

*Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні питання лабораторної діагностики, медсестринства, реабілітації та громадського здоров'я». Житомир, 2023, С.190-192.*

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ**

**Ю.М. Сидорчук<sup>1</sup>, В.Є. Осипенко<sup>2</sup>, Г.В.Блажиєвський<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська 40, Житомир, 10008, Україна

***Анотація.** В статті визначені особливості використання у тренувальному процесі засобів та методів для відновлення спортивної працездатності спортсменів у пауерліфтингу. Встановлено, що незважаючи на високу оцінку ролі і значення відновлення спортивної працездатності пауерліфтерів, переважна більшість з них не приділяють значної уваги використанню відповідних засобів та методів відновлення.*

***Ключові слова:** силові вправи, пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт.*

**Актуальність теми дослідження.** У спортсменів втома призводить до збільшення помилок, порушення координації рухів, ускладнення формування нових навичок та зростання витрат енергії. Проблема використання засобів відновлення в силових видах спорту стає все більш актуальною [1, 3]. Постійне підвищення спортивних досягнень та загострення змагань із цим пов'язане підвищення нервового напруження, для якого ще немає належного наукового обґрунтування, ставить перед організмом спортсменів надзвичайно високі вимоги.

Ця ситуація вимагає пошуку і впровадження в практику додаткових засобів для підвищення стійкості та опору стресу організму, запобігання напрузі та нервовим розладам, а також прискорення відновлення і підвищення спортивної працездатності [1, 2, 4].

**Аналіз останніх досліджень.** Дослідження науково-практичних аспектів забезпечення ефективності змагальної діяльності атлетів на різних етапах спортивного удосконалення показали, що серед ключових чинників провідне місце займає проблема відновлення функціональних систем організму спортсменів після фізичних та психоемоційних навантажень [3, 4, 5]. Досвід спортивної підготовки спортсменів у силових видах спорту підтверджує, що ефективне вирішення завдання відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень неможливе без розробки і обґрунтування використання новітніх технологічних засобів та методів відновлення, які сприяють підвищенню фізичної, функціональної та психоемоційної підготовленості спортсменів.

**Мета та методи дослідження.** Мета дослідження – виділити засоби та методи, які використовуються для відновлення спортивної працездатності спортсменів у пауерліфтингу. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічне опитування, педагогічне тестування, основний педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** З метою з'ясування особливостей використання у тренувальному процесі засобів та методів для відновлення спортивної працездатності спортсменів силових видів спорту нами було проведено спеціальне анкетне опитування. У дослідженні приймали участь 10 тренерів з пауерліфтингу. Результати проведеного дослідження представлені в таблиці 1.

Аналіз даних таблиці свідчить про те, що переважна більшість тренерів 60 % вважає, що у тренувальному процесі пауерліфтерів найбільше уваги необхідно

приділяти використанню педагогічних засобів відновлення 30% медико-біологічних та 10% респондентів психологічним засобам відновлення.

Таблиця 1

**Особливості використання у тренувальному процесі пауерліфтерів засобів та методів відновлення їх спортивної працездатності**

№ П.п	Запитання та варіанти Відповідей	Результати відповіді на запитання (%)
1	2	3
1	Як Ви вважаєте, на які засоби відновлення необхідно звертати увагу під час підготовки пауерліфтерів?	
а)	Психологічні засоби відновлення	10
б)	Медико-біологічні засоби відновлення	30
в)	Педагогічні засоби відновлення	60
2	На Вашу думку відновлення спортивної працездатності спортсменів у пауерліфтингу повинна включати в себе:	
а)	Фізіотерапевтичні засоби відновлення	10
б)	Раціональне харчування спортсмена	60
в)	Методи психологічної підготовки спортсмена	30
3	Чи використовуєте Ви у тренувальному процесі засоби та методи відновлення спортивної працездатності?	
а)	Так, використовую	40
б)	Ні, не використовую	60
4	Як часто ви акцентуєте увагу на важливості відновлення спортивної працездатності?	
а)	На кожному тренуванні	0
б)	Лише під час підготовки до змагань	65
в)	1 раз на тиждень	25
5	Чи вважаєте Ви за доцільне проводити теоретичні заняття щодо особливостей відновлення спортивної працездатності?	
а)	Так	70
б)	Ні, лише у поєднанні із іншими теоретичних занять	30
6	Чи проводите Ви теоретичні заняття щодо особливостей відновлення спортивної працездатності?	
а)	Так	30
б)	Ні	0
в)	Лише у поєднанні із іншими видами теоретичних занять	70
7	Як Ви вважаєте, в якому із періодів річного циклу тренувань необхідно використовувати засоби та методи відновлення фізичної працездатності?	
а)	Перехідному	20
б)	Підготовчому	5
в)	Предзмагальному	75
г)	Змагальному	0

Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать також про те, що на думку більшості тренерів 60 % відновлення спортивної працездатності спортсменів у пауерліфтингу повинна включати в себе раціональне харчування спортсмена, 30 % методам психологічної підготовки та 10 % фізіотерапевтичним засобам. У ході дослідження, також було встановлено, що лише 40 % тренерів використовують у тренувальному процесі засоби та методи відновлення спортивної працездатності пауерліфтерів. При цьому, 65 % із них вказали на те, що акцентують увагу на важливості відновлення спортивної працездатності під час тренувального процесу.

Незважаючи на те, що переважна більшість тренерів не приділяють належної уваги на важливості відновлення спортивної працездатності. Велика частина із них 70 % вважає за доцільне проводити теоретичні заняття щодо особливостей відновлення спортивної працездатності. Хоча лише 30 % опитаних тренерів підтвердили, що проводять теоретичні заняття щодо особливостей відновлення спортивної працездатності.

За результатами проведеного дослідження також було встановлено, що 75 % тренерів вважають, що використовувати засоби та методи відновлення спортивної працездатності необхідно передзмагальному періоді річного циклу тренувань.

**Висновки.** Вище викладене свідчить про те, що незважаючи на високу оцінку ролі і значення відновлення спортивної працездатності, переважна більшість з них не приділяють значної уваги використанню відповідних засобів та методів відновлення.

#### **Список використаних джерел та літератури**

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків : метод. рекомендації. Житомир : Рута, 2014. 32 с.

2. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 51–55.
3. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 287 с.

## МАСАЖ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*А.С. Сосновська<sup>1</sup> А. А. Гирина<sup>2</sup>, Д.В. Шевчук<sup>3</sup>*

<sup>1,2,3</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

*Анотація.* У роботі розглянуто питання взаємозв'язку таких понять як масаж та здоров'я, а також значення масажу на організм людини.

*Ключові слова:* здоров'я, масаж, здоровий спосіб життя.

**Актуальність теми дослідження.** Що таке щастя? Кожен в це поняття вкладає щось своє, але поряд з внутрішнім вдоволенням, благополуччям та емоціями, ключову роль відіграє здоров'я. Так, за одним із висловлювань: «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я» (А. Шопенгауер).

Питання здоров'я було, є і буде одним із основних і важливих для кожної людини і людства в цілому. Тому аналізуючи будь-то давні трактати, будь-то сучасні нормативні документи, які регулюють питання здоров'я, можна сміливо стверджувати, що питання здоров'я є пріоритетним як на рівні системи освіти, так і держави в цілому.