

Література

1. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2014. №3 (61). С. 12–18. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).
2. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T. *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. WHO, 2009. 392 p.
3. *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej* / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.]. Opole: Politechnika Opolska, 2012. 190 s.
4. Kramer A. F., K. I., Colcombe S. J. *Exercise, Cognition and the Aging Brain* / *Journal of Applied Psychology*, 2006. Vol. 101. P. 1237–1242.

УДК 797.1

В. Дабєка, студентка гр. 101 мФС
Наук. керівник: Остапов А.В., ст. викладач
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Важливим фактором підвищення працездатності організму після інтенсивної м'язової роботи є його відновлення, яке полягає в біологічному зрівноважуванні організму, його окремих функцій і компонентів. Правильна побудова даного процесу сприяє швидкій нормалізації всіх систем і функцій організму після тривалих фізичних навантажень.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних відновлювальних заходів, які повинні бути включені у тренувальні заняття, змагальний процес та період між тренуваннями та змаганнями. Активізація відновних процесів в організмі відбувається шляхом комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

До психолого-педагогічних засобів відносять творче використання тренувальних та змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між тренуваннями та інтервали між вправами для відпочинку. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера активності спортсмена.

Педагогічні засоби визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах підготовки волейболістів. Вони включають: доцільне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмену; правильне застосування загальних та

спеціальних засобів тренування; оптимальну побудову тренувальних та змагальних циклів; раціональну організацію роботи та відпочинку; правильну побудову тренування з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна розминка, правильно підібраний інвентар, вправи для активного відпочинку та розслаблення, створення емоційного фону); розробку системи планування у місячних і річних циклах підготовки, розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності волейболістів, удосконалення їх рухових навичок, навчання тактичних дій.

Психологічні засоби допомагають знизити рівень психоемоційного та нервового напруження, зняти психічну пригніченість, прискорити процес відновлення у органах та системах організму. Велике значення має метод аутогенного психічного тренування за допомогою слів та уявних образів, мотиваційних висловів, що має два напрями – навіювання та самопереконавання. Також використовують спеціальні дихальні вправи та релаксацію м'язів. Рекомендують слухати класичну музику, щоб зняти напруження нервової системи.

Медико-біологічні засоби: раціональний режим дня, спеціалізоване харчування, фармакологічні засоби, спортивний масаж, гідропроцедури (душ – теплий, контрастний, вібраційний; ванни – гліцерінова, перлинна, сольова; лазні – парова та сухо-повітряна); аероіонізація, киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія (електростимуляція, динамічні струми, ультрафіолетове опромінювання).

Режим дня необхідний для кожної людини, особливо для спортсмена, адже неправильно розподілений час на тренування та відпочинок може призвести до перевтоми, травмувань та вигорання спортсмена. Також, дуже важливим є спеціалізоване харчування. Раціон повинен включати вуглеводи (молоко та продукти з нього, хлібобулочні вироби тощо), овочі та фрукти, спеціальні продукти з білками, вітамінами та мінеральними речовинами.

Фізіотерапевтичні процедури знімають напругу та втому, розслаблюють м'язи, стимулюють функції серцево-судинної та нервової систем.

Спортивний масаж поділяють на ручний, ультразвуковий та вібраційний. Ручний масаж використовують за 15–30 хв до початку тренувань (змагань) і через 20–30 хв після роботи, а при сильному виснаженні – через 1–2 год.

Ультразвуковий масаж прискорює окислювальні процеси, підвищує працездатність та тонус м'язів.

Вібраційний масаж виконується спеціальними приладами для зменшення напруги у м'язах.

Відновлюванні засоби повинні використовуватися за спеціальними схемами, розробленими фахівцями та за індивідуальними потребами спортсмена.

Література

1. Туровський В.В., Носко М.О., Осадчий О.В., Гаркуша С.В., Жула Л.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 140 с.

2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.

УДК 797.1

*С. Ібадова, студентка гр. 101 мФС
Наук. керівник: Остапов А.В., ст. викладач
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЄ

У веслувальному спорті поняття "швидкість" характеризує здатність пересуватися в човні на дистанції з максимально можливою швидкістю. Проте максимальна швидкість пересування - це комплексне поняття, що визначається рівнем індивідуальної техніки веслування, індивідуальними особливостями спортсмена та рівнем розвитку сили [2].

Веслування, як вид спортивної діяльності, пред'являє цілий ряд вимог до прояву різних рухових здібностей. Заняття веслуванням розвивають силові, швидкісні, координаційні здібності, а також витривалість.

У чистому вигляді швидкість особливо проявляється на старті, коли спортсмену необхідно скоротити час реакції на команду стартера. У всіх інших випадках швидкість проявляється в комплексі з іншими якостями

Основним джерелом підвищення швидкісно-силових здібностей є збільшення м'язової сили. Це пояснюється тим, що швидкісні здібності в значно меншій мірі схильні до тренування і в більшій мірі залежить від вроджених задатків. Проте швидкісні здібності можуть бути розвинені в певних межах за рахунок цілеспрямованих швидкісних вправ. Значення цих вправ найбільш велике в тренуванні юних веслярів, оскільки їм властиві велика збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату, велика пластичність формування навичок.

Вправи на швидкісну витривалість (виконання вправ зі швидкістю проходжень вищою, ніж змагальна) характеризуються специфічними вимогами до енергозабезпечення, техніці веслування при вищому темпі та потужності, прояві швидкісно-силових здібностей [4,1].

Основна увага під час тренування звертається на розвиток останніх двох форм прояву швидкості - швидкості виконання окремих елементів техніки гребка і підвищення темпу веслування як основи підвищення швидкості руху човна [3].

Для розвитку швидкості виконання окремих рухів застосовуються