

фізичного виховання і спорту. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць / за заг. ред. Ю. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2020. С. 291–296.

5. Долинний Ю. Підготовка фахівців з фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. Інноваційна педагогіка : науковий журнал ; Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Зареєстровано Міністерством юстиції України. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 21, Т. 1. Херсон, 2020. С. 203–207.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Шапаренко І. Є.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Однією із найактуальніших проблем сучасного спорту є підвищення фізичної працездатності спортсменів. Наразі, інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності вимагає відповідно інтенсивних процесів відновлення. Різноманітні відновлювальні засоби, що використовуються в спортивній практиці, поділяються на чотири групи: педагогічні, медико-біологічні, психологічні та реабілітаційні. Безумовно, найбільший ефект має їх сукупне використання у формі визначених комплексів, сформованих із урахуванням специфічних особливостей перебігу відновлюваних процесів у спортсменів різної спеціалізації, рівня підготовленості, етапу тренування та індивідуальних можливостей спортсменів.

У проблемі відновлення основне місце приділяється педагогічним факторам, які дозволяють керувати працездатністю спортсменів і відновлювальних процесів за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності з фіксацією її спрямованого впливу на організм. Тому правильне, цілеспрямоване використання педагогічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати психічний стан, що в свою чергу підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності [3, с. 148].

Питання вивчення і застосування засобів відновлення спортивної працездатності висвітлено в роботах низки науковців: Слімейкера Р., Браунінга Р. (2007), Павлової Ю., Виноградського Б. (2011), Михалюка Є., Малахової С., Черепок О. (2012), Овчарук В. (2015) та ін. Незважаючи на це, проблема ефективного застосування

педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності потребує подальших наукових досліджень.

Вищевикладене і визначило мету дослідження – на основі аналізу літературних джерел навести особливості педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Педагогічні методи, як засоби відновлення в останні роки набули широкого визнання. Саме вони є найбільш природними і найефективнішими засобами, оскільки скеровані безпосередньо на основні процеси, які визначають працездатність – процеси втоми і відновлення. Створюючи умови для оптимального, найбільш сприятливого стомлення, вони тим самим повною мірою реалізують його дію як стимулятора відновних процесів. За допомогою педагогічних засобів вдається реалізувати ще один механізм функціонального відновлення, пов'язаний з реалізацією феномену активного відпочинку. Варто мати на увазі, що цей вид відпочинку може здійснюватися не тільки в явній формі (наприклад, коли стомлені м'язи відпочивають, у той час як працюють інші м'язи), а й у формі тренувальних занять, якщо у цих заняттях чергуються різні за характером фізичні навантаження [1].

Педагогічні засоби відновлення ґрунтуються на положеннях фізіолога І. М. Сеченова про те, що наслідки втоми швидше ліквідовуються у тому випадку, коли під час відпочинку у роботі задіяні м'язи, які не брали участі у виконанні основного навантаження. Правильне чергування переважаючого навантаження на різні органи та системи під час окремого тренування, мікро-, мезо- та макроциклів дозволяє підвищити ефективність тренування шляхом активізації процесів відновлення [3, с.148].

Педагогічні засоби відновлення включають [2, с. 49; 3, с. 148-149]:

- раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональних можливостей організму спортсмена;
- правильне поєднання загальних і спеціальних засобів відновлення;
- оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро-, мезо- і макроциклів;
- широке використання переключень із виконання однієї роботи до іншої;
- 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 відновлювальних засобів в місячних і річних циклах підготовки;

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

– підхід тренера до спортсмена з урахуванням його індивідуальних особливостей;

– використання активного відпочинку.

У свою чергу, активний відпочинок має діапазон застосування, який значно виходить за межі фізичного тренування і спорту. Фахівці використовують його для стимуляції працездатності в умовах будь-яких занять фізичними вправами, а також в умовах праці та навчання. Будь-яка одноманітна тривала робота потребує процедур активного відпочинку як обов'язкової умови раціональної діяльності людини. Найефективнішим методом активного відпочинку є застосування за перших ознак втоми (не тоді, коли вона значна!) фізичних вправ для м'язів, які не беруть участі в роботі. Якщо робота не пов'язана з істотною м'язовою діяльністю (наприклад, розумова праця), то як активний відпочинок можна використати загально-розвиваючі вправи або переключення на інший вид роботи. Найбільш цінний оздоровчий результат застосування активного відпочинку проявляється у так званому ефекті гасіння реакцій кровообігу і дихання, спричинених попередньою роботою, тобто у терміновій економізації цих реакцій, що означає істотне полегшення функціонального стану стомленого організму. Вплив активного відпочинку можна розуміти як своєрідне антинавантаження, коли на відміну від тренувальних занять застосовувані вправи полегшують діяльність організму [2, с. 15].

Щоб досягти найбільшого оздоровчого результату, використовуючи активний відпочинок, треба керуватися такими правилами [1]:

1. Зважати на топографію застосовуваних фізичних вправ, залучаючи до діяльності не тільки м'язи, які не беруть участі в роботі, а й такі, котрі є симетричними до стомлених.

2. Забезпечити оптимальну інтенсивність активної діяльності. Цю інтенсивність доцільно визначати за ЧСС. Процедура активного відпочинку, використана у процесі роботи або навчання, якщо її взяти окремо, повинна призводити до зростання ЧСС не більш як на 35-40% від вихідного рівня за умов фізичної праці і не більш як на 40-50% – за умов розумової праці для молодих осіб і відповідно 25-30% і 30-40% – для людей літнього віку. За умов фізичного тренування орієнтиром є ЧСС під час фізичного навантаження: активний відпочинок, якщо він дійсно стимулює відновлення

працездатності, повинен прискорювати реституцію пульсу більше, ніж пасивний відпочинок.

3. Надавати перевагу використанню в процедурах активного відпочинку інформаційно-насичених, тобто збагачених руховими переключеннями, фізичних вправ.

4. У видах спорту, яким притаманна однобічність м'язових зусиль (фехтування, теніс, каное тощо), як обов'язковий елемент тренувальних занять треба включати активний відпочинок у формі так званих дзеркально виконуваних вправ. Такі вправи забезпечують профілактику можливих порушень морфофункціонального стану організму внаслідок дисгармонійних тренувальних навантажень.

Найбільшу оздоровчу ефективність активний відпочинок виявляє у разі застосування його в коротких перервах між навантаженнями. Що менша тривалість перерви, то відносно більша результативність активного відпочинку. Це дозволяє використовувати такий вид відпочинку в умовах будь-якої праці або тренування.

Отже, оптимізація тренувального процесу спортсменів неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. У питанні відновлення ключове місце приділяється педагогічним методам, що припускають керування працездатністю спортсменів і відновлювальних процесів за допомогою раціонально організованої м'язової діяльності з фіксацією її спрямованого впливу на організм. Тому правильне, цілеспрямоване використання педагогічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати стан мязової системи, що в свою чергу підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О. О. Засоби відновлення під час оздоровчого та спортивного тренування. Проблеми допінгу в спорті. Запоріжжя: ЗДМУ, 2012.
2. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О. О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016.
3. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті. Львів: ЛДУФК. 2011.
4. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна спорту. Львів : НФВ «Українські технології». 2012.