

## СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БІАТЛОНІСТІВ

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

**Анотація.** У роботі встановлено, що на сучасному рівні фізичних навантажень, нервової напруги спортивних тренувань і змагань, своєчасне відновлення та збереження фізичної працездатності спортсменів є невід'ємною частиною тренувального процесу. У дослідженні викладено результати розробки комплексної програми відновлення фізичної працездатності біатлоністів, що включає медико-біологічні, педагогічні та психологічні підходи. У цій програмі викладено конкретні методики, включаючи харчування, гідротерапію, фізіотерапію, пасивний відпочинок, самоконтроль і психологічні методи, спрямовані на запобігання перетренованості під час підготовки до змагань. Удосконалення адаптаційних механізмів тренуваних спортсменів має суттєвий вплив на готовність до змагань, розвитку майстерності та загальної продуктивності.

**Ключові слова:** тренувальний процес, відновлювальні засоби, біатлон, програма відновлення, адаптація до навантаження.

**Pliakhtur Yullia, Latina Hanna.** Specificity of the use of recovery means in the training process of biathletes.

**Abstract.** The paper establishes that at the current level of physical exertion, nervous tension of sports training and competitions, timely recovery and preservation of physical performance of athletes is an integral part of the training process. The study presents the results of the development of a comprehensive programme for the restoration of physical performance of biathletes, which includes biomedical, pedagogical and psychological approaches. This programme outlines specific techniques, including nutrition, hydrotherapy, physiotherapy, passive rest, self-control and psychological methods aimed at preventing overtraining during preparation for competitions. Improving the adaptive mechanisms of trained athletes has a significant impact on their readiness for competition, skill development and overall performance.

**Key words:** training process, restorative agents, biathlon, recovery programme, adaptation to load.

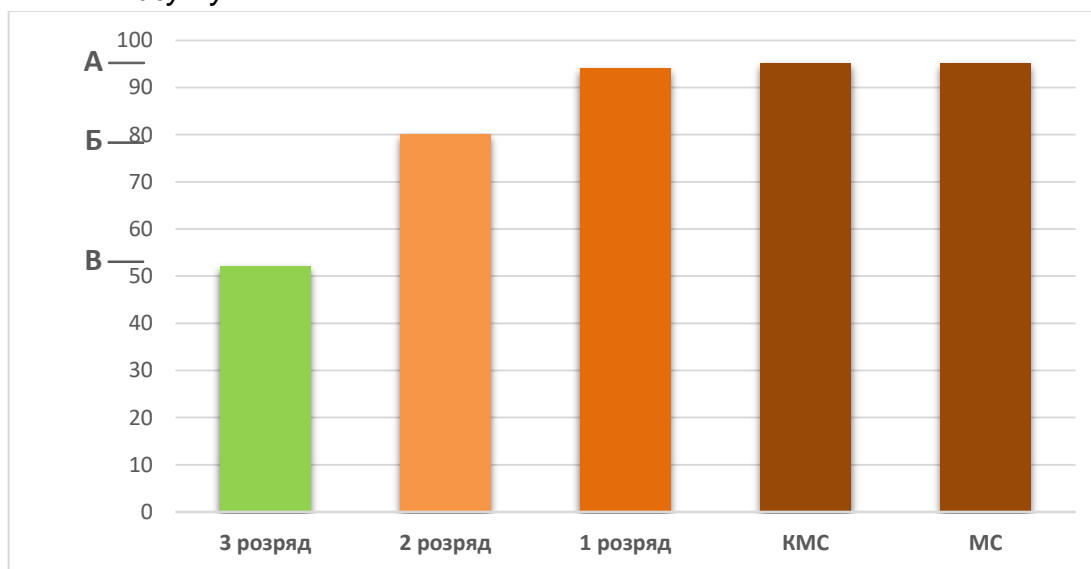
**Постановка проблеми.** Сучасний спорт характеризується сильним акцентом на якість підготовки та її ефективну реалізацію в змагальній діяльності. При плануванні тренувального процесу для біатлоністів різного рівня кваліфікації критично важливим аспектом є визначення основних цілей їхньої підготовки. У більшості випадків основна увага приділяється кінцевому спортивному результату, який слугує комплексним показником того, наскільки ефективно використовуються різні зовнішні та внутрішні фактори. Втома є важливим, але потенційно небезпечним фактором, і збереження та відновлення фізичних можливостей є першочерговим завданням спортивної фізіології. Це також актуальне питання в медико-біологічній оцінці тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Розуміння механізмів розвитку втоми та стадій її розвитку є важливим для точної оцінки функціонального стану та результативності спортсменів. Ці знання слід враховувати при розробці стратегій для підтримки гарного самопочуття спортсменів та досягнення видатних спортивних результатів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Пошуком конкретних шляхів у раціоналізації та оптимізації науково-теоретичного і методико-технологічного забезпечення підготовленості спортивного резерву і збірних команд України з біатлону займаються такі науковці дослідники, як: В. П. Карленко, В. М. Бринзак, Г. І. Шамрай, Р. О. Зубрілов [4]. Встановлено, що відновлювальні процеси, залежно від їх спрямованості, можуть або підвищувати працездатність за рахунок поповнення енергетичних ресурсів, або призводити до зниження працездатності, коли енергетичні ресурси не поповнюються. Організм може переживати два протилежні стани: підвищену тренуваність при правильному відновленні або перевтому, коли енергетичні ресурси не відновлюються. При

призначенні методів відновлення дуже важливо розрізняти різні симптоми втоми. За свідченням таких науковців, як: І. О. Асаулюк, І. В. Буй, О. І. Міхеєнко [1; 5]; та інших, всі вони різноманітні. У світлі вищесказаного очевидно, що тема відновлення фізичної працездатності у біатлоністів залишається надзвичайно актуальною.

**Мета роботи** – визначити специфіку використання засобів відновлення у тренувальному процесі біатлоністів.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі Сумської ШВСМ у групі спортивного вдосконалення, в якому взяли участь 18 спортсменів віком від 13 до 20 років з різним рівнем спортивної підготовки. Для оцінки ефективності засобів відновлення ми провели анкетування серед учасників. Нами було досліджено оцінку якості використання засобів відновлення біатлоністів з урахуванням їхньої спортивної кваліфікації. Аналіз результатів опитування свідчить про те, що спортсмени, які мають потенціал для досягнення звання «майстер спорту» або вже мають це звання, демонструють високий рівень використання відновлювальних методик. Однак спортсмени з нижчим рівнем кваліфікації демонструють значно нижчий рівень використання методів відновлення, як показано на *Рисунку 1*.



*Рис. 1. Оцінка якості використання засобів відновлення у підготовчому періоді біатлоністів із урахуванням їхньої спортивної кваліфікації*

*Примітка: Рівні зростання використання засобів відновлення: А – високий рівень, Б – середній рівень, В – низький рівень.*

Результати оцінки якості використання методів відновлення під час підготовчого періоду для біатлоністів показують наступний розподіл: 56% біатлоністів харчуються п'ять разів на день, 28% – три-чотири рази на день, 12% – два рази на день, 4% – один раз на день. Щодо загальних масажних процедур, то 80% біатлоністів ходять на масаж через день, 8% – щодня та щотижня, а 4% взагалі не використовують цей метод. Всі спортсмени включають відвідування сауни або лазні в кінці мікроциклу, полуденний сон є частиною розпорядку дня для 60% спортсменів, а решта 40% відмовляються від нього.

На основі цих даних і опрацьованої наукової літератури, нами була змодельована програма, спрямована на підвищення фізичної працездатності біатлоністів. Ця програма включає наступні компоненти:

**І. Медико-біологічний підхід:**

1. Харчування: П'ятиразове харчування у визначений час (5% на перший сніданок, 25% на другий сніданок, 35% на обід, 5% на полуденок і 30% на вечерю), висококалорійна дієта (14-15% білків, 25% жирів і 60-61% вуглеводів), збалансований раціон, що включає

- вітаміни, жири, вуглеводи, білки, мінерали та збільшене вживання води.
2. Гідротерапія: Включає холодний душ вранці, контрастний душ після першого тренування, теплий душ після другого тренування, евкаліптові ванни після важких фізичних навантажень, морські або хвойні ванни після аеробних тренувань, а також ванни на сухому повітрі або сауни в кінці циклу.
  3. Фізіотерапія: Спортивний масаж усього тіла через день, використання антисептичних розчинів ефірних олій для промивання ран, полоскання горла, застосування ефірних олій у вигляді компресів для полегшення головного болю, хронічного болю в суглобах або травм, а також парові інгаляції з ефірними оліями для лікування захворювань дихальних шляхів і застуди.

#### II. Педагогічні підходи:

1. Пасивний відпочинок: Нічний сон протягом 7 годин, одногодинний денний сон та індивідуальні заняття, такі як читання, музична терапія або перегляд художніх фільмів замість денного сну або після обіду.
2. Самоконтроль за допомогою щоденників та рекомендацій тренера щодо структури тренувального процесу, циклів відновлення, днів профілактичного відпочинку, індивідуально підібраних розминок, завершальних компонентів тренувань та спеціальних вправ для активного розслаблення.

#### III. Психологічні техніки:

1. Техніки аутотренінгу та сугестії за допомогою тренера.

Ефективність цієї програми полягає в її здатності запобігати виникненню передсиндромних станів та перетренованості під час безпосередньої підготовки до змагань.

**Висновки.** Теоретичний аналіз літератури свідчить про те, що сучасний спорт не завжди сприймає нові засоби відновлення, а існуючі методи потребують індивідуалізації для підвищення спортивних результатів. Потреба в розробці тренувальних програм, що стимулюють розвиток фізичної працездатності, залишається актуальною. Запропонована нами програма відновлення фізичної працездатності біатлоністів базується на дотриманні життєво важливих повсякденних дій та режиму тренувального мікроциклу, а також на дотриманні гігієнічних практик, що відповідають основним елементам цього режиму. Удосконалення програм відновлення потребує врахування індивідуальних можливостей, а також оптимально організованих фізичних навантажень, що відповідають фізіологічним можливостям спортсменів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асаулюк І.О., Буй І.В. Характеристика фізичної підготовленості біатлоністів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. № 4(134). С. 9–12.
2. Бурла А.О. Особливості розвитку швидкісних та силових якостей у юних біатлоністів 14–15 років у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 38–41.
3. Карленко В.П. Поліфонія біатлону. *Олімпійська арена*. 2011. № 4 С. 46–49.
4. Карленко В.П., Бринзак В.М., Шамрай Г.І., Зубрілов Р.О. Цільовий підхід в системі тренування та змагальної діяльності кваліфікованих біатлоністок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вінниця, 2015. Т.2. №19.С. 148–164.
5. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посіб. Суми: Університетська, 2013. 184 с.