

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ В ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Тетяна Христова

Доктор біологічних наук, професор Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, e-mail: fizreab_znu@rambler.ru

Вступ. У сучасному спорті проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності навантажень. Тому методи відновлення та зняття стомлення у юних спортсменів набувають першочергового значення.

Характерною рисою сучасного спорту є значні за об'ємом та інтенсивністю тренувальні навантаження, які пред'являють високі вимоги до молодого організму. Часто тренувальні заняття проводяться, на жаль, на фоні хронічного стомлення. Регулярні фізичні перевантаження призводять до перенапруження локомоторного апарату, до різних передпатологічних і патологічних станів. Це має місце в тих випадках, коли організація тренувального процесу не відповідає науковим вимогам і навантаження не відповідають віковим індивідуальним можливостям спортсмена.

Методи та організація дослідження. Мета дослідження - експериментально обґрунтувати ефективність комплексного використання відновних засобів з урахуванням різних тренувальних мікроциклів (втягуючого, базового та ударного) у підготовчому періоді тренування юних волейболістів 15-16 років.

В роботі були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних (виявлення закономірностей, перспективних ідей і гіпотез, формулювання принципів, визначення понять); експериментально-емпіричні методи, пов'язані з проведенням спостережень і експериментів, із залежністю між окремими предметами і явищами (методи дослідження психофізичних функцій у юних спортсменів); математико-статистична обробка і опис отриманих даних.

Дослідження проводились у 2015-2016 роках на базі Мелітопольської дитячо-юнацької спортивної школи №3, відділення волейболу. В експерименті брали участь 24 юнаки (середній вік - $15,5 \pm 0,4$ років). Всі спортсмени методом випадкового добору були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Юнаки контрольної групи використовували засоби відновлення за загальноприйнятою у волейболі методикою. Юні волейболісти експериментальної групи використовували комплекси відновних засобів в залежності від варіативності тренувальних навантажень в досліджуваних мікроциклах та зміни психомоторних якостей впродовж тренувального дня та тижневого мікроциклу.

Результати дослідження. Результати констатуючого експерименту виявили різні зміни психомоторних показників у юних волейболістів в динаміці тренувального дня та тижневого мікроциклу, які мають часові періоди суттєвого поліпшення, максимального зниження та відносної стабілізації.

Підсумки формуючого експерименту показали високу ефективність методики цільового використання комплексу відновних заходів. Встановлено, що суттєва різниця між досліджуваними психомоторними показниками та контрольними тестами в спортсменів експериментальної та контрольної груп відмічалася за рахунок впровадження спеціально спрямованого комплексу відновних засобів, які реалізувалися з урахуванням навантажень тренувального дня та варіативності тижневого мікроциклу.

Висновки. Розроблена, експериментально обґрунтована та реалізована методика цільового використання відновних засобів в умовах втягуючого, розвивального та ударного мікроциклів загальнопідготовчого етапу тренувального процесу показала високу ефективність та сприяла підвищенню рівня функціональних можливостей нервово-м'язового апарату та центральної нервової системи, суттєвому поліпшенню загальної працездатності в динаміці тренувального дня та тижневих мікроциклів підготовки юних волейболістів 15-16 років.