

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент економічного розвитку, торгівлі та залучення інвестицій
Полтавської обласної військової адміністрації
Полтавська торгово-промислова палата
Університет Флорида (США)
“1 DECEMBRIE 1918” University of Alba Iulia (Румунія)
Білостоцький технологічний університет (Польща)
Вільнюський університет прикладних наук (VIKO) (Литва)
London Metropolitan University (Велика Британія)
Словацький технологічний університет (Словаччина)
Рада молодих вчених Національної академії наук України
Рада молодих вчених Національного університету «Запорізька політехніка»
Рада молодих вчених Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»
Рада молодих вчених Національного університету «Чернігівська політехніка»
Рада молодих вчених Національного університету «Одеська політехніка»
Рада молодих вчених Одеського національного університету імені І.І. Мечникова
Рада молодих вчених Ізмаїльського державного гуманітарного університету
Рада молодих вчених Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка
Рада молодих вчених Сумського національного аграрного університету
Рада молодих вчених Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Рада молодих вчених Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди
Рада молодих вчених Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Наукове товариство студентів та молодих вчених Хмельницького національного університету
Рада молодих вчених Київського національного університету будівництва та архітектури
Рада молодих вчених Херсонського державного аграрно-економічного університету

МОЛОДІЖНА НАУКА: ІННОВАЦІЇ ТА ГЛОБАЛЬНІ ВИКЛИКИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

Міжнародної науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих вчених



Полтава, 06 листопада 2024 року

UDC 796.322.071.21.071.21:615.8

Karavan Yevhen Volodymyrovych

assistant of the Department of Physical Culture and Sports
National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic”

Balint Glovacs

master's student

University of Applied Sciences of the BFI Vienna

RECOVERY OF FOOTBALL PLAYERS DURING TRAINING CAMPS

Training camps are an important stage of preparation for any football team. This is the period when the team focuses on improving physical, technical and tactical skills. However, due to high physical activity and frequent training sessions, there is a high risk of injury during the NTT. Therefore, the issue of football players' recovery during this period becomes extremely important to maintain the health of players and keep them at a high level of physical fitness.

Stages of recovery of football players during NTZ:

1. Medical support and monitoring of the players' condition.

One of the key aspects of recovery is constant monitoring of the physical condition of athletes. The team's doctors conduct regular examinations to detect any signs of overwork, microtrauma or deterioration in health in a timely manner. Timely intervention helps prevent serious injuries and ensure a quick recovery.

2. Planning of recovery processes.

During the STP, training loads should be alternated with rest. The coaching staff, together with the medical staff, develops individual recovery schedules for each player, taking into account their physical condition and fitness level. This helps to avoid overload and increases the effectiveness of training.

3. Use of physiotherapy and massage.

Physiotherapy methods play a key role in the recovery of football players. The use of massage, electrotherapy, magnetotherapy, and cryotherapy helps to relieve muscle tension, reduce inflammation, and accelerate tissue regeneration after training.

4. Functional training and light exercise.

Even during the recovery period, players continue to perform specialized exercises, but with lighter loads. This includes work on flexibility, balance and stabilization. Such exercises help to keep fit and maintain muscle activity.

5. Rehabilitation swimming and aqua training.

One of the most popular methods of recovery for football players during the NTZ is swimming. Swimming helps to improve blood circulation, reduce muscle tension and relieve stress on the joints. This allows you to stay active and maintain the overall tone of the body without the risk of aggravating injuries.

6. Balanced nutrition and hydration.

The nutrition of football players during training camp is an integral part of the recovery process. Nutritionists develop a diet that includes the necessary macro- and microelements to support the body after grueling training. Particular attention is paid to hydration, as water and salt balance is key to muscle recovery and preventing cramps.

7. Psychological recovery.

Psychological support for football players is also important during the STF. Due to the high demands on physical and psychological effort, players may experience stress and emotional exhaustion. The team psychologists help players to tune in to a positive outcome and stay motivated even in difficult moments.

If a player is injured during the training camp, an individual rehabilitation program must be developed promptly. It is important to keep in mind that the main task at this stage is not only to cure the injury but also to ensure a safe return to full training. The rehabilitation program should include: a gradual increase in loads, the use of special orthopedic devices, and regular examinations to assess the state of recovery.

The recovery of football players during training camps is a complex process that requires the cooperation of coaches, medical staff and the players themselves. Balanced loads, modern methods of physiotherapy and a competent approach to nutrition help to avoid injuries and maintain the optimal level of readiness of football players for competitions.

References

1. Aralova N. I. Information tools for optimizing the process of recovery of the body of athletes. - 2017. - № 1. - С. 88- 96.
2. Panchenko OA Biological effects of cryotherapy: justification of the feasibility of using the method in the practice of training athletes. - 2020 . Vol. 5, No. 2 (24). - С 147-152.
3. Chukhlantseva NV Technologies for improving sportsmanship for students majoring in 017 Physical Culture and Sports of full-time and part-time forms of education: a textbook / N. Chukhlantseva // Zaporizhzhia: ZNTU, 2018. 226с