

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 Ладика.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

середнього і зрілого віку, реабілітаційні центри для інвалідів, спортивні секції та клуби з атлетичної гімнастики і фітнесу для юнаків і дівчат); 2) змагальний атлетизм (бодібілдинг-позування; пауерліфтинг, важка атлетика-підняття максимальної ваги; гирьовий спорт-максимальна кількість підйомів гир) [6].

Атлетизм не тільки удосконалює силові якості і робить людину гармонійним; атлетизм - це дивовижний світ, де виховується воля, наполегливість і цілеспрямованість, це якісно інший спосіб життя і мислення.

За підрахунками соціологів, оздоровчим атлетизмом займаються більше 150 млн. осіб планети, серед яких багато дітей і молоді. Найбільш сильним стимулом для приступили до занять оздоровчим атлетизмом, як правило, є задоволення, яке він приносить, почуття гордості від подолання власної лінії. 3-4 заняття в тиждень - це той оптимум, до якого потрібно прагнути, щоб тренування з обтяженнями приносили радість і користь [3,4]. Заняття атлетизмом є незамінним засобом зарядки людського організму, необхідної в наше століття стресів, які викликають хронічну нервову напругу і ряд інших захворювань.

Тренування з прогресуючим обтяженням знімає негативні емоції, що накопичилися за день, і «спалює» надлишок адреналіну. Люди, що займаються оздоровчим атлетизмом, стають більш товаришескими, контактними, доброзичливими, мають більш високу самооцінку і впевненість в своїх силах. Психологічний стрес не розвивається або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики захворювань і серцево-судинної системи.

Налічується понад двадцять конкретних корисних ефектів атлетизму, яких може досягти будь-яка людина, регулярно тренується з обтяженнями:

1) збільшує м'язову силу; 2) підвищує м'язову витривалість; 3) є засобом формування тіла; 4) збільшує міцність кісток і зв'язок, товщину хрящів і число капілярів в м'язах; 5) покращує здоров'я і фізичну підготовленість; 6) підвищує результативність в спорті; 7) збільшує гнучкість; 8) збільшує потужність і швидкість; 9) допомагає послаблювати стрес і напруження повсякденному житті; 10) сприяє формуванню позитивної думки про себе; 11) прищеплює дисциплінованість і підсилює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя; 12) допомагає контролювати вагу і знижувати відсоток жиру; 13) зміцнює серце, інтенсифікує рівень метаболізму і нормалізує тиск крові; 14) збільшує тривалість життя; 15) допомагає запобігти багатьом медичним проблемам типу остеопорозу; 16) покращує якість життя; 17) збільшує рівень гемоглобіну і кількість червоних кров'яних тілець; 18) є активною дією, корисним і чоловікам, і жінкам будь-якого віку; 19) є чудовою формою реабілітації після травм м'язів, сухожиль або суглобів; підходить непрацездатним особам (інвалідам), які, як мінімум, хоча б частково можуть користуватися руками або ногами; 20) здатний знижувати в організмі рівень вмісту холестерину; 21) може задовольнити потребу в змагальній діяльності чоловіків і жінок (професійні атлети-чемпіони непогано заробляють, займаючись бодібілдингом); 22) під впливом оздоровчого атлетизму спостерігається також нормалізація ліпідного обміну зі зниженням вмісту в крові холестерину, що перешкоджає розвитку поширеної в даний час серед молодих людей вегетосудинної дистонії, а в подальшому атеросклерозу [2,3,5].

Провідні фахівці в галузі фізичної культури визнають, що сучасний, швидкоплинний спосіб життя робить природний стиль існування неможливим для більшості людей. У сучасному суспільстві вільний час стало тепер розкішшю, тому можливості по підвищенню фізичної підготовленості, що вживаються людьми, повинні віднімати відносно небагато часу і швидко давати результати.

Немає нічого дивного в тому, що в останні роки серед кваліфікованих інструкторів з фізичної підготовки намітилася тенденція відходу від застарілих і вимагають великих витрат часу гімнастичних вправ і занять без обтяжень. Замість них отримало загальне визнання застосування штанг, гантелей, тренажерів і інших снарядів, засноване на принципі прогресуючого зі спротиву, як одного з багатьох прийнятних способів повернути назад процес фізичного занепаду людства. І фізіологи, і спортивні медики прийшли до висновку, що в рішенні завдання розвитку сили і м'язової маси тренінг з обтяженнями вельми ефективно відповідає потребам більшості людей в фізичному навантаженні [1,3].

Вправи з обтяженнями, особливо зі значною вагою або при великому напруженні, надають специфічне біологічний вплив на організм. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватна можливостям організму, сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму.

Спортивна підготовка в юному віці, особливо в силових видах спорту, вимагає від тренера не тільки знань особливостей впливу тих чи інших навантажень на функціональний стан і фізичний розвиток організму, а й того, як ці знання можна застосувати при розробці методики тренування [2].

У проведенні єдиної політики в області оздоровлення населення вельми важливими є профілактичні заходи з використанням засобів фізичної культури. Розробка спеціальних програм виключають застосування сильнодіючих засобів, типу анаболічних стероїдів, на наш погляд, повинна будуватися шляхом пред'явлення певних вимог, як до організації занять, так і їх спрямованості [4].

Провівши аналіз літературних даних ми дійшли такого **висновку**: тренування з прогресуючим обтяженням знімає негативні емоції, люди, що займаються оздоровчим атлетизмом, стають більш товаришескими, контактними, доброзичливими, мають більш високу самооцінку і впевненість в своїх силах,

психологічний стрес не розвивається або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики захворювань і серцево-судинної системи. Налічується понад двадцять конкретних корисних ефектів атлетизму, яких може досягти будь-яка людина, регулярно тренується з обтяженнями.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бельский И.В. Эффективность занятий студентов атлетической гимнастикой в режиме свободного времени // Теория и практика физической культуры. 1989. № 4. С. 50-52.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
4. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 25. – С. 35–38.
5. Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 36-40.
6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.

*Борута В.*

*Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б*

### ГОЛОВНЕ В ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ НА ТЕРНОПІЛЛІ

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Такий стан речей унормований чинним законодавством.

Тільки за умови оптимального поєднання дій всіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним забезпечення людям оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, впровадження традицій здорового способу життя, сприяння її соціальному, біологічному та психічному благополуччю.[2]

Ситуація в сфері фізичної культури та спорту залишається складною. Найгострішою проблемою є низький рівень залучення населення (13%) до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. За цим показником Україна суттєво поступає: Фінляндії, Швеції, Великобританії, Чехії, Німеччині та деяким іншим країнам. Світовий досвід засвідчує, що оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини — найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. За очікуваною тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць в Європі.

Проблемним є подальше забезпечення гідного представництва держави у світовому спортивному русі. Особливе занепокоєння викликає результативність підготовки резерву для національних збірних команд України, особливо, з олімпійських видів спорту.[1]

Все це має бути одним з першочергових національних пріоритетів розвитку суспільства. Проте вирішення цих завдань неможливе без удосконалення вітчизняної нормативно-правової бази, наукового, матеріально-технічного та медичного забезпечення, оптимізації системи управління сферою фізичної культури і спорту, а також без достатнього рівня фінансування сфери з боку державного та місцевих бюджетів.

Первинною ланкою самодіяльної організації фізкультурного руху в Україні є колективи фізкультури на підприємствах, в установах, організаціях, що об'єднують на засадах добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі.[1]

**Об'єкт дослідження** - спортивні товариства як система управління фізичною культурою і спортом .

**Мета дослідження** - розкрити діяльність спортивних товариств на Тернопільщині.

**Предмет дослідження** : діяльність спортивних товариств СТ «Колос», «Динамо», «Спартак», «Україна», Спорт для всіх в незалежній Україні.

Підсумовуючи історію розвитку спортивних товариств на Тернопільщині, відзначимо наступне:

- особливу увагу обласне ФСТ «Колос» приділяє організації та проведенню фізкультурно-оздоровчих заходів та районних свят безпосередньо в колективах фізкультури. У ряді районів проводяться традиційні змагання, присвячені визначним подіям в житті України, видатним землякам.[6]

- основними комплексними фізкультурно — масовими заходами організації є спартакіади «Динамо» та правоохоронних відомств області, які почали свій новий відлік з 1992 року, коли у першій спартакіаді взяли участь понад 600 працівників правоохоронних органів області, а тепер спартакіади проводяться щорічно. До їх програм включаються такі види спорту, як стрільба, рукопашний бій, міні-футбол, офіцерське триборство, гирьовий спорт, легкоатлетичний крос, волейбол та інші.[3]

- традиційним стало проведення матчевих зустрічей, турнірів серед збірних команд правоохоронних відомств, колективів фізичної культури м.Тернополя, присвячених професійним святам правоохоронців.