

ВЛИЯНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Ю.А. Чехович, 3 курс

Научный руководитель – А.Ю. Филипский, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Современный мини-футбол характеризуется высокой интенсивностью игровой деятельности, значительными физическими и психоэмоциональными нагрузками, а также плотным графиком тренировок и соревнований [5, 25с]. В таких условиях организм спортсмена подвергается выраженному утомлению, что может приводить к снижению работоспособности, ухудшению спортивных результатов и повышению риска травматизма [3, 65с].

Одним из ключевых факторов повышения эффективности тренировочного процесса является рациональная организация восстановления после нагрузок [1, 77с]. Восстановительные мероприятия способствуют нормализации функционального состояния организма, ускорению процессов регенерации и повышению адаптационных возможностей спортсменов [4].

Несмотря на широкое применение различных средств восстановления, их эффективность и особенности использования в мини-футболе требуют дополнительного изучения [3, 80с]. Это обусловлено спецификой данного вида спорта, включающей чередование высокоинтенсивных действий и кратковременных периодов отдыха [5, 99с].

В связи с этим исследование влияния восстановительных средств на работоспособность спортсменов в мини-футболе является актуальной задачей теории и практики физической культуры и спорта.

Цель исследования. Определить эффективность применения восстановительных средств после тренировочных нагрузок у спортсменов, занимающихся мини-футболом, и оценить их влияние на уровень работоспособности и функциональное состояние организма.

Материалы и методы исследования. Для оценки эффективности восстановительных мероприятий нами было проведено анкетирование среди студентов 1 курса УО «ПолесГУ», факультета организации здорового образа жизни.

Результаты исследования. Анализ полученных данных показал, что **54% респондентов** регулярно используют восстановительные средства после тренировочных нагрузок. **31% спортсменов** применяют восстановительные мероприятия периодически, и лишь **15%** используют их редко или нерегулярно.

Среди наиболее распространённых методов восстановления отмечены активное восстановление (легкая разминка, растяжка) – **48%**, а также пассивные методы (сон, отдых) – **39%**. В меньшей степени спортсмены используют дополнительные средства восстановления, такие как массаж и водные процедуры – **13%**.

Установлено, что **62% опрошенных** отмечают выраженное улучшение самочувствия после применения восстановительных мероприятий, снижение уровня усталости и уменьшение мышечного напряжения. Ещё **28% респондентов** отмечают умеренный положительный эффект, и только **10%** не фиксируют значимых изменений.

Кроме того, спортсмены, регулярно применяющие восстановительные средства, демонстрируют более высокую работоспособность и лучшую переносимость тренировочных нагрузок по сравнению с теми, кто использует их нерегулярно.

В целом результаты анкетирования свидетельствуют о положительном отношении спортсменов к восстановительным мероприятиям и подтверждают их важную роль в повышении эффективности тренировочного процесса в мини-футболе.

Заключение. Проведённое исследование показало, что восстановительные мероприятия играют важную роль в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся мини-футболом. Анализ научной литературы и результатов анкетирования подтвердил, что рациональное использование средств восстановления способствует снижению утомления, уменьшению мышечного напряжения и повышению общей работоспособности спортсменов.

Установлено, что более половины опрошенных спортсменов (54%) регулярно применяют восстановительные средства после тренировок, однако часть респондентов использует их нерегулярно или эпизодически. Это указывает на необходимость повышения уровня информированности спортсменов о значении восстановления в спортивной подготовке.

Наиболее распространёнными средствами восстановления являются активные методы (разминка, растяжка), а также пассивный отдых и сон. При этом спортсмены, систематически использующие восстановительные мероприятия, отмечают более высокую работоспособность, лучшее самочувствие и более быструю регенерацию после нагрузок.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность восстановительных мероприятий в повышении функционального состояния и работоспособности спортсменов. Их применение должно носить системный и комплексный характер, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и повысить спортивные результаты в мини-футболе.

Список использованных источников

1. Бомпа, Т. О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. А. Хафф. – Москва : Спорт, 2021. – 384 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для вузов / М. Я. Виленский. – Москва : КноРус, 2024. – 424 с.
3. Кузнецов, В. С. Спортивная медицина / В. С. Кузнецов. – Москва : Феникс, 2022. – 416 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд. – Москва : Спорт, 2025. – 520 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2021. – 808 с.