

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). 2-е вид., допов. та доопрац. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016., 616 с.
7. Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна Фізична підготовка студентів групи псм з футзалу Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022 . С.88-96

Козирка Владислав, Олексій Головченко

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ-СТАЄРІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У даній статті розкрито особливості використання засобів відновлення у процесі підготовки бігунів-стаєрів. Наголошено на пошуку нового раціонального введення та використання додаткових засобів для відновлення у структурі тренувального процесу проходить спираючись на рівень інтенсивності вправ, що виконуються, тобто спираючись на величину функціональних зрушень у атлетів. Автором публікації було виокремлено необхідність у використанні додаткових засобів (дихання за допомогою додаткового кисневого пристрою), що впливають на стимуляцію процесів відновлення фізичного рівня працездатності у процесі тренування (протягом етапу спортивного удосконалення) бігунів на довгі дистанції, особливо якщо поступово збільшувати рівень інтенсивності навантажень та напруження у процесі змагальної діяльності.

Ключові слова: засоби відновлення, тренувальний процес, додатковий кисневий пристрій, підготовка бігунів-стаєрів

Kozyrka Vladislav, Holovchenko Oleksii. Features of Recovery Tool Utilization in the Training of Middle-Distance Runners.

Abstract. This article explores the peculiarities of utilizing recovery tools in the preparation of middle-distance runners. Emphasis is placed on seeking new rational approaches and the use of additional recovery means within the training process, contingent on the intensity levels of the exercises performed, i.e., based on the magnitude of functional shifts in athletes. The author of the publication highlights the necessity of employing additional means, such as supplemental oxygen devices, which influence the stimulation of physical recovery processes during the training phase (throughout the stage of athletic improvement) for long-distance runners, particularly as the intensity levels of training loads and stresses gradually increase during competitive activities.

Key words: recovery tools, training process, supplemental oxygen device, preparation of middle-distance runners.

Постановка проблеми. З кожним днем рівень конкуренції у різних бігових видах легкої атлетики неспинно зростає, що в свою чергу значно впливає на рівень інтенсивності навантажень на тренуваннях та змаганнях. З іншого боку необхідно зазначити, що у процесі спортивних тренувань з високим рівнем інтенсивності, а також за умови використання спеціалізованих навантажень у великих обсягах, особливо високого рівня значення починає набувати застосування різноманітних методів та засобів для відновлення. Рівень інтенсивності проведення тренувань може вносити зміни різного характеру у стан психоемоційної сфери, серцево-судинну та нервово-м'язову системи, впливаючи не лише на приріст показників втоми, стану напруження організму, «перетренування», але й на збільшення рівня можливого травматизму у атлетів. Саме тому, актуальності починають набувати питання - введення та застосування різного роду засобів відновлення організму під час різних етапів підготовки легкоатлетів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Після проведення аналізу науково-методичної літератури, вивчення попередньо описаних практичних іспитів та попередньо пройдених практичних тестів було відмічено ряд практичних рекомендацій у яких

прописане застосування додаткових засобів для оптимізації відновлюючих процесі атлетів-стаєрів під час проведення спортивної підготовки протягом підготовчого процесу. Ряд авторів В. Бобровник, Ю. Буков, М. Булатова, Р. Головащенко, В. Деревинська, С. Караулова, К. Козлов, М. Маліков, Ю Шкребий та інші наголошують, що одним із найбільш важливих психофізіологічних процесів, що протікають в організмі кожного спортсмена, є саме процеси відновлення. Їх основна дія закладається у тому, що після завершення виконання специфічного м'язового навантаження починають відбуватися деякі зміни у роботі тих органів та систем функціонування організму, які забезпечували виконання обраного фізичного навантаження.

Мета дослідження – визначити особливості використання засобів відновлення у процесі підготовки бігунів-стаєрів.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкий рівень зросту інтенсифікації тренувального та змагального навантаження потребує раціонально та систематично вирішувати питання стосовно введення та застосування засобів відновлення, як у процесі окремого заняття так і під час інтервального відновлення між ними таким чином, щоб він відповідав усім особливостям індивідуального тренування. Занадто високі обсяги роботи та рівень інтенсивності її виконання можуть створити ряд певних перешкод у процесі визначення шляхів для оптимального поєднання навантаження та відпочинку, забезпечити адекватні умови для повноцінного виконання роботи не важливо у якому напрямленні вона буде та ефективний рівень розвитку процесів відновлення після її завершення [2]. Об'єднання усіх необхідних засобів для навантаження та відпочинку, розрахування їх вплив на організм в окрему систему, виступає у якості одного із головних запитань процесу управління загальною працездатністю та процесами відновлення які присутні у тренувальних програмах та мікроциклах [4].

Засоби які необхідні для відновлення організму після фізичних навантажень розгадаються як складова частина загального тренувального процесу атлетів. Раціональне об'єднання усіх необхідних форм для відновлення протягом різних етапів відновлення та підготовчих процесів є своєрідним фундаментом для ефективних тренувань, який до того ж дозволяє уникати несприятливих наслідків по причині високого рівня навантажень на тренуванні.

Пошук раціонального введення та використання додаткових засобів для відновлення (ДКП (додатковий кисневий пристрій) та по більшій частині АОД аеродинамічний опір дихання)) у структурі тренувального процесу проходить спираючись на рівень інтенсивності вправ, що виконуються, тобто спираючись на величину функціональних зрушень у атлетів.

Введення додаткових засобів для відновлення мають бути вписані у основну частину тренувального процесу після завершення виконання навантажень різного напрямлення (аеробне, анаеробне, аеробно-анаеробне), та залежати від завдань які були як на етапі підготовки так і в окремому макроциклі, що в свою чергу дозволяє виключити будь-які зрушення показників ЧСС від 150 уд/хв та вищих.

Умови для дихання за допомогою ДКП відтворюються через використання спеціального додаткового пристрою, який складається з ємності у 1500 мл з пластику, спеціального нагубника, який необхідний для дихання та зажимом для носу [1]. Кількість та діаметр отворів має бути таким, щоб було можливо забезпечити затримання необхідної кількості вуглекислого газу у повітрі, яке вдихається від 2 до 4,5%.

Збільшений аеродинамічний опір виникає за рахунок спеціальної маски до якої вбудовано діафрагму, яка у свою чергу створює певний аеродинамічний опір від 8 до 10 мм. вод. ст.

У (табл. 1.) описано орієнтовний вигляд тренувального мікроциклу бігунів-страєрів за підготовчий процес із застосуванням додаткових засобів для відновлення.

Головне направлення тренувального процесу бігунів-страєрів на цьому етапі – є розширення та покращення рівня передумов, на яких і починає формуватися їхня спортивна форма. Атлети мають вирішити ряд завдань швидкісно-силової та загальної фізичної підготовки.

На цьому етапі у бігунів на довгі дистанції переважати будуть навантаження саме аеробного характеру та засоби для загальної фізичної підготовки, певні навантаження змішаного направлення та засоби для спеціальної швидкісно-силової підготовки.

Також необхідно додати декілька додаткових засобів для відновлення по завершенню фізичної роботи за певним направленням та залежно від поставлених завдань для усіх етапів підготовчого періоду тренувального мікроциклу [5].

Дихання за допомогою ДКП та підвищення рівня аеродинамічного опору диханню може використовуватися після завершення спеціальних бігових вправ (біг лише на прямих ногах, з відштовхуванням лише однією ступнею, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, з виконанням стрибків з однієї ноги на іншу тощо), різних прискорень, виконання стрибкових та силових вправ та після виконання серій повторного бігу.

Таблиця 1

Приклад орієнтовного тижневого мікроциклу тренування бігунів-страєрів на підготовчому етапі із застосуванням додаткових засобів для відновлення

| Дні тижня | Завдання | Дозування | ЧСС уд/хв | Відновлення | Засоби для відновлення |
|---|---|--|--|---|--------------------------------|
| <i>Удосконалення СФП та ЗФП</i> | | | | | |
| Пн. | 1. Повільний біг, ЗРВ 2. Бігові впр. спеціального направлення 3. Прискорення 4. Силові та стрибкові вправи | 45хв. 10-12х60-120м. 30-35хв. 1200м. | 120-140 160-180 160-170 125-135 | 1-2,5 хв. 2-3 хв. 2-3 хв. 3-4 хв. | ДКП/АОД ДКП/АОД |
| <i>Удосконалення швидкісно-силових якостей та формування техніки бігу</i> | | | | | |
| Вт. Чт. | 1. Біг підтюпцем, ЗРВ 2. Бігові впр. спеціального направлення 3. Старти з різного положення 4. Силові впр. 5. впр. для розвитку гнучкості | 40-45хв. 35хв. 15-20хв. 20-25хв. 20хв. | 120-140 130-140 130-140 155-165 95-110 | 1-2,5 хв. 2-3 хв. 2-3хв. 1.5-2 хв. | ДКП/АОД ДКП/АОД |
| <i>Удосконалення ЗФП та покращення функціональних можливостей організму</i> | | | | | |
| Ср. Суб. | 1. Кросовий біг 2. Рухливі ігри 3. Впр. на розвиток сили м'язів рук, ніг, спини 4. Біг підтюпцем | 7000 м 30-40 хв. 30хв. 1500 м | 140-150 160-170 120-140 130-140 | 2 хв. 1-3 хв. | ДКП/АОД ДКП/АОД ДКП/АОД |

| <i>Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості</i> | | | | | |
|---|--|---|--|--|---------|
| Пт. | 1. Повільний біг, ЗРВ 2. СФП та прискорення 3. Інтервальний біг 4. Стрибкові впр. 5. Силові впр. 6. Біг підтюпцем | 40-45 хв. 18-20х80-100м. 5х100м., 3х150м. 3х150м.,4х120м. 35хв. 1500м. | 120-135 160-170 150-165 150-160 135-145 130-140 | 1-2 хв 2-3 хв 3-1 хв 2-3 хв 2-3 хв | ДКП/АОД |
| Нд. | <i>ВІДПОЧИНОК</i> | | | | |

До головних завдань, які входять у підготовчий період для усього тренувального процесу також відносяться: майбутнє покращення рівня функціональних можливостей організму атлету та на цій базі розвиток спеціального рівня фізичної підготовленості, для бігунів-страєрів в першу чергу це - рівень швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості [3]. Усі додаткові засоби по типу ДКП, які можуть бути використані для відновлення показників дихання та підвищення рівня опору аеродинамічного дихання, будуть включені вже по завершенню виконання фізичних навантажень, що були направлені на покращення рівня фізичних якостей.

Усі додаткові засоби для відновлення будуть використані після завершення короточасних прискорень та прискорень з полегшеними умовами проте у максимальній або субмаксимальній швидкості, бігових вправ спеціального направлення, стрибкових вправ,повторного виконання бігу на різних відрізках на максимальній або субмаксимальній швидкості, вправ швидкісно-силового направлення.

Висновки. Таким чином після проведеного аналізу було виокремлено необхідність у використанні додаткових засобів (дихання за допомогою додаткового кисневого пристрою), що впливають на стимуляцію процесів відновлення фізичного рівня працездатності у процесі тренування (протягом етапу спортивного удосконалення) бігунів на довгі дистанції, особливо якщо поступово збільшувати рівень інтенсивності навантажень та напруження у процесі змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Головащенко Р. В. Контроль показників швидкісної витривалості та функціональної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції під впливом метаболічного препарату кардонат у перед змагальному мезоциклу / Р. В. Головащенко, В. В. Безугла // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 1. – С. 33–40.
2. Деревінська В. В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності / В. В. Деревінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2007. – N 2. – С. 32–35.
3. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімп. і проф. спорт». Київ, 2020. – 22 с.
4. Маліков М. В., Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на довгі дистанції / М. В. Маліков, С. І. Караулова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – 2(52). – С. 65–69. 55. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватъєв. – Навчальний посібник (під грифом МОН України). – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 199 с.
5. Шкретий Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М.Шкретий. – К.: Олимп. лит., 2005. – 257 с.