

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри СтаТВС

\_\_\_\_\_ Виноградський Б.А.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**Лекція № 6**

з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ»

(стрілецькі види спорту)

для студентів III курсів факультету фізичної культури і спорту

для студентів III курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 - «Освіта/Педагогіка»

спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт»

спеціальність: 014 – «Середня освіта», предметна

спеціалізація: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

перший бакалаврський рівень

Львів

2021-2022 навчальний рік

## **«Відновлення у стрільбі. Профілактика професійних захворювань стрільців і реабілітація після них»**

### *Навчальні та виховні цілі*

Ознайомити з історичними аспектами зародження та розвитку стрілецьких видів спорту у світі. Висвітлити основні етапи та рушійні сили розвитку стрілецьких видів спорту. Показати позитивний вплив спорту на розвиток суспільства.

### *Навчальні питання і розподілення часу*

Вступ – 5 хв.

1. Особливості відновлення стрільців – 25 хв.
  2. Особливості профілактики – 25 хв.
  3. Засоби відновлення та профілактики – 25 хв.
- Заключення та відповіді на запитання – 10 хв.

### *Навчально-матеріальне забезпечення*

Фото відео матеріали, плакати.

### *Навчальна література*

1. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 168 с.
2. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б. Виноградський, Р. Грибовський. - Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. - 84 с.
3. Пятков В.Т. теорія і методика стрілецького спорту, Львів 1999р. підрозділ 1.1. 5-12 сторінки.
4. <http://www.shooting-ukraine.com>
5. <http://www.issf-sports.org>
6. <http://www.pzss.org.pl>

У сучасному спорті проблема відновлення так само важлива, як ісаментренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень. У зв'язку з цим методи відновлення та зняття втоми у спортсменів набувають першорядного значення.

Характерною рисою сучасного спорту є значні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, які пред'являють виключно високі вимоги до організму спортсмена. Нерідко тренувальні заняття проводяться, на жаль, на тлі хронічної втоми. Часті фізичні перевантаження призводять до перенапруження локомо і до різних передпатологічних і патологічних станів. Це має місце в тих випадках, коли організація тренувального процесу невідповідає науковим вимогам і навантаження невідповідають віковим та індивідуальним можливостям (особливостям) спортсмена.

У комплекс відновлювальних заходів входять найрізноманітніші засоби – раціональна побудова тренування, масаж, фармакологічні засоби, аутогенне тренування, кисневі коктейлі та ін

Особливого значення набуває вивчення закономірностей відновних процесів, характеру втомлення і методів, що підвищують ефективність відновлення та активного відпочинку. Розумне застосування засобів відновлення в тренувальному (змагальному) режимі можливо при чіткому розумінні тренером, лікарем, спортсменом суті втоми, його характеру, особливостей виду спорту.

Вміле поєднання всіх форм відновлення на різних етапах навчально-тренувального процесу є запорукою ефективності тренувального процесу, дає можливість уникнути несприятливих наслідків від тренувальних навантажень.

Вивчення методів відновлення в спорті важливо ще й тому, що вони спрямовані на зміцнення здоров'я та продовження життя спортсменів, на створення умов які забезпечують найбільш успішне відновлення їх працездатності.

### **Лікарський контроль і самоконтроль**

У зв'язку з можливістю варіювати величину тренувальних навантажень (починаючи з ходьби) в широких межах, абсолютні протипоказання до тренування на витривалість.

- вроджені вади серця і стеноз (звуження) передсердно-шлуночкового отвору;
- серцева або легенева недостатність будь-якої етіології;
- виражена коронарна недостатність, що виявляється у спокої або при мінімальному навантаженні;
- хронічні захворювання нирок;
- високий артеріальний тиск (200/120 мм рт. ст.), Яке не вдається знизити з допомогою гіпотензивних засобів;
- ранній період після перенесеного інфаркту міокарда (3 - 6 місяців і більше - в залежності від тяжкості захворювання);
- виражені порушення серцевого ритму (миготлива аритмія і т. д.); -

тромбофлебіт;

-гіперфункція щитовидної залози (тиреотоксикоз).

Заняття фізкультурою тимчасово протипоказані також після будь-якого гострого захворювання або ж загострення хронічної хвороби. Важливим засобом лікарського контролю є діагноста УФС шляхом проведення субмаксимальної проби (75 %, визначальної верхній рівень толерантності (переносимості) фізичного навантаження. При проведенні цього тесту навантаження на велоергометрі збільшується ступінчасто (по 4 мін кожен ступінь) до тих пір, поки ЧСС випробовуваного не досягне рівня, відповідного 75 % МПК; наприклад, для здорових чоловіків середнього віку 300 - 600 - 900 кгм/хв. Динаміка цих показників в процесі лікарського контролю об'єктивно відбиває зміни функціонального стану організму і ефективність використання оздоровчих програм. Додаткова цінна інформація при медичному огляді буде одержана також при вимірюванні артеріального тиску, записи ЕКГ у спокої і після навантаження, визначенні ЖЕЛ і маси тіла.

Не менш важливе значення при вирішенні питання про дозування тренувальних навантажень, їх ефективності має і грамотний самоконтроль, який дозволяє займатися оперативно і регулярно контролювати поточний функціональний стан. Він включає визначення об'єктивних показників діяльності серцево-судинної системи і оцінку суб'єктивних відчуттів. Основним об'єктивним критерієм переносимості і ефективності тренування є ЧСС. Величина ЧСС, одержана за перші 10 с після закінчення навантаження, характеризує її інтенсивність. Вона не повинна перевищувати середніх значень для даного віку і рівня тренуваності.

Сумарним показником величини навантаження (обсяг плюс інтенсивність) є величина ЧСС, зморожена через 10 і 60 хв після закінчення заняття. Через 10 хв пульс не повинен перевищувати 96 уд/хв, або 16 ударів за 10 с, а через 1 ч повинен бути на 10 - 12 уд/хв (не більше) вище до робочої величини. Наприклад, якщо до початку бігу пульс був 60 уд/хв, то в разі адекватності навантаження через 1 год після фінішу він повинен бути не більше 72 уд/хв. Якщо ж протягом декількох годин після тренування значення ЧСС значно вище вихідних, це свідчить про надмірності навантаження, значить, її необхідно зменшити. Тривале збільшення ЧСС (протягом декількох діб) звичайно спостерігається після подолання марафонської дистанції.

Об'єктивні дані, що відображають сумарну величину тренувальної дії на організм (за тижневий і місячний цикл занять) і ступінь відновлення, можна отримати, щодня підраховуючи пульс вранці після сну, в положенні лежачи. Якщо його коливання не перевищують 2 - 4 уд/хв, це свідчить про хорошу переносимість навантажень і повне відновлення організму. Якщо ж різниця пульсових ударів більше цієї величини, це сигнал починається перевтоми; в цьому випадку навантаження слід негайно зменшити.

**Втома при фізичній і розумовій роботі. Відновлення**

Будь-яка м'язова діяльність, заняття фізичними вправами, спортом

підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми, які здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, що позитивним чином позначається на розумовій та фізичній працездатності людини. Однак при збільшенні фізичного або розумового навантаження, обсягу інформації, а також інтенсифікації багатьох видів діяльності в організмі розвивається особливий стан, зване втомою.

Втома – це функціональний стан, тимчасово виникає під впливом тривалої та інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Втома проявляється в тому, що зменшується сила і витривалість м'язів, погіршується координація рухів, зростають витрати енергії при виконанні роботи однакового характеру, сповільнюється швидкість переробки інформації, погіршується пам'ять, ускладнюється процес зосередження і перемикання уваги, засвоєння теоретичного матеріалу. Втома служить природним сигналом можливого виснаження організму і запобіжним біологічним механізмом, що захищає його від перенапруги. Втома, що виникає в процесі вправи, це ще й стимулятор, мобілізуючий як резерви організму, його органів і систем, так і відновні процеси.

Усунути втоми можливо, підвищивши рівень загальної та спеціалізованої тренуваності організму, оптимізувавши його фізичну, розумову і емоційну активність.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після закінчення роботи і полягає у поступовому переході фізіологічних і біохімічних функцій до вихідного стану. Час, протягом якого відбувається відновлення фізіологічного статусу після виконання певної роботи, називають відновним періодом. Слід пам'ятати, що в організмі як під час роботи, так і в передрабочем і після робочого спокою, на всіх рівнях його життєдіяльності безперервно відбуваються взаємопов'язані процеси витрати та відновлення функціональних, структурних та регуляторних резервів. Під час роботи процеси дисиміляції переважають над асиміляцією і тим більше, чим значніше інтенсивність роботи і менше готовність організму до її виконання.

У відновлювальному періоді переважають процеси асиміляції, а відновлення енергетичних ресурсів відбувається з перевищенням вихідного рівня (суперкомпенсація). Це має величезне значення для підвищення тренуваності організму і його фізіологічних систем, що забезпечують підвищення працездатності.

Схематично процес відновлення можна представити у вигляді трьох взаємодоповнюючих ланок: 1) усунення змін і порушень в системах нейрогуморального регулювання; 2) виведення продуктів розпаду, що утворюються в тканинах клітинах працював органу, з місць їх виникнення; 3) усунення продуктів розпаду з внутрішнього середовища організму.

Протягом життя функціональний стан організму періодично змінюється. Такі періодичні зміни можуть відбуватися в короткі інтервали і протягом тривалих періодів. Періодичне відновлення пов'язано з біоритмами, які обумовлені добовою періодикою, порою року, віковими змінами, статевими ознаками, впливом природних умов, навколишнього середовища. Так, зміна

часового поясу, температурних умов, геомагнітні бурі можуть зменшити активність відновлення і обмежити розумову і фізичну працездатність.

Розрізняють ранню і пізню фази відновлення. Рання фаза закінчується через кілька хвилин після легкої роботи, після важкої – через кілька годин; пізні фази відновлення можуть тривати до кількох діб.

Втома супроводжується фазою зниженої працездатності, а через якийсь час може змінитися фазою підвищеної працездатності. Тривалість цих фаз залежить від ступеня тренуваності організму, а також від виконуваної роботи.

Функції різних систем організму відновлюються не одночасно. Наприклад, після тривалого бігу перший повертається до вихідних параметрів функція зовнішнього дихання (частота і глибина); через кілька годин стабілізується частота серцевих скорочень і артеріальний тиск; показники ж сенсомоторних реакцій повертаються до вихідного рівня через добу і більше; у марафонців основний обмін відновлюється через три доби після пробігу.

Раціонально поєднувати навантаження та відпочинок необхідно для того, щоб зберегти і розвинути активність відновних процесів. Додатковими засобами відновлення можуть бути фактори гігієни, харчування, масаж, біологічно активні речовини (вітаміни). Головний критерій позитивної динаміки відновних процесів – готовність до повторної діяльності, а найбільш об'єктивним показником відновлення працездатності служить максимальний обсяг повторної роботи. З особливою ретельністю необхідно враховувати нюанси відновних процесів при організації занять фізичними вправами і плануванні тренувальних навантажень. Повторні навантаження доцільно виконувати у фазі підвищеної працездатності. Занадто довгі інтервали відпочинку знижують ефективність тренувального процесу. Так, після швидкісного бігу на 60-80 м кисневий борг ліквідується протягом 5-8 хв. Збудливість ж центральної нервової системи протягом цього часу зберігається на високому рівні. Тому оптимальним для повторення швидкісної роботи буде інтервал у 5-8 хв.

Щоб прискорити процес відновлення, у спортивній практиці використовується активний відпочинок, тобто перемикання на інший вид діяльності. Значення активного відпочинку для відновлення працездатності вперше було встановлено російським фізіологом І. М. Сеченовим (1829-1905). Він показав, скажімо, що стомлена кінцівка відновлюється прискорено не при пасивному відпочинку, а під час роботи іншої кінцівкою.

Відновлення працездатності після тренування. Тренувальне навантаження. Критерії перевтоми.

### **Інтервали відпочинку між тренуваннями.**

Після припинення фізичної роботи відбуваються зворотні зміни в діяльності тих функціональних систем організму, які забезпечували виконання навантаження. Вся сукупність змін у цей період об'єднується поняттям відновлення. Протягом відновного періоду з організму видаляються продукти робочого метаболізму і заповнюються енергетичні

запаси, пластичні речовини (білки, вуглеводи т.д.) і ферменти, витрачені за час м'язової діяльності. По суті відбувається відновлення порушеного роботою рівноважного стану організму. Однак відновлення – це не тільки процес повернення організму до передрабочого стану. У період відновлення відбуваються також зміни, які забезпечують підвищення функціональних можливостей організму, входячи в стадію суперкомпенсації.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності як мінімум до вихідного рівня або в кращому разі до фази суперкомпенсації. Тренування у фазі неповного відновлення неприпустима, оскільки адаптаційні можливості організму обмежені.

Чим більше тривалість тренувального навантаження з відповідною інтенсивністю, тим більш тривалими повинні бути інтервали відпочинку. Так, тривалість відновлення основних функцій організму після короткочасної максимальної анаеробної роботи – кілька хвилин, а після тривалої роботи малої інтенсивності, наприклад, після марафонського бігу – кілька днів.

#### Контроль величини тренувального навантаження

Як вже стало зрозуміло, оптимальне дозування тренувального навантаження є одним з критеріїв ефективності занять фізичною культурою. Крім спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень фізичної підготовки і підібрати відповідне навантаження, існують способи регулярно контролювати свій стан і тим самим регулювати інтенсивність занять.

Сумарним показником величини навантаження (тривалість плюс інтенсивність) є величина ЧСС, виміряна через 10 і 60 хвилин після закінчення заняття. Через 10 хвилин пульс не повинен перевищувати 96 ударів на хвилину, а через 1 годину повинен бути на 10-12 ударів вище початкової величини.

#### Критерії перевтоми

Не менш важливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму (сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися).

Міцний сон, хороше самопочуття і висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевтоми. Якщо не вжити відповідних заходів і не знизити навантаження, пізніше можуть з'явитися і більш серйозні симптоми перевтоми - болі в області серця, порушення ритму, підвищення артеріального тиску та ін. У цьому випадку слід на пару тижнів припинити заняття або знизити навантаження до мінімуму. Після зникнення вказаних симптомів можна починати тренування і поступово збільшувати навантаження до нормальних величин.

#### Оборотність тренувальних ефектів

Оборотність тренувальних ефектів проявляється в тому, що напрацьовані результати регулярних занять знижуються аж до повного зникнення (повернення до вихідного рівня) при зниженні тренувальних навантажень або при повному припиненні тренувань. Після відновлення

тренувальних занять знову виникають позитивні тренувальні ефекти. У людей, що систематично займаються фізичної культури, помітне зниження працездатності відзначається вже через два тижні припинення занять, а через 3-8 місяців рівень фізичної підготовки знижується до передтренувального. Особливо швидко зменшуються тренувальні ефекти в перший період після припинення тренувань або після різкого зниження тренувальних навантажень. За перші 1-3 місяці досягнуті в результаті попереднього тренування прирости функціональних показників знижуються наполовину.

Властивість оборотності тренувальних ефектів диктує необхідність регулярних тренувальних занять з достатньою інтенсивністю навантажень.

### **Вправи на розслаблення**

Ці вправи допоможуть вашому організму відновитися.

Впр.1. В.п. - стоячи прямо, підніміть руки вгору. Струшування рук з подальшим опусканням їх вниз і нахилом тулуба вперед.

Впр.2. В.п. - стоячи прямо, руки опущені уздовж тулуба. Струсніть однією ногою, виконуючи рухи в різних площинах, стоячи в упорі на другій нозі, після чого поміняйте ноги і виконайте те ж саме другою ногою.

Впр.3. В.п. - стоячи прямо, підніміть руки вгору. Опускайте розслаблені руки через сторони вниз, одночасно нахилившись вперед і схрещуючи руки перед собою.

Впр.4. В.п. - поверніться обличчям до дерева і коліна стовбура. Робіть махи розслабленою ногою вперед, потім назад, після чого повторіть вправу іншою ногою.

Впр.5. В.п. - вис на перекладині. Протягом 3-5 хвилин виконуйте повороти тулуба в сторони з максимально можливою амплітудою.

### **Засоби відновлення**

Педагогічні засоби відновлення. До педагогічних засобів відновлення відноситься в першу чергу варіювання інтервалів відпочинку між повтореннями окремих вправ, забігів і т. п., між тренувальними заняттями, між тижневими циклами з різним навантаженням і т. п. Це виражається, перш за все, у хвилеподібному плануванні навантаження як у межах одного тренувального заняття, так і в межах місячних, річних і олімпійських циклів тренування.

До цієї групи засобів відновлення відносять також використання різних форм активного відпочинку, проведення занять на місцевості, на лоні природи, різні види перемикавання з одного виду роботи на інший і т. п.

Педагогічні засоби відновлення є основними, тому що визначають режим спортсменів і правильне поєднання навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки. Вони включають в себе:

- раціональне планування тренування у відповідності з функціональними можливостями організму спортсмена, правильне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальне побудова тренувальних і змагальних мікро-і макроциклів, широке використання перемикавання, чітку організацію праці та відпочинку;

- правильне побудова окремо тренувального заняття з використанням



засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір снарядів, місць для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону);

- варіювання інтервалів відпочинку між виконанням окремих вправ і тренувальними заняттями;

- розробка системи планування та використання різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки;

- розробка методики фізичних вправ, спрямованої на прискорення відновлення працездатності спортсменів, вдосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.

Медико-біологічні засоби відновлення. Особливе місце серед засобів відновлення, сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також запобігання виникненню різних негативних наслідків від фізичних навантажень, відводиться медико-біологічним засобам, до числа яких належать: раціональне харчування, фізіо-та гідропроцедури, фармакологічні препарати і вітаміни, різні види масажу, білкові препарати, спортивні напої, бальнеотерапія, локальний негативний тиск, використання лазні (сауни), оксигенотерапія, кисневий коктейль, адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляції, електросон, аеронізація, використання музики.

Харчування – головний чинник відновлення працездатності. У період напружених тренувань і (особливо) змагань харчування є одним з провідних чинників підвищення працездатності і прискорення відновних процесів.

Обмін енергії в організмі – одне з головних і постійних проявів його життєдіяльності. Завдяки обміну забезпечуються ріст і розвиток організму, підтримуються стабільність морфологічних структур, здатність їх до самооновлення, а також високий ступінь упорядкованості обмінних процесів і функціональної організації біологічних систем.

Зміни в обміні речовин, які виявляються при високому нервово-емоційній напрузі, говорять про те, що в цих умовах потреба в деяких поживних речовинах, зокрема білках та вітаміни, підвищується.

Сильний вплив на обмін речовин зі збільшенням фізичного навантаження надає м'язова діяльність. Зі збільшенням фізичного навантаження підвищуються енерговитрати, для відтворення яких потрібен певний набір харчових продуктів.

В якості джерела енергії при м'язовій роботі використовується вуглеводи. Однак запаси вуглеводів в самій м'язовій тканині настільки обмежені, що якщо б вони були єдиним видом «палива», то повністю б вичерпані через кілька хвилин або навіть секунд м'язової діяльності.

«Паливом» для м'язового скорочення також може служити глюкоза крові, якщо судинна система м'язів забезпечує надходження глюкози з достатньою швидкістю. Використовувана в процесі м'язового скорочення глюкоза крові повинна поповнюватися за рахунок запасів глікогену в печінці, які також обмежені.

На відміну від вуглеводів запаси жирів в організмі фактично

необмежені. Перевага жирів як джерела енергії засновано на тому, що при окисленні 1 г їх кількість енергії приблизно в 9 разів більше, ніж при окисленні 1 г запасів глікогену. Таким чином, щоб накопичити еквівалентну кількість «палива» виключно у формі глікогену, його енергетичний резерв повинен бути в 9 разів важче. Були спроби використання вуглеводної дієти з метою підвищення запасів глікогену (створення депо глікогену) але практика спорту відкидає ці методи як нефізіологічні. Тільки збалансоване харчування відповідає сучасним вимогам, що пред'являються до великого спорту.

Основне значення харчування полягає в доставці енергетичного і пластичного матеріалів, необхідних для заповнення витрати енергії та побудови тканин і органів. Їжа представляє собою суміш тваринних і рослинних продуктів, що містять харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, воду. При окислюванні в організмі білків, жирів і вуглеводів звільняється прихована в них енергія; білки, крім того, служать пластичним (будівельним) матеріалом. Вітаміни відіграють регулюючу роль.

Принцип збалансованого харчування передбачає найбільш повне задоволення потреб людини в білку при дотриманні певних співвідношень тваринного і рослинного білка.

З рослинних продуктів повноцінні білки містять соя, квасоля, рис, горох, хліб, кукурудза. Багато метіоніну, що грає важливу роль в жировому обміні міститься в судаку, трісці, сирі, яловичині. У телятині багато лізину, необхідного для забезпечення зростання.

Жири відносяться до основних харчових речовин і є обов'язковим компонентом у збалансованому харчуванні. Поживна цінність різних жирів неоднакова. Коров'яче масло, сметана, вершки, жири риб цінні тим, що в них містяться вітаміни, яких немає в яловичому, баранячому і свинячому салі, в комбі жири, а також в рослинних жирах. Останні, на противагу тваринних жирів, багаті ненасиченими жирними кислотами, які хімічно швидше окислюються і легше використовуються в енергетичному обміні.

Вуглеводи є основним енергетичним продуктом. У спостереженнях над спортсменами встановлено, що при їжі, багатій вуглеводами, організм працює економічніше і менше втомлюється, ніж при харчуванні жирною їжею.

При інтенсивному фізичному навантаженні вміст вуглеводів в харчовому раціоні необхідно підвищити до 800-900 г на добу. Найкраще вуглеводи засвоюються в організмі, коли більша частина їх (64 %) надходить у вигляді крохмалю (крупя, хліб, макарони, картопля), а 36 % - у вигляді сахарин (буряковий, тростинний, глюкоза).

Вітаміни є регуляторами обміну речовин. Вітаміни В1 (тіамін), В2 (рибофлавін), РР (нікотинова кислота) є джерелами утворення окисних ферментів. Участь в окислювальних процесах приймають вітаміни С (аскорбінова кислота) та Е (токоферол).

Питний режим. Питний режим спортсмена повинен регулюватися в залежності від характеру тренувань, харчування, кліматичних умов. Кількість води в добовому раціоні в нормі повинна бути 2-2,5 л. Протягом дня воду й

інші рідкі напої слід вживати невеликими порціями. Для угамування спраги рекомендується зелений чай, лужні мінеральні води, соки.

**Відновлювальний масаж.** Відновлювальним називається такий вид спортивного масажу, який застосовується після будь-якого роду навантаження (фізичної чи розумової) і при будь-якого ступеня втоми з метою максимально швидкого відновлення різних функцій організму, а також з метою підвищення його працездатності. Відновлювальний масаж – це основний вид спортивного масажу; йому відводиться особливе місце як в наукових дослідженнях, так і в спортивній практиці.

Процес підготовки спортсменів високого класу характеризується великим обсягом тренувальних навантажень, високої їх інтенсивності, великим числом повторень у тижневому циклі, серйозними вимогами, що пред'являються до психологічної підготовленості спортсменів. Все це може призвести до значного стомлення, перенапруження і перетренованості.

Цілком очевидно, що чим вище рівень навантажень (як за обсягом, так і по інтенсивності), тим актуальнішою стає необхідність відновлення організму. В даний час вже ні в кого не викликає сумніву, що відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива, ніж саме тренування.

Поряд з фізичною і психологічною підготовкою, основними факторами, що сприяють відновленню і підвищенню спортивної працездатності, зростанню спортивних результатів, – все більшого значення набувають додаткові відновлювальні заходи, що застосовуються в комплексі. Окрім традиційних, давно відомих засобів відновлення, таких як пасивний і активний відпочинок, широке застосування отримали інші засоби відновлення: водні процедури, ручний масаж, вібраційний масаж, лазня і т. д. З'являються нові засоби і методи прискорення відновлювальних процесів: гідромасаж, пневматичний масаж, баромасаж, все-таки найбільш поширеним засобом відновлення в даний час для більшості видів спорту є спортивний ручний масаж.

Ефективність відновного масажу була доведена багатьма дослідниками та експертами з питань спорту та спортивної медицини. Основоположник радянської системи спортивного масажу професор І. М. Саркізов-Серазіні говорив: «Відновний масаж є одним з головних засобів відновлення підвищення спортивної працездатності».

Відновлювальний масаж застосовується в процесі тренувальних занять (між вправами на окремих снарядах – у гімнастів, підходами до штанги важкоатлетів); між тренувальними заняттями (якщо вони проводяться 2-4 рази на день): після тренувальних занять; під час змагань, особливо тривалих (у стрибунів з жердиною, стрибунів у воду, фехтувальників); після першого дня виступів; нарешті, після закінчення змагань.

Конкретна методика сеансу відновного масажу залежить від розв'язуваної задачі. Відновлювальний масаж може бути призначений відразу після фізичного або психічного навантаження з метою зняти нервову

напругу. У цьому випадку застосовується короточасний легкий масаж. Якщо була проведена серія стрибків у воду або гімнаст закінчив виступ на одному снаряді, проводиться короточасний відновлювальний масаж з метою зняти почуття втоми. Перерва між переймами у борців може становити 20-60 хвилин. У цьому випадку відновлювальний масаж повинен сприяти якнайшвидшому відновленню рухової працездатності.

Відновлювальний масаж обов'язково повинен проводитися і в тому випадку, якщо стомлення було викликано в першій половині дня, а повторна навантаження буде тільки на наступний діти. Така тривала перерва дозволяє призначити два сеанси відновного масажу. Вони не тільки відновлять працездатність, але і підвищать її.

Отже, в будь-якому випадку мета відновного масажу – відновлення і підвищення загальної працездатності спортсмена після втоми. Приватні завдання в кожному випадку можуть бути різними, і від них залежить конкретний зміст сеансу відновного масажу. Якщо мета масажу інша, його не можна вважати відновним. Масаж, наприклад, може бути попереднім, мобілізуючим, профілактичним, тренувальним.

Самомасаж. Важливим засобом боротьби з втомою, засобом відновлення працездатності є самомасаж. Не завжди в побуті і в спорті можна скористатися послугами кваліфікованого масажиста. Тому кожен спортсмен, освоївши основні прийоми масажу, може робити його сам собі. Звичайно самомасаж не може замінити роботу масажиста. Але користь його в певних умовах безсумнівна.

При виконанні самомасажу необхідно пам'ятати, що всі рухи повинні відбуватися по ходу лімфатичних судин. Вузли масажувати не можна, масажовані м'язи повинні бути розслаблені в певному, найбільш зручному положенні. Тіло повинне бути чистим. В якості змащувальних речовин можна використовувати тальк.

У самомасажі використовують мінімум прийомів: стегно, гомілка, стопи, поперекову область масажують двома руками. При травмах і захворюваннях, а також після сильного стомлення ударні прийоми застосовувати не дозволяється.

Самомасаж може бути локальним і загальним. Тривалість самомасажу 5-20 хв залежності від цільової установки. Послідовність масажу окремих частин тіла такий: волосиста частина голови, шия, спина, попереки, ноги, груди, живіт, руки.

Застосування лазні (сауни). Лазня (сауна) є гарним засобом боротьби з втомою відновлення працездатності, сгонки ваги, профілактики простудних захворювань.

Під впливом сауни відбуваються значні позитивні зрушення в серцево-судинній, дихальній та м'язовій системах, поліпшуються мікро циркуляції, обмін речовин, перерозподіл крові, прискорюються окислювально-відновні процеси, збільшується потовиділення і виведення з потом продуктів метаболізму (сечовини, молочної кислоти, тощо), знижується м'язовий тонус. Сауна сприяє поліпшенню функцій шкіри, тренуванні судин і стимуляції

захисних механізмів.

Лекцію розробив викладач

Демічковський А.П.

Обговорено на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.