

Шишацька В. І., Добровольський В. Е.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Основним напрямом для підвищення спортивної працездатності та функціональних можливостей гімнастів є нарощування навантажень у спортивному тренуванні. Збільшення інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень має межі, тому необхідно шукати нові засоби, що сприяють покращенню ефективності тренувального процесу.

Засоби, здатні прискорити відновлення організму після фізичних навантажень, також мають велике значення, поряд із дотриманням режиму, правильною організацією тренувальних занять, правильним поєднанням роботи та відпочинку.

Під час тренувань в організмі спортсмена відбуваються різні зміни. Підвищується працездатність, зростають функціональні можливості. І також тривала та напружена м'язова робота супроводжується розвитком втоми.

При правильних відновлювальних процесах функціональний стан окремих органів та систем організму сягає не тільки вихідного рівня, а й може іноді перевищувати його. Для кращого результату необхідно мати можливість цілеспрямовано впливати на швидкість перебігу цих процесів. Засоби відновлення, такі як ручний масаж, водні процедури, сауни використовувалися завжди і до сьогодні не втратили популярності. Але також з'являються нові й нові засоби для прискорення відновлювальних процесів: електросон, аероіонізація, фармакологічні засоби, вібропневмомасаж, електростимуляція та ін.

Послідовність застосування та самі відновлювальні заходи визначаються від специфіки виду спорту та самого навантаження. У спортивній гімнастиці об'єм та інтенсивність навантажень дуже великі та сильно впливають на організм молодого спортсмена. Тому необхідно постійно шукати нові засоби відновлення.

При використанні відновлювальних засобів для спортсменів необхідно приділяти увагу: віку, статі, спортивним досягненням, здоров'ю та функціональному стану.

Також широкого поширення набули медико-біологічні засоби такі як: фізіотерапевтичні, фармакологічні засоби, раціональне харчування, вітамінізація та ін.

Фармакологічні засоби можуть бути іноді шкідливими і навіть гальмувати процеси відновлення. Тому необхідно використовувати такі засоби лише з консультацією та під наглядом лікаря. При правильному застосуванні та у певних дозах, засоби здатні покращити у серцевому м'язі метаболічні процеси, беруть участь у виведенні продуктів обміну, прискорюють внутрішньоклітинний та внутрішньотканинний обмін. Можуть сприятливо впливати на організм.

Розглянемо деякі традиційні відновлювальні засоби, які

використовуються у спортивній гімнастиці і по теперішній час.

Поспілкувавшись із масажистом збірної України зі спортивної гімнастики, ми отримали відповіді на багато питань про тривалість процедур та ефекти після масажу. Також були отримані деякі поради щодо ручного масажу, який застосовується у комплексі відновлювальних засобів та іноді прямо під час змагань.

Розігрівачий масаж можна проводити приблизно за 10 хвилин до початку змагань чи тренувань. Для відновлення після навантажень, через 25-30 хвилин. При інтенсивних та підвищених навантаженнях, мінімум через годину. По тривалості локальний масаж має приблизно тривати до 20 хвилин.

Ручний масаж не тільки розминає м'язи, а й покращує кровообіг, знижує втому, збільшує працездатність та надає відчуття теплоти та легкості. Також можна використовувати спеціальні креми з різними речовинами для глибокої обробки м'язів, та збереження тепла в них.

Необхідно не забувати про індивідуальний підхід та наявність алергічних реакцій.

Дуже популярний серед спортсменів збірної України зі спортивної гімнастики, ще один відновлювальний засіб – сауна. При використанні спостерігаються такі зміни: стимулюється дихання шкіри, посилюється газообмін, виводяться продукти обміну, резервний об'єм серця збільшується. Поліпшується робота м'язового апарату, знижується втома.

Відвідування сауни спортсменами збірної з гімнастики відбувається 1-2 рази на тиждень. Позитивний вплив на організм спортсмена надає сауна разом із масажем. Температура в сауні для спортсменів рекомендується не вище 75°-90°, вологість 10%-15%. Тривалість одного заходу рекомендується не більше ніж 15 хвилин. Загалом не більше 60 хвилин.

Іноді поряд з іншими відновлювальними засобами використовується ще один специфічний – кисневі коктейлі. У напої вводиться кисень. Для кращого засвоєння кисню, рекомендується вживати напої не поспішаючи. Але треба звернути увагу на те, що великий концентрат піни може пошкодити слизову шлунку.

Такі коктейлі рекомендується використовувати після великих навантажень. Кисень вбирається протягом приблизно 3-х хвилин, що сприятливо позначається на прискоренні процесів відновлення.

Лікарі зазвичай рекомендують дозування 1–2 напої на день протягом 2-х тижнів. Але спортсменам радять курс 6-8 прийомів. Метод доступний та простий у використанні під час великих навантажень.

Дуже популярний засіб, який використовують багато спортсменів - кінезіотейпування (від лат. kinesio – рух і англ. tape – стрічка) – це метод, розроблений японським лікарем Кензо Касі в 1973 році.

Кінезіологічні тейпи - це різнокольорові пластирі різної довжини, що приклеюються прямо на шкіру на необхідні ділянки тіла. Тейпування

покращує циркуляцію крові та лімфи, постійно підтримує м'язи та сухожилля, зменшує біль та запалення, розслаблює перенапружені м'язи.

Це далеко не повний список засобів відновлення, які застосовуються під час тренувального процесу збірної команди України зі спортивної гімнастики, але одні з найпоширеніших.