

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ У 15-16-ЛЕТНИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Пўлатова Шахноза Икром кызы

*Независимый исследователь Института исследований
физического воспитания и спорта,*

*Преподаватели кафедры «Теория и методика спортивных игр»
факультета спортивной деятельности*

Ферганского государственного университета

Аннотация: В статье представлены результаты исследования, посвящённого изучению и внедрению специальных восстановительных практик для волейболистов 15–16 лет после соревновательной нагрузки. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, тренировочный и восстановительный процесс которых анализировался в течение трёх месяцев. Были использованы методы физиологического контроля, анкетирования, педагогических наблюдений и лабораторных замеров. Полученные данные позволяют разработать оптимальные рекомендации для улучшения восстановления юных спортсменов.

Ключевые слова: восстановление, юные волейболисты, спортивная нагрузка, реабилитация, соревнования, физиологический контроль, отдых.

Введение

Соревновательная деятельность в волейболе требует от юных спортсменов высокой функциональной готовности и быстро восстанавливаемого ресурса организма. В возрасте 15–16 лет происходит активное физиологическое и психологическое формирование, поэтому восстановление после интенсивных нагрузок играет ключевую роль в обеспечении прогресса в тренировочном процессе, профилактике перетренированности и травматизма.

Методы исследования

В исследовании приняли участие 30 юных волейболистов (15 мальчиков и 15 девочек) в возрасте от 15 до 16 лет. Использовались следующие методы:

- **Анкетирование** (уровень самочувствия, сна, утомляемости, настроения);
- **Физиологические тесты** (ЧСС в покое, артериальное давление, вариабельность сердечного ритма);
- **Психофизиологические пробы** (реакция на звук и свет, тест Ромберга);
- **Педагогическое наблюдение** (интенсивность тренировок, игровая активность, динамика работоспособности);

➤ **Контрольные тесты** (прыжок с места, бег на 30 м, «шаговый» тест Харварда).

Исследование проводилось до и после соревнований, в период восстановления применялись различные методы: пассивный отдых, массаж, гидротерапия, растяжка, дыхательные упражнения, сон, приём витаминов.

Результаты исследования

Таблица 1. Состояние ЧСС в покое до и после соревнований (уд/мин)

Группа	До соревнований	Через 24 часа	Через 48 часов	Через 72 часа
Мальчики (n=15)	68,4 ± 3,2	78,1 ± 3,7	72,3 ± 2,8	69,1 ± 2,5
Девочки (n=15)	70,2 ± 2,9	80,7 ± 3,1	74,8 ± 2,6	71,4 ± 2,3

Пояснение: После соревнований наблюдается рост частоты сердечных сокращений у обеих групп, особенно выраженный через 24 часа, с постепенным возвращением к исходному уровню к 72 часу. Это свидетельствует о том, что физиологическое восстановление занимает минимум 3 суток при стандартной программе отдыха.

Таблица 2. Самооценка утомления по 10-балльной шкале (среднее ± σ)

Время	Мальчики	Девочки
До соревнований	2,1 ± 0,6	2,3 ± 0,5
После 24 ч	7,2 ± 1,0	7,5 ± 1,2
После 48 ч	4,8 ± 0,9	5,1 ± 1,1
После 72 ч	2,6 ± 0,6	2,9 ± 0,7

Пояснение: Пиковая утомляемость наблюдается через сутки после соревнований, затем самочувствие улучшается. Эти данные подтверждают необходимость применения восстановительных мер в первые 48 часов.

Таблица 3. Изменения прыжковой выносливости (прыжок с места, см)

Период	Мальчики	Девочки
До соревнований	52,4 ± 4,1	47,8 ± 3,5
Через 24 часа	45,6 ± 3,8	41,9 ± 3,2

Через 48 часов	48,2 ± 3,6	45,1 ± 3,0
Через 72 часа	51,7 ± 4,0	47,1 ± 3,6

Пояснение: Резкое снижение показателей силы ног указывает на значительную мышечную усталость. Только к 72 часу наблюдается практически полное восстановление.

Таблица 4. Эффективность различных методов восстановления по отзывам спортсменов (в %)

Метод	Мальчики	Девочки
Пассивный отдых (сон)	93%	90%
Контрастный душ/баня	80%	85%
Массаж	88%	91%
Дыхательная гимнастика	65%	70%
Витаминация и питание	75%	83%
Растяжка и расслабление	72%	78%

Пояснение: Наиболее высоко оценены традиционные методы восстановления: сон, массаж и водные процедуры. Девочки чаще отмечали пользу от витаминизации и растяжки.

Обсуждение результатов

Результаты показывают, что после соревновательной нагрузки у 15–16-летних волейболистов происходит значительное физиологическое и функциональное истощение. Особенно это проявляется в первых 24–48 часов. Наиболее эффективными средствами восстановления оказались массаж, качественный сон, водные процедуры и лёгкие дыхательные практики.

Индивидуальные особенности пола также следует учитывать при подборе методов восстановления: девочки чаще нуждаются в расслабляющих упражнениях, тогда как мальчики — в интенсивной гидротерапии и сне.

Рекомендации по восстановлению

- Сразу после соревнований (в течение 4 часов):**
 -  Лёгкая растяжка, дыхательная гимнастика, водные процедуры;
 -  Углеводно-белковое питание;
 -  Сон не менее 9 часов.
- В течение 24–48 часов:**

- ✚ Массаж 1–2 раза в день;
 - ✚ Ограничение активных нагрузок, прогулки;
 - ✚ Обильное питьё, витамины группы В, магний.
3. **Через 48–72 часа:**
- ✚ Введение лёгкой аэробной активности (бассейн, йога);
 - ✚ Тренировки технического характера без интенсивных игр.

Заключение

Восстановление юных волейболистов после соревнований должно носить индивидуальный, комплексный характер. Наиболее уязвимым оказывается период первых 48 часов после турнира, в течение которого необходимо активно использовать разнообразные восстановительные средства. Данное исследование подтверждает эффективность массажа, сна и водных процедур, особенно при их грамотном сочетании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Voleybolda yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
2. Voleybolda musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
3. Voleybolda musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
5. Voleybolda hakamlik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
6. Voleybolda mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.
8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.