

6. Латишев В. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. 26 с.
7. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Клименко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. 1(57). С. 111-115.

**Бурла Валентин, Віталій Лапицький, Артем Бурла**

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

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

***Анотація.** Високий відсоток травм під час тренувань у спортсменів різних спеціалізацій привертає увагу великої кількості фахівців до проблеми відновлення у тренувальному процесі. Автором досліджено і запропоновано комплекс фізичних засобів відновлення для підвищення працездатності юних спортсменів у підготовчому періоді річного тренувального циклу.*

***Ключові слова:** спортивного тренування, фізична працездатність, втома, засоби відновлення*

***Burla Valentin, Lapitsky Vitaly, Burla Artem.** The use of physical means of recovery of young athletes in the preparatory period of the annual training cycle.*

***Abstract.** The high percentage of injuries during training in athletes of different specializations draws the attention of a large number of specialists to the problem of recovery in the training process. The author researched and proposed a set of physical means of recovery to increase the performance of young athletes in the preparatory period of the annual training cycle.*

***Key words:** sports training, physical performance, fatigue, means of recovery.*

**Проблема** полягає в тому, що в сучасній системі спортивного тренування застосування різних засобів відновлення є важливою і малодослідженою складовою підготовки [1, с. 22; 3 с. 26].

Стрімкий прогрес спортивної майстерності змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і шукати можливості для його подальшого вдосконалення. До найбільш перспективних відносяться ті, які відштовхуються від розв'язання проблеми ефективності застосування відновлювальних заходів.

Проблема фізичного вдосконалення молоді на основі занять різними видами спорту з використанням засобів відновлення у тренувальному процесі, дійсно, набуває актуального значення в умовах сьогодення.

У зв'язку з вищезазначеним є доцільною розробка методик фізичної реабілітації для спортсменів, особливо з використанням засобів, спрямованих на відновлення порушених функцій і зміцнення захисних сил організму. Застосування природних (фізичних) засобів відновлення доводять свою ефективність, доступність і простоту, чого не доводять медичні фармакологічні препарати.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу зробити висновок про те, що деякі автори, які вивчали застосування різних видів масажу, у тому числі й спортивного, а також ті, які конкретно вивчали застосування гідротерапевтичних процедур, у тому числі лазні та сауни, рекомендують запроваджувати різні відновлювальні заходи у практику фізичного відновлення у тренувальному процесі спортсменів.

У зв'язку з тим, що останнім часом зростають вимоги до тренувальних навантажень, для яких характерне зниження резервних можливостей дихальної і серцево-судинної та м'язової систем, застосування різних засобів відновлення є одним з найважливіших факторів сучасного тренування.

Не менш важливе значення має застосування комплексу засобів відновлення під час підготовки юних спортсменів для оптимізації процесу тренування і посилення оздоровчого ефекту занять. Але поряд з тим проблема застосування різних засобів під час підготовки юних спортсменів є досить актуальною, з огляду на підготовку олімпійського резерву.

**Мета дослідження** – проаналізувати динаміку процесів втоми і відновлення у юних спортсменів у процесі застосування комплексної методики відновлення.

**Завдання дослідження:** Здійснити аналіз спеціально-методичної літератури щодо застосування різних засобів відновлення спортсменів у різні періоди річного циклу підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасні методи підготовки спортсменів засновані на використанні великих за обсягом інтенсивності тренувальних навантажень [2, с. 28; 5, с. 26], що нерідко призводить до перенавантаження і навіть до травм і захворювань опорно-рухового апарату. Спостереження доводять, що більшість ушкоджень і захворювань м'язів у спортсменів є наслідком надмірних навантажень і перенапруження нервово-м'язового апарату.

Перенапруження нервово-м'язового апарату виявляється у спортсменів у вигляді судом м'язів нижніх кінцівок (частіше литкових), спазмів м'язів, посмикування, тремтіння. Перенапруження виникає в результаті перевтоми визначених груп м'язів під час виконання тривалої роботи в дуже швидкому темпі або в результаті переохолодження (у лижних гонках, біатлоні).

Мікротравми здебільшого утворюються внаслідок багаторазового травмування тієї самої ділянки тіла. Вони можуть бути обумовлені перенапруженням м'язів, що спричинює розрив окремих м'язових волокон.

Як відомо, унаслідок втоми в організмі спортсменів у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які забезпечують повернення до початкового рівня функціонального стану організму. Розгортання і перебіг процесів відновлення залежить від напряму та величини навантаження, характеру тренувальних занять та багатьох інших факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

Опорно-руховий апарат складається зі скелета і м'язів. Саме для гладких м'язів характерні повільні скорочення і велика витривалість.

Виконуючи свою роботу, м'язи одночасно вдосконалюють функції практично всіх систем організму, у першу чергу серцево-судинної і дихальної.

М'язове волокно характеризується такими основними фізіологічними властивостями: збудливістю, скороченням й послабленням. Ці властивості, по-різному поєднуючись, забезпечують роботу нервової і м'язової систем організму і сприяють підвищенню фізичних якостей людини, що у повсякденному житті й спорті називають силою, швидкістю, витривалістю та ін. Вони відмінно розвиваються під впливом фізичних вправ.

Установлено взаємозв'язок усіх внутрішніх органів, що дістав назву моторно-вісцеральних рефлексів. Працюючи, м'язи передають по нервових волокнах інформацію про власні потреби, стан і діяльність внутрішніх органів й у такий спосіб впливають на їхню роботу, регулюючи й активуючи її.

Різноманітні біохімічні процеси, що відбуваються в м'язах, у результаті впливають на функції всіх органів і систем. Так, у м'язах відбувається активне нагромадження аденозинтрифосфорної кислоти (АТФ), що є акумулятором енергії в організмі. Процес її нагромадження залежить від роботи м'язів.

М'язи відіграють роль допоміжного фактора кровообігу [3, с. 31]. Відомо, що для стимуляції венозного кровообігу корисна дозована ходьба. Вона сприяє зменшенню набряків, оскільки м'язи ніг, що скорочуються, немовби підганяють, видавлюють і підкачують венозну кров до серця. Без м'язів був би неможливий процес пізнання, бо всі органи чуттів так чи інакше пов'язані з роботою різних м'язів.

Доведено, що кожне м'язове волокно постійно вібує навіть у стані видимого спокою. Ця вібрація не відчувається, не припиняється ні на хвилину і сприяє кращому кровообігу. Таким чином, кожен зі скелетних м'язів, а їх в організмі близько 600, є немовби своєрідним мікронасосом. Звичайно, додаткова участь такої кількості периферичних «сердець» значно стимулює кровообіг.

При цьому ефект полягає в тому, що ця система додаткового кровообігу добре піддається тренуванню за допомогою фізичних вправ і, будучи залученою до роботи, багаторазово посилює фізичну й спортивну працездатність. Не виключено, що м'язові мікронасоси поряд з іншими факторами впливають на реабілітаційний ефект, що дають фізичні вправи при деяких формах серцевої недостатності.

Фізичні вправи, як зазначають провідні фахівці з теорії і методики фізичного виховання, діють на організм всебічно [4, с. 41; 5, с.12]. Так, під впливом фізичних вправ відбуваються значні зміни в м'язах. Якщо м'язи перебувають у стані тривалого спокою, вони починають слабшати, стають в'ялими, зменшуються в об'ємі. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють їхньому зміцненню. При цьому ріст м'язів відбувається не за рахунок збільшення їхньої довжини, а за рахунок потовщення м'язових волокон.

Заняття фізичними вправами сприяють кращому кровозабезпеченню м'язів. Відомо, що під час фізичного навантаження не тільки розширюється просвіт численних дрібних судин (капілярів), що пронизують м'язи, але й збільшується їх кількість. Так, у м'язах людей, які займаються фізичною культурою й спортом, кількість капілярів значно більша, ніж у нетренованих, а отже, у них кровообіг у тканинах і головному мозку кращий.

Важливою особливістю відновлення є фазність відновлення м'язової працездатності. У відновлювальному періоді після тренування розрізняють три фази:

Перша фаза – у результаті виконання роботи з'являється втома, працездатність знижується, а потім поступово переходить у передробочий стан.

Друга фаза – працездатність продовжує підвищуватися до величин, які перевищують передробочий рівень працездатності. З'являється ефект надвідновлення (суперкомпенсації).

Третя фаза – через деякий час досягнутий рівень надпочаткового стану працездатності повертається до початкового рівня.

Необхідно враховувати, що відновлювальні процеси розвиваються нерівномірно: спочатку після навантаження цей процес іде швидко, а потім повільніше. Під час швидкої фази відбувається ліквідація продуктів обміну і ресинтезу АТФ і КрФ, а під час повільної фази – окиснення, усунення лактату. У початковому періоді відновлення відбувається найбільш вагомий приріст працездатності.

Установлено вікові особливості відновлювальних процесів, які різні за швидкістю в людей різних вікових груп. Так, у підлітків (12-16 років) після індивідуальних навантажень швидкість відновлення відбувається швидше, ніж у дорослих спортсменів. Під час виконання великих навантажень відновлення у дітей іде повільніше, ніж у дорослих.

Відновлення основних показників серцево-судинної системи відбувається раніше, ніж повертаються до початкового рівня енергетичні ресурси організму. Так, наприклад, після виконання вправ у режимі 90% інтенсивності, що триває 30 с, відновлення працездатності відбувається за 90-120 с.

Сучасні дані про використання різних відновлювальних засобів і методів під час підготовки спортсменів подаються у працях відомих спеціалістів [1, с. 12].

#### **Висновки і практичні рекомендації:**

1. Аналізуючи праці низки авторів, які займалися вивченням реабілітаційних засобів і методик спортсменів, можна зазначити, що деякі з них вивчали комплексне застосування різних видів реабілітації, фізіотерапії, лікувального і спортивного масажу, а також гідротерапевтичних і лазерних процедур.

2. Необхідною передумовою підвищення ефективності занять є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення з урахуванням біоритмологічних факторів. Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно відбуваються процеси відновлення й адаптації.
3. Ефективність відновлювальних заходів залежить від їхньої комплексності, часу застосування, виду спорту, віку, статі та ін. Під час призначення відновлювальних процедур велике значення має їх послідовність і дозування. Наступну процедуру проводять тільки через деякий час. У цьому випадку перша процедура є немовби підготовкою до другої (наприклад, лазневі процедури і масаж, циркулярний душ і спортивний масаж, масаж й електростимуляція тощо). Після першого тренувального заняття краще застосовувати процедуру локальної дії (місцевий масаж, електростимуляцію тощо), а після другого – процедури загальної дії (ванни, гідромасаж, загальний масаж, сауну та ін.).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Чернуха І. С., Ляшевич А. М. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 96 с.
2. Маленюк Т.В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник / Т.В. Маленюк, Н.Г. Собко. – Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. – 210 с.
3. Підкопай Д.О., Гарячий Є. В. П 32 Лікувальний масаж : підручник. Харків : Колегіум, 2021. 400 с.
4. Костюченко В.В., Бахрах И.И. Применение фармакологических средств восстановления // Средства восстановления в спорте. – Минск: Смярдунь, 2017. – 18 с.
5. Гуніна Л.М. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства [Електронний ресурс] / Л.П. Гуніна, В.І. Шейко, К. Милашиус // Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2018. – № 6(9). – С. 91- 96. – Режим доступу: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>

Ван Цзунлей, Бермудес Діана

## ІСТОРІЯ, РОЛЬ ТА МІСЦЕ УШУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИТАЮ

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

**Анотація.** У статті представлено огляд історико-літературних джерел стосовно історії розвитку ушу в Китаї. Досліджено позитивний вплив ушу на опорно-руховий апарат, психічні функції, моральні і вольові якості. З'ясовано, що у системі фізичного виховання Китаю ушу має науково-побутове значення, яке є способом не тільки бойової підготовки спортсменів, а й психофізичного виховання.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, історія, ушу.

**Wang Zunlei, Bermudes Diana.** History, role and place of the ear in the physical education system of China.

**Abstract.** The article presents an overview of historical and literary sources regarding the history of the development of wushu in China. The positive influence of wushu on the locomotors system, mental functions, moral and volitional qualities was studied. It was found that in the system of physical education of China, wushu has a scientific and everyday meaning, which is a method not only of combat training of athletes, but also of psychophysical education.

**Keywords:** physical culture, physical education, history, wushu.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день ушу є красивим, видовищним, різноманітним і водночас маловивченим видом спорту. Який характеризується різноспрямованими динамічними параметрами і великою кількістю рухів. У процесі становлення