М. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): [навчальний посібник]. Харків, ХДАФК, 2012. 185 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
5. Савченко В. А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов: [учебное пособие]. Белгород: БГПУ, 1996. 101 с.
6. Коваль С. С. Комплексное формирование двигательных качеств и освоение технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет: дис. на соиск. уч. степени к.физ.восп. С. С. Коваль. Харьков, 2010. 205 с.