

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

Станіслав САВЧЕНКО, Ірина СКРИПКА, Микола ЧХАЙЛО

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,
м. Суми, Україна*

Використання інноваційних технологій у спортивній практиці має великий вплив на оптимізацію тренувального процесу, підвищення спортивного результату і на психофізичну підготовку спортсмена [1]. Нині тренер – не тільки фахівець для підготовки спортсмена високого класу, а й сам безупинний учень. Отже, у світлі теперішніх подій тренери повинні не лише контролювати рівень підготовки спортсменів за допомогою нових комп'ютерних програм та технологій, але і використовувати *сучасні технології відновлення їхньої спортивної працездатності*.

Мета – провести аналіз *сучасних технологій відновлення спортивної працездатності футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору*

Завдання:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження.
2. Проаналізувати та визначити вплив сучасних технологій, які використовують для *відновлення працездатності футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору*.

Методи: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, фізіологічні методи дослідження.

Результати дослідження. Педагогічне спостереження проводили під час навчально-тренувальних зборів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору, у педагогічному експерименті брали участь 17 футболістів. Для спортсменів відновлювальні заходи проводили в навчально-тренувальному процесі для забезпечення швидкого відновлення загальної та спеціальної працездатності, яка, цілком очевидно, пов'язана із втомою [2, 4]. Для забезпечення високого рівня функціональної підготовки основних м'язових груп футболістів та попередження спортивного травматизму під час навчально-тренувальних зборів проводили спортивний масаж, який виконували за допомогою інноваційних фітнес-інструментів: вібраційного ударного масажера масажного пістолета, а також *масажних валиків*, голчастих *аплікаторів*. За даними В. М. Осіпова, спортивний масаж є найбільш доступним і високоефективним медико-біологічним засобом відновлення працездатності спортсменів у процесі тренувальних і змагальних навантажень [4]. Під час підготовки спортсменів протягом річного циклу та особливо в період навчально-тренувального збору велику увагу приділяли фармакологічним засобам відновлення спортсменів з вадами зору (медичним препаратам та харчовим добавкам). Для поліпшення відновлювальних процесів після значних тренувальних і змагальних навантажень, підвищення стійкості і опору організму, профілактики перенапружень, у штаті команди працюють спортивний лікар, лікар-масажист, фахівець із спортивного харчування.

Для регулювання м'язового тону та релаксації м'язів футболістів із порушеннями зору використовували один із методів фізичної терапії – кріотерапію. Сухий холодний мікроклімат кожного приміщення створює спеціальне обладнання. Усі три камери є єдиною системою з прохідними дверима. Процедури в кріосауні для футболістів із вадами зору тривали дві-три хвилини та полягали у використанні трьох камер. Холодове навантаження та час проведення в камерах були різними, щоб поступово адаптувати організм спортсменів. У першій камері

футболісти перебували від 10 до 15 с, температура до -15°C , у другій камері від 15 до 20 с, температура холодого навантаження від -55 до -60°C , у третій спортсмени проводили найбільше часу – до 2 хв, температура від -95 до -110°C . Відвідування кріосауни зумовлювало у спортсменів швидку позитивну реакцію, а результат спостерігали вже за 5–10 хв, і він тривав не менше 6 годин. Зокрема ефект від кріотерапії одразу після процедури спостерігали у зниженні жирової маси тіла в середньому на 0,5–0,8 кг, що відбувалося завдяки енергетичним витратам організму, які підвищуються, після процедури.

Ефективність застосування кріотерапії для відновлення спортивної працездатності спортсменів із порушеннями зору збірної України з футзалу проводили за допомогою таких показників: частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного артеріального тиску (САТ), діастолічного артеріального тиску (ДАТ). У футболістів у стані спокою досліджувані показники центральної гемодинаміки на початку та по закінченні навчально-тренувального збору суттєво не відрізнялися. Однак було зауважено, що до початку застосування засобів кріотерапії у спортсменів показник ЧСС після тренування в стані спокою дорівнював 74,2, а після застосування засобів фізичної терапії він зменшився на 12,9%, систолічний артеріальний тиск (САТ) зменшився на 4,5%, діастолічний тиск (ДАТ) – на 8,7%. Одразу після процедури спортсмени збірної України відчували поліпшення психоемоційного стану, а також зменшення больових відчуттів у місцях травмування.

Обговорення та висновки. Результати спостереження під час навчально-тренувальних зборів футболістів із порушеннями зору підтверджують доцільність уведення кріотехнологій в індустрію спорту.

Ключові слова: футзал, спортсмени з порушеннями зору, кріотерапія.

Список використаних джерел

1. Чухланцева Н.В. Технології підвищення спортивної майстерності : навч. посіб. / Чухланцева Н.В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226 с.
2. Аралова Н.І. Інформаційні засоби для оптимізації процесу відновлення організму спортсменів / Н.І. Аралова // Спортивна медицина і фізична реабілітація. – 2017. – № 1. – С. 88–96.
3. Фізичне виховання та спорт, як засіб інтеграції людей з особливими потребами в повноцінне суспільне життя та аналіз їх спортивних досягнень / І.М. Скрипка, М.Б. Чхайло, І.М. Кравченко [та ін.] // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2020. – Vol. 7, is. 223(37). – P. 59–63.
4. Осіпов В.М. Фізіологічна ефективність лімфодренажного масажу в системі медикобіологічних засобів відновлення спортсменів / Осіпов В.М. // Актуальні питання сучасного масажу : зб. ст. міжнар. наук.-практ. конф. – Харків, 2017. – С. 53–57.
5. Панченко О.А. Біологічні ефекти кріотерапії: обґрунтування доцільності застосування методу в практиці підготовки спортсменів / Панченко О.А., Оніщенко В.О., Сердюк І.А. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2020. – Том 5, № 2 (24). – С 147–152.