


УДК [378.6:351.74:796.011.3](477)

Микола Олександрович БОРОВИК,

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2 (кримінальної поліції)*

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0003-0943-6735>

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Висвітленні питання, пов'язанні із вдосконаленням психофізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України, шляхом вивчення характеристик засобів відновлення після фізичного навантаження пов'язаного з проявом фізичної витривалості. Дано поняття засобів відновлення фізичної працездатності, проведена класифікація на педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.

Хибним є уявлення про те що, щоб ефективно відновити сили перед наступним заняттям достатньо виспатись вночі та зробити перерву між тренуваннями. Розвиток тренуваності є результатом того, що реакції які спостерігаються в організмі після тренувальних навантажень, не усуваються повністю, а закріплюються змінами функціональних систем організму, що виникають у відновлювальному періоді та слугують основою підвищення тренуваності.

До факторів, що впливають на розвиток фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України, відносяться різні засоби і методи відновлення, так для підвищення їх ефективності рекомендуються комплексне застосування у всіх формах фізичної підготовки, протягом всього дня.

Класифікація засобів відновлення фізичної витривалості здійснюється по спрямованості і механізму дії, та за часом і умовами використання. А саме розрізняють: засоби екстреного відновлення (термінова дія засобів відновлення на метаболічні процеси в інтервалах між виконання фізичного навантаження), поточного (в процесі повсякденної діяльності) профілактичного (для підвищення неспецифічної стійкості організму і попередження перевтоми) [3, с. 125].

Перевтома це предпатологічний стан організму, викликаний надмірним фізичним навантаженням та недоцільним використанням

засобів відновлення. До ознак перевтоми відносяться: загальна втома, млявість, відчуття необхідності відпочинку [4, с. 25].

Для зручності класифікації засобів відновлення фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України в освітньому процесі, їх можна розподілити у наступні групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

При відновленні організму після значних навантажень пов'язаних із проявом фізичної витривалості центральне місце посідають педагогічні засоби відновлення, метою яких є контроль фізичного навантаження та відновлювальних процесів за допомогою організованої м'язової діяльності. Їх перелік досить різноманітний, але до основних відносяться: дотримання розпорядку дня та їх взаємозв'язок із виконанням фізичного навантаження, сприятливі умови місць проведення занять, оснащення залів дидактичними матеріалами, справність спортивного інвентарю та оснащення, недопущення до занять осіб, що мають захворювання, або хронічні травми, застосування елементів гри під час занять, а також вправ для розслаблення м'язів та відновлення дихання, раціональна побудова кожної частини заняття (підготовча, основна, заключна). Вміле використання педагогічних засобів відновлення фізичної витривалості дозволить уникнути патологічних станів та створить умови для спортивного довголіття.

У зв'язку з тим, що виконання фізичного навантаження пов'язаного з проявом фізичної витривалості супроводжується, як фізичними так і психологічними напруженнями доцільно буде розглянути психологічні засоби відновлення, метою яких є нормалізації психічного стану, пом'якшення негативних впливів надмірної психічної напруженості та активізації відновлювальних процесів, відновлення витраченої енергії, формування настанови на ефективне виконання фізичного навантаження передбаченого навчальними програми [1, с. 14].

Класифікуються психологічні засоби відновлення фізичної витривалості на психорегулюючі та психогігієнічні. До психорегулюючих засобів відновлення відносяться: самопереконання, аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування. Психогігієнічні засоби відновлення фізичної витривалості поєднують в собі застосування психофармакологічних засобів для профілактики небажаної психодинаміки, корекції станів та десенсибілізації (пониження чутливості до стресових факторів).

Медико-біологічні засоби відновлення впливають на організм з метою поліпшення обміну речовин та енергії у стомлених м'язах і нервових центрах, підвищенням адаптаційних можливостей організму, а також із усуненням загальної та локальної втоми. До цієї групи належить багато різних за своєю дією засобів, але всі вони класифікуються на наступні групи: гігієнічні складаються з правильно підбраного

спортивного одягу, поєднанні навчальних та тренувальних занять із відпочинком, режимом харчування, роботою та навчанням, велике значення для ефективного відновлення має повноцінний сон [2, с. 80].

Фізичні засоби включають в себе гідро процедури, використання лазень, розтирань, сонячних ванн, електростимуляцію, ультрафіолетове випромінювання.

До ефективних засобів харчування відноситься: збалансоване раціональне харчування три-чотири рази га день, за схемою: сніданок 20–25 відсотків, обід 40–45 відсотків, полуденок 10 відсотків, вечеря 20–30 відсотків добового раціону, при цьому при виконанні фізичного навантаження із значним проявом фізичної витривалості слід вживати з їжею велику кількість вуглеводів, що дозволить компенсувати енергетичні витрати. Це співвідношення має складати 70 відсотків вуглеводів, 20 відсотків жирів, 10 відсотків білків добового раціону. Оптимальний раціон харчування, розрахований на споживання 5500 ккал при 5-ти разовому харчуванні, виглядає наступним чином: сніданок – 1200 ккал, другий сніданок – 900 ккал, обід – 1500 ккал, вечеря – 1100 ккал, закуски, напої – 800 ккал [5, с. 65].

Серед фармакологічних засобів відновлення працездатності особливе місце посідають вітаміни, втрата яких приводить до зниження фізичної працездатності, та до різних хворобливих станів. Для задоволення потреб організму у вітамінах, додатково приймають, крім овочів і фруктів, готові полівітамінні препарати.

Рівень розвитку фізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України багато в чому залежить від знань механізмів стомлення та відновлення після фізичного навантаження.

Комплексне застосування різних за характером дії, терміном у часі та умовами використання засобів відновлення фізичної витривалості дозволить вдосконалити фізичні якості суб'єкта навчання у вищих закладах освіти з специфічними умовами навчання.

Перспективним напрямком подальших досліджень є поглиблене вивчення впливу кожного виду засобів відновлення фізичної витривалості на організм, а також вивчення стану перевтоми на рівень виконання прийомів рукопашного бою курсантами вищих закладів освіти з специфічними умовами навчання.

Список бібліографічних посилань

1. Бубнова Т. В. Основные вопросы восстановления работоспособности спортсменов : метод. рек. Пенза, 2008. 28 с.
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2008. 207 с.
3. Петрук І. Д. Особливості проведення спортивного масажу під час підготовки спортсменів з стрільби кульової. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. 2009. Вип. VI, ч. II. С. 297–299.

4. Шкробгій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2006. 40 с.

5. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів, 2010. 169 с.

Отримано 05.03.2019

