

3. Пыльненький В. Состояние проблемы определения уровня здоровья учащейся молодежи. – Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві./ Зб. Наукових праць. – Луцьк, 2002. – Том II. – С.164-167.
4. Сітовський А. М. Фізіологічні критерії диференціації навчально-виховного процесу у фізичному вихованні школярів 10-17 років // Науковий вісник ВДУ : Здоров'я, фізична культура і спорт. – Луцьк, 2001. – С. 136–141.
5. Скавронський, О. П. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів [Текст]: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. П. Скавронський ; ПНУ ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2010. – 20 с.
6. Фалькова Н.В. Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в школі, - 2002.-№1 – ст.45-46

Білявська С.В.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Постановка проблеми. Аналіз останніх літературних джерел. У даній час одним з найважливіших у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації і віку стає проблема відновлення їх працездатності. Слід зазначити, що цей процес важливий для спортсменів будь-якого віку та кваліфікації, але чим вона вище, тим важливішою стає ефективність відновлення (В. Н. Платонов, 2005). Рівень сучасної підготовки спортсменів передбачає подальше зростання фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу збільшуватиме і міру втомлюваності. Раціональне і планомірне застосування засобів відновлення, визначення їх ролі і місця в тренувальному процесі, як на рівні річного циклу, так і на його окремих етапах, багато в чому визначає ефективність всієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. [4]

Легка атлетика вимагає особливої уваги до розвитку спеціальної витривалості, що забезпечує можливість швидко відновлюватися після об'ємних тренувальних навантажень і в той же час ефективно працювати над удосконаленням спортивної техніки і розвитком фізичних якостей на фоні втоми. Змагання у легкоатлетів характерні цілою низкою специфічних особливостей – кількома денною тривалістю, необхідністю володіння високим рівнем спортивно-технічної і тактичної майстерності в окремих видах легкої атлетики, високою працездатністю і витривалістю, умінням і досвідом розподілу зусиль впродовж усього періоду змагань. [1]

Динаміка стану легкоатлетів як на різних за тривалістю етапах підготовки, так і в тижневому циклі, і в окремому тренувальному занятті визначається різними чинниками, в тому числі і здатністю спортсмена до відновлення спеціальної працездатності після об'ємних або високих за інтенсивністю тренувальних навантажень.

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їх працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їх проведення та під час відновлення. Тому знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму легкоатлетів має важливе теоретичне і практичне значення.

Мета дослідження: проаналізувати та систематизувати дані про медико-біологічні засоби відновлення працездатності легкоатлетів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Інтернет.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати медико-біологічні засоби відновлення.
2. З'ясувати особливості використання раціонального харчування, гігієнічних, фізичних та фармакологічних засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів.

Результати дослідження. Високі інтенсивність та об'єм тренувальної роботи створюють додаткові труднощі в знаходженні оптимального режиму роботи та відпочинку в окремих заняттях та мікроциклах, забезпеченні умов для повноцінного виконання роботи різного

спрямування, ефективного перебігу відновних та адаптаційних реакцій в організмі спортсменів після неї.

Всі засоби відновлення, що використовуються у процесі підготовки спортсменів, умовно можна поєднати в три основні групи: 1) педагогічні; 2) психологічні; 3) медико-біологічні. Найбільш ефективним є їх сукупне використання у формі певних комплексів, що формуються з урахуванням специфічних особливостей перебігу відновних процесів у легкоатлетів в залежності від етапу тренування та індивідуальних відмінностей спортсменів. [3]

Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності потрібно розглядати в двох напрямках: 1) відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу; 2) відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруги, тобто власне медична реабілітація.

В практиці підготовки легкоатлетів широко використовують медико-біологічні засоби, що включають великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза, тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності і білкової забезпеченості, раціональний режим спортсменів, а також інші засоби, що активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу.

Останніми десятиліттями фахівці різних країн почали приділяти підвищену увагу сну, як потужному процесу відновлення організму після фізичних і психічних навантажень сучасного спорту. Фахівцями різних країн були проведені дослідження, присвячені проблемі впливу сну на працездатність, участь у змаганнях. На думку фахівців, повільні хвили сну є важливими для спортсменів, оскільки сприяють виділенню з гіпофіза гормону зростання (соматропіну), що має потужну анаболічну і антикатаболічну дію, посилює синтез білка і гальмує його розпад, сприяє зниженню відкладення підшкірного жиру, збільшенню співвідношення маси м'язової до жирової, бере участь у регуляції вуглеводного обміну, що сприяє відновленню після великих фізичних навантажень і покращує фізіологічні характеристики. Так, для легкоатлетів мінімальна тривалість нічного сну повинна бути не менше 8 годин. Під час активних тренувальних занять рекомендується денний сон тривалістю 1-2 год. [2,5]

Також у практиці спорту досить широко використовують фізичні засоби відновлення, це зумовлено відносною простотою і доступністю застосування і достатньою вивченістю. У системі фізичних чинників для легкоатлетів важливе місце посідають: масаж, сухоповітряна і парна лазня, гідропроцедури, електропроцедури, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез тощо. Досить великої популярності в легкій атлетичі набуло використання кінезіологічного тейпування. Фізіотерапевтичні фактори являють собою найбільш значну групу відбудовних засобів в легкій атлетичі.

У період напружених тренувань і (особливо) змагань харчування одна із провідних чинників підвищення працездатності й прискорення відновних процесів. Основою, на якій ґрунтується уся система застосування фармакологічних препаратів, є раціонально побудоване харчування залежно від специфіки легкоатлетичної дисципліни.

Біг на довгі дистанції і спортивна ходьба потребують високих вимог до розвитку витривалості, тому спортсмени повинні споживати з їжею велику кількість вуглеводів, що дозволить компенсувати енергетичні затрати.

Біг на короткі дистанції, стрибки, метання, багатоборство. Метою вибору раціону харчування спортсменів, є збільшення м'язової маси і силових здібностей, тому в більшості випадків звертають увагу на споживання білка.

Біг на середні дистанції. Фахівці рекомендують раціон для конкретного спортсмена залежно від роботи різної переважної спрямованості, обсягу та інтенсивності. Потрібно поповнювати організм запасами заліза, що досягається за рахунок споживання червоного м'яса, печінки або морепродуктів не менше 2-3 рази на тиждень. Для легкоатлетів важливою є порада компетентного фахівця зі спортивного харчування для забезпечення збалансованого раціону з урахуванням індивідуальних особливостей, тренувальної програми, бюджету, цілей, що стоять перед спортсменами на певному етапі.

Фармакологічні засоби включають речовини, що сприяють відновленню запасів енергії і підвищують стійкість організму до умов стресу. Вони дозволяють розширити можливості пристосування організму спортсменів до значних навантажень у сучасному легкоатлетичному спорті. У процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації застосовують дозволені

фармакологічні групи препаратів. Фармакологічне забезпечення підготовки легкоатлетів має бути пов'язане із загальною структурою річної підготовки, специфікою легкоатлетичної дисципліни, індивідуальними особливостями організму спортсмена і станом його здоров'я. [6]

Висновки: Поліпшення результатів у легкій атлетичі зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і відновлення організму спортсменів. Широке впровадження у систему підготовки комплексу медико-біологічних відновних засобів значно покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних систем організму переносити високо інтенсивні тренувальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів високого класу.

Якість підготовки легкоатлетів високої кваліфікації може бути забезпечена на основі комплексного використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Козлова О. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів / Козлова О. // Науково-теоретичний журнал. – 2012. - №2 – С. 14-18.
2. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
3. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – К.: Наука спорт 2000. – 59 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. [и др.]; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – К.: Олимп. лит., 2010. – 640 с.
6. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навч.пос. для студ. ВНЗ освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.
7. <http://archive.nbuv.gov.ua/>

Бичак А.

Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПІВ І ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ШКОЛАХ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку держави стан здоров'я дітей шкільного віку різко погіршився. Про це свідчать статистичні дані, які показали, що до групи здорових можна було віднести лише 23,3% дітей, мають різні функціональні відхилення в стані здоров'я 29,2% учнів, виявлено хронічні захворювання та органічні порушення у 47,0%. [6].

Враховуючи те, що низький рівень здоров'я та фізичних можливостей школярів, неминуче призведе до погіршення здоров'я у дорослому життє, стає очевидно, що зміцнювати здоров'я і покращувати фізичні можливості потрібно у шкільному віці. Покращення фізичного стану учнів неможливо без залучення їх до систематичних занять фізичною культурою. Котрі в свою чергу повинні бути підпорядковані принципам, на основі яких реалізуються методи і методичні прийоми.

Фахівці шукають нові методи для покращення ефективності занять на уроках фізичного виховання, але ключова роль в організації навчального процесу все рівно належить вчителю фізичної культури. Якщо сучасний вчитель буде ґрунтовно володіти знаннями в області теорії і методики фізичного виховання, керуватися принципами і використовувати методи, то він зможе найкращим чим організувати навчальний процес і виконати основні завдання фізичного виховання (освітні, виховні і оздоровчі).

Аналіз наукових джерел вказує на те, що велика кількість науковців приділяють велику увагу принципам і методам у фізичному вихованні. Кожен з них пропонує власну класифікацію і назву принципів і методів. Але аналізуючи джерела стає зрозумілим, що під різними назвами розуміють один і той самий зміст.

Розкриття проблеми. Теоретичні основи принципів і методів були отримані в результаті накопиченого досвіду у сфері фізичного виховання багатьма науковцями. На сучасному етапі