

ФІЗИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ

Актуальність. Високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень футболістів створюють додаткові труднощі у доборі оптимального режиму роботи і відпочинку, які б мали раціонально забезпечувати повноцінне виконання роботи різної спрямованості та ефективне протікання відновлювальних й адаптаційних реакцій в організмі [5]. Існує два взаємопов'язаних шляхи розв'язання цієї проблеми: перший – оптимізація різноманітних структурних одиниць тренувального процесу; другий – цілеспрямоване застосування різноманітних засобів відновлення працездатності.

Нині чітко усвідомлена необхідність представлення тренувальних дій і відновних процедур у вигляді двох сторін єдиного складного процесу. Тому саме об'єднання засобів відновлення і тренувальних дій в певну систему і є одним з головних питань управління працездатністю і відновними процесами в програмах тренувальних занять і мікроциклів футболістів.

Таким чином **метою нашого дослідження** є визначити найбільш ефективний варіант застосування комплексу засобів відновлення у навчально-тренувальному процесі футболістів.

Для вирішення поставленої мети вирішувались такі **завдання**: 1. Проаналізувати основні групи засобів та методів відновлення, що застосовуються в спортивному тренуванні футболістів. 2. Розробити комплекс засобів відновлення у навчально-тренувальному процесі футболістів.

Результати дослідження. На сьогодні загальновідомо, що втома футболістів настає внаслідок напруженої м'язової роботи і формується залежно від її обсягу та інтенсивності, ступеня участі різноманітних функціональних систем та механізмів. У процесі застосування відновлювальних засобів треба враховувати, що будь-який відновлювальний засіб специфічно впливає на організм, залежно від своєї спрямованості та методики застосування.

Різні види масажу є найбільш широко вживаними і популярними засобами відновлення з комплексу фізичних засобів. Залежно від виду і методики використання масаж може надавати місцеву або загальну дію, стимулювати перебіг обмінних процесів, активізувати діяльність кровообігу і дихання, надавати стимулюючу або заспокійливу дію на нервову систему.

Вплив сухо-повітряної і парної лазень полягає у дії на організм сухого або насиченого водяними парами гарячого повітря. Застосування лазень стимулює терморегулюючу функцію організму, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної і видільної систем, приводить до поліпшення периферичного кровообігу, підвищення проникненості шкірних покривів. Все це активізує відновні процеси після напружених програм тренувальних занять, мікроциклів, змагань.

Електропроцедури, роблячи специфічний вплив на організм спортсмена, можуть бути істотним чинником стимуляції відновних реакцій після конкретної м'язової діяльності, а також привести до виборчої активізації діяльності функціональних систем перед тренувальними або змагальними вправами. Наприклад, методи, засновані на використуванні струмів високої частоти (дарсонвалізація, діатермія, індуктотермія і ін.), сприяють зниженню збудження центральної нервової системи, активізують кровопостачання залучених до дії тканин.

Аероіонізація – вдихання повітря з підвищеною кількістю аероіонів від'ємної полярності – поліпшує функціональний стан центральної нервової системи, інтенсифікує тканинне дихання, обмін речовин, поліпшує фізико-хімічні властивості крові, спричиняє антигіпоксичну дію і ін. Дія окремих процедур (електрофорез – введення постійним струмом в організм людини через шкіру лікарських речовин), завдяки різноманіттю фармакологічних препаратів, що вводяться, може надавати саму різну по спрямованості дію, стимулюючи відновні реакції [3].

Нині можна визнавати доведеним позитивний вплив на перебіг відновних реакцій в процесі тренувальної і змагальної діяльності магнітотерапії (дія перемінним магнітним полем низької частоти), ультразвуку (дія на тканини механічних коливань пружного середовища з частотою понад 16 кГц, фонофорезу (паралельна дія ультразвукових коливань і лікарських речовин), а також ряду інших засобів [1,2,3].

В групі гідропроцедур найбільшу ефективність як засоби відновлення мають складові ванни (газові, з морською сіллю, хлоридно-натрієві, сірководневі і т. д.). Застосування різних ванн надає як загальне (стимуляція кровопостачання тканин, видалення з них продуктів проміжного обміну і ін.), так і специфічну дію. Наприклад, вуглекислі ванни стимулюють діяльність центральної нервової системи, підвищують її збудливість, активізують тканинний обмін. Кисневі ванни діють заспокійливо на нервову систему, сприяють усуненню нервового збудження [4]. Хлоридно-натрієві ванни застосовуються при надмірному локальному стомленні м'язів, болі в суглобах і м'язах, після занять на силових тренажерах і жорсткому ґрунті [3].

Певне застосування в спортивній практиці знаходить світлове опромінювання. Дія інфрачервоного проміння заснована на тепловому ефекті. Проникаючи на значну глибину, вони прогрівають глибоко

розташовані тканини, стимулюючи процеси кровообігу, поліпшуючи живлення тканин і усунення продуктів розпаду. Ефективність ультрафіолетового проміння обумовлена в основному хімічною дією. Помірковане ультрафіолетове опромінювання сприятливо впливає на діяльність систем кровообігу і дихання, сприяє утилізації тканинами кисню, активізує ферменти, створюючи тим самим сприятливий фон для протікання відновних процесів [2].

При розгляді можливостей світлового опромінювання для стимуляції відновних процесів не слід забувати про дію проміння видимої частини спектру. Діючи на сітківку очей, вони роблять через центральну нервову систему істотний вплив на протікання різних процесів в організмі. Наприклад, під впливом червоного світла посилюється протікання психічних реакцій. Після інтенсивних швидкісних навантажень, коли значно підвищена збудливість спортсмена, м'яке голубе світло діє заспокійливо. Вдихання газових сумішей (гіпероксія) з підвищеним вмістом кисню також може зробити позитивний вплив на протікання відновних процесів. Швидше відбувається усунення з організму продуктів проміжного обміну, активніше відновлюється діяльність систем кровообігу і дихання. Особливо ефективним виявляється застосування газових сумішей в процесі змагань з великою кількістю стартів і при значному накопиченні лактату в м'язовій тканині. Особливо інтенсивно протікають відновні процеси, якщо вдихання гіпероксичних сумішей супроводжується малоінтенсивною роботою аеробного характеру. Є також відомості про високу ефективність вдихання карбогену (суміш, що містить 40 % кисню, 1,5–2 % вуглекислоти і 58,0–58,5 % азоту) для прискорення відновних процесів. Наявність вуглекислоти підвищує відновлюючу дію газової суміші.

Висновок. Оптимальною формою використання всіх відновних засобів є послідовне або паралельне застосування декількох з них в єдиній комплексній процедурі. Такий підхід збільшує ефективність загальної дії декількох засобів за рахунок взаємного посилення їх специфічно направлених впливів. При цьому вдається підвищити сумарний об'єм тренувальної роботи в заняттях і інтенсивність виконання окремих тренувальних вправ, скоротити паузи між вправами, збільшити кількість занять з великими навантаженнями в мікроциклах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В. М., Жилло Ж. Медицинские средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 55–93.
2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 94–104.
3. Дубровский А. И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
4. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Теппермен Дж. Теппермен Х. Физиология обмена веществ и эндокринной системы. – М.: Мир, 1989. – 656 с.

Ковтонюк І.

Науковий керівник – доц Ладики.П.І.

ПРО КОРИСТЬ І НЕОБХІДНОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

Актуальність. Серед різноманітних форм спрямованого використання фізичної культури, покликаних задовольняти інтереси молоді, все більш популярними стають заняття атлетизмом [3]. Розумне поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності - з бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, сприяє формуванню високих моральних і вольових якостей у спортсмена [6].

Заняття з вагами займають особливе місце в спорті. Вони відомі з глибокої давнини. Ускладнення в формі снарядів, що нагадують сучасні гантелі, можна бачити на бронзових предметах V тисячоліття до н.е., розписах давньоєгипетських храмів, мозаїці і гравюрах тисячолітньої давності. Люди давно помітили, що фізична робота з обтяженнями робить м'язи міцніше, суглоби - більш рухливими, організм - витривалішими. Одним з найдавніших змагань є піднімання тягарів. Це заняття настільки ж природно, як і ходьба, біг, боротьба [5].

Бажання стати великим і сильним закладено в кожному юнакові з самого народження, але, на жаль, природа від народження не всіх наділяє потужним торсом і міцними м'язами. Виникає необхідність для багатьох чоловіків серйозно зайнятися культурою свого тіла.

Таким чином, враховуючи вище викладене **ми поставили собі за мету** визначити особливості занять атлетизмом та його користь для організму людини.

Для вирішення поставленої мети були поставлені такі **завдання**: 1. На основі літературних даних визначити характерні особливості атлетизму як виду спорту 2. Визначити користь для організму людини від занять атлетизмом.

Результати дослідження. Атлетизм - вид спорту, що сприяє зміцненню здоров'я, виправлення і лікування багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини. У багатьох країнах цей вид спорту входить в обов'язкову програму фізичного розвитку молоді. Атлетизм розвивається в двох напрямках: 1) оздоровчий атлетизм або атлетична гімнастика (оздоровчі центри для чоловіків і жінок