

5. Можна вважати, що розроблена комплексна методика фізичної реабілітації при хронічному обструктивному бронхіті може бути використана в лікувально-профілактичних закладах, де лікуються хворі з хронічними обструктивними бронхітами, як на амбулаторному та стаціонарному етапах лікування, так і при реабілітації на санаторному етапі відновлення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / [Грейда Б. П., Столяр В. А., Валецький Ю. М., Грейда Н. Б]. Луцьк: Видавництво „Волинська обласна друкарня”, 2003. – 310 с.
2. Лечебный массаж: / Куничев Л. А. – 4-е изд., стер. – К.: Вища шк., 1999. – 288 с.
3. Курченко М. І. Нетрадиційні методи лікування: / М. І. Курченко – К., 1999. – 198 с.
4. Лясковець Р. В. Лікувальна фізкультура: / Р. В. Лясковець -К.: Медицина. – 1997. – 75-80с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
6. Немедикаментозное лечение в клинике внутренних болезней / Под ред. проф. Л. А. Серебриной, проф. Н. Н. Сердюка, к. м. н. Л. Е. Михно. – К.: Здоров'я, 1995. – 234 с.
7. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: / О. В. Пешкова – Харків, 2000. – 208 с.

*Коваленко Д.*

*Науковий керівник – доц. Іваськів С.М.*

### ДО ПИТАННЯ ПРО ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Актуальність. Суттєву роль у системі у системі багаторічної підготовки веслувальників на байдарках і каное відіграє етап попередньої базової підготовки. Одним із завдань цього етапу є створення функціональної бази для подальшої спортивної спеціалізації [Навчальна програма]. Водночас саме на етапі попередньої базової підготовки, вдосконалення фізичної підготовки веслувальників відбувається на тлі інтенсивної вікової перебудови організму. Тому дуже важливо з одного боку не втратити час необхідний для досягнення вищої спортивної майстерності і використати так звані “критичні” періоди онтогенезу організму, а з іншого не допустити надмірних фізичних навантажень, що не відповідають функціональним можливостям організму юних спортсменів формування якого у них ще не закінчилось. В.М. Платонов (1997), Л.В. Волков (2002), Г.М. Максименко (2003) та інші

Оптимізації режимів тренувальної роботи у веслувальників присвячено чимало робіт. Разом з тим серед науковців немає єдиної думки щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, засобів і методів тренування, режимів роботи і відновлення, раціональних поєднань тренувальних навантажень різноманітної спрямованості для веслувальників, що займаються на етапі попередньої базової підготовки.

Вирішення зазначених питань, на нашу думку, сприятиме оптимізації фізичної підготовки юних веслувальників і створенню передумов для подальшого зростання їх спортивної майстерності.

Метою дослідження є вдосконалення змісту фізичної підготовки юних веслувальників.

Відповідно до мети дослідження було визначено наступні завдання:

1. Вивчити структуру і зміст фізичної підготовки у тренуванні юних веслувальників у навчально-тренувальних групах ДЮСШ у доступній літературі.

2. Вивчити практику фізичної підготовки юних веслувальників на байдарках різної спортивної кваліфікації в ДЮСШ

3. На основі аналізу літератури і практики роботи тренерів обґрунтувати методику програми фізичної підготовки юних веслувальників у навчально-тренувальних групах ДЮСШ Вирішення зазначених питань, на нашу думку, сприятиме оптимізації фізичної підготовки юних веслувальників і створенню передумов для подальшого зростання їх спортивної майстерності.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;

- анкетне опитування тренерів з веслування – для вивчення стану питання стосовно структури і змісту фізичної підготовки юних веслувальників у навчально- тренувальних групах ДЮСШ;

Різнобічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культурний рівень, гармонійний розвиток вольових і фізичних якостей, відмінна працездатність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, вміння оволодівати рухами і добре координувати їх, фізична досконалість в цілому - основа спортивної спеціалізації. В основі різнобічної підготовки лежить взаємообумовленість всіх

якостей людини: розвиток однієї позитивно впливає на розвиток інших і навпаки, недостатньо розвинені одна або декілька якостей затримують розвиток інших.

Принцип гармонійного розвитку набуває в заняттях з юними спортсменами особливого значення. В зв'язку з тим, що у підлітковому і юнацькому віці організм дитини ще знаходиться на стадії незавершеного формування, вплив фізичних вправ, як позитивний, так і негативний може проявлятися особливо помітно. Тому для раціонального планування і здійснення навчально-тренувального процесу важливо враховувати вікові особливості формування організму дітей, підлітків, дівчат і юнаків, закономірності і етапи розвитку вищої нервової діяльності, вегетативної і м'язової систем, а також їх взаємодії в процесі рухової діяльності.

Важливу роль в процесі раціональної багаторічної підготовки спортсмена відіграє фізична підготовка, яка спрямована на розвиток фізичних якостей, що необхідні у спортивній діяльності [1,5,6,7, та інші].

Фахівці дитячо-юнацького спорту вважають що Інтенсивність тренувальних навантажень не слід форсувати. На однакові тренувальні навантаження кожна людина реагує по-своєму, тому те, що може бути для одного забагато, буде недостатнім для іншого. Тому при плануванні тренувальних програм дуже важливо враховувати індивідуальні можливості юних спортсменів [2,3, та інші]

В залежності від етапу багаторічної підготовки змінюється зміст тренувального процесу. На етапі попередньої базової підготовки на думку Платонов доцільно використовувати переважно різноманітні загально-розвиваючі фізичні вправи. Допоміжні та спеціальні вправи, що адекватні за характером нервово-м'язових зусиль специфіці спортивної спеціалізації застосовуються в обмеженій кількості. В тих видах спорту, де витривалість лежить в основі досягнень спортивного результату, одним з найбільш важливих питань вивчення закономірностей побудови тренувального процесу є оптимізація розвитку тих сторін функціональних можливостей організму спортсменів, які обумовлюють прояв витривалості [3,6,7]. Для реалізації цього підходу необхідно використовувати різноманітні фізичні вправи, які сприяють переважному розвитку кардіореспіраторної системи, і різних форм витривалості (силової, швидкісної) в динамічному режимі роботи.

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на цьому етапі є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість і сформувані широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки обраного ними виду спорту [5]. Тренувальні навантаження які рекомендують спеціалісти у цьому періоді табл. 1

#### ТАБЛИЦЯ 1

**Параметри тренувальних навантажень для юних веслувальників на етапі попередньої базової підготовки**

Фахівці Зміст тренувального процесу веслувальників	Чупрун А.К., 1987	Фомін С.К., 1971	Петухов С.І., 1984	Комаров А.Ф., 1981	Програма ДЮСШ.2001 для
Загальний обсяг веслування в човні, км	1000	300 – 450	-	1800	1000-1800
Веслування в I зоні, ЧСС=150-160уд/хв	71,8%	-	65–70%	67%	70%
Веслування в II зоні, ЧСС=165-180уд/хв	23,5%	-	25-30%	30%	30%
Веслування в III зоні, 90-100% від максимальної швидкості	4,7%	-	3-5%	3%	-

Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена цілеспрямованим співвідношенням різних її видів, роботи різної переважної спрямованості, динаміки навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки. На етапі початкової підготовки основне місце займає загальна та допоміжна підготовка. Етап попередньої базової підготовки характеризуються збільшенням обсягу допоміжної підготовки, яка в сумі з загальною складає 85 - 90% загального обсягу тренувальної роботи. Частка спеціальної роботи невелика і зазвичай не перевищує 10-15% загального обсягу роботи (табл.2). Однак співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися в залежності від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів і методів тренування [38, 39].

#### ТАБЛИЦЯ 2

**Співвідношення різних видів підготовки у веслувальників на етапі попередньої базової підготовки**

Різновиди фізичної підготовки	Фомін С.К., 1971	Комаров А.Ф., 1981	Платонов В.М., 1997
ЗФП, %	65	65	35
ДФП, %	-	-	50
СФП, %	35	35	15

**Примітка: ЗФП - загальна фізична підготовка; ДФП - допоміжна фізична підготовка; СФП - спеціальна фізична підготовка.**

Таким чином аналіз літературних джерел показав що етап попередньої базової підготовки у веслуванні припадає на 12–14-річний вік. На цьому етапі вивчаються основи техніки і тактики, здійснюється різнобічна фізична підготовка з метою створення бази для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів.

Тренувальні навантаження на етапі попередньої базової підготовки поступово збільшуються за рахунок випереджаючого зростання обсягу вправ. Не слід прагнути до значного збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ, тому що це призводить до форсованого зростання спортивних результатів у підлітковому віці, і негативно позначається на формуванні спортивної майстерності в оптимальному для веслування віці.

Аналіз літературних джерел показав, що деякі розділи планування тренувального процесу веслувальників є недостатньо розроблені. Зокрема, майже відсутні дані щодо диференціації фізичної підготовки юних веслувальників з урахуванням профілю їх фізичної підготовленості та моделей фізичної підготовленості більш кваліфікованих веслувальників.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бурлакова І.А. Індивідуальне управління процесом розвитку аеробних можливостей при тренуванні юних кваліфікованих веслярів-байдарочників: Автореферат дис.на здобуття наук.ступ.канд.пед.наук.-Київ, 1994.- 24с.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності. – К.: 2007. – 104с.
3. Гребной спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Чупруна А.К. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 288с., ил.
4. Земляков В.Е. Методы тренировки спортсменов гребцов детского и юношеского возраста: Метод. рекомендации Херсон: ХГТУ, 2001.- 48с.
5. Неминуций Г.П. Возрастные особенности развития физических качеств у юных гребцов. Актуальные проблемы физической культуры. Проблемы высшего спортивного мастерства: Материалы региональной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 1995. – Т.IV, ч.2. – С.37-43.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение.- К.: Олимпийская литература.-2013.-624с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. –128с.

*Микиташ У.*

*Науковий керівник - доц. Іваськів С.М.*

#### **КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

Проблема фізичного розвитку дівчат - підлітків є однією з найбільш актуальних у галузях, які відповідальні за зміцнення та збереження здоров'я молоді. Підлітковий вік є найбільш складним періодом морфологічного, фізіологічного і психологічного розвитку людини. Процес статевого дозрівання супроводжується неодноразовим формуванням окремих систем і органів підлітка. періодом скелетного витягання, прискореного росту тіла в довжину, коли скелетні м'язи, розвиток серця і дихальної системи не встигають за цим скачком зросту і призводять до диспропорції розвитку, надлишку або дефіциту маси тіла, порушень постави, викривлень хребта. (Г.Апанасенко, О.Андрєєва, Т.Круцевич, Н.Москаленко та ін.).

Для їх корекції у тренажерних залах для дорослих, підліткам часто пропонують різні фітнес програми не адаптовані для дітей Такі як : Фітнес+, супер-сети з виснажливими силовими навантаженнями, програми сушки тіла, інтенсивного спалювання калорій, та ін., які негативно впливають на фізичний розвиток, статево дозрівання і здоров'я підлітків. [1,3] Результати дослідження Т.Круцевич, та інших фахівців вказують, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження фізичної активності на фоні падіння зацікавленості до традиційних форм фізичної культури які не враховують інтереси підлітків, а саме прагнення досягнути перш за все краси свого тіла і стати схожими на фіт моделі, що і стало основним мотивом підлітків до регулярних занять різними сучасними видами фітнесу[3,4] Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, походить від англійського «to be fit», що означає «бути у формі».

Найбільш популярним серед підлітків і разом з тим науково не обґрунтованим став один з самих молодих видів фітнесу –«фітнес- аеробіка» Є лише поодинокі науково-методичні розробки, інтернет ресурси з