



70 років

Кафедра
фізичного виховання
і спорту

**Теоретико-методичні основи
організації фізичного
виховання молоді**

Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

*Матеріали
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
присвяченої 70-річчю кафедри
фізичного виховання та спорту*

Львів
2018

УДК: 796.011.3-053.67
ББК 75Л

Головний редактор:

Сіренко Р.Р. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту.

Редакційна колегія:

Куц О.С. – доктор педагогічних наук, професор;
Магльований А.В. – доктор біологічних наук, професор;
Цьось А.В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

*Технічні редактори: Чепелева Л.І.
Мудра В.В.*

Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 10-річчю кафедри фізичного виховання та спорту / за заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – 136 с.

До збірки увійшли матеріали, які висвітлюють історичні, соціологічні та інші види основ фізичного виховання і спорту в освітніх закладах України; роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя; проблеми і перспективи оздоровчої та лікувальної фізичної культури, рекреації та реабілітації.

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2018

Семен Богдан, Лапуць Ярослав, Туваков Араз ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ВИВЕДЕННЯ ТРЬОХ ТИПОВИХ ГРУП БОРЦІВ ЗА МАНЕРОЮ ВЕДЕННЯ ПОСДИНКУ	72
Семен Богдан ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕКТРОННО-ОПТИЧНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ПРИСТРОЮ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗА ПАРАМЕТРАМИ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ	73
Семенов Віра ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ- ПРОГРАМИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ	74
Чеховська Любов, Шевців Уляна, Чеховська Мар'яна СТРАТЕГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	75
Янчар Тетяна СПОРТИВНА БОРОТЬБА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	76

НАПРЯМ 3

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Жарська Наталія, Будзин Віра, Гузій Оксана ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	78
Іваночко Вікторія, Шевців Уляна, Васіков Павло СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ	82
Лабіаська Христина, Огнистий Андрій, Власюк Роман ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	85
Мартинів Олег, Шукатка Оксана, Бойчак Іван ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	86
Шимечко Андрій, Чапля Ігор ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	91

НАПРЯМ 4

ОЗДОРОВЧА ТА ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Банковський Карл, Рибак Олег ПРОФІЛАКТИЧНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ МОЛОДІ ПРИ РОБОТІ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ	95
Бондаренко Константина, Бондаренко Алла ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У СТУДЕНТОВ	98
Блак Валерій ВИКОРИСТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	102
Кавійська Вероніка, Завійський Богдан, Наяко Ігор ОСОБЛИВОСТІ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЛТЕУ	106

отделения, достаточно эффективен. Применение упражнений по коррекции деформаций сводов стопы у студентов, имеющих отклонения в функционировании мышц свода стопы и голени с целью профилактики способствуют предотвращению дальнейшего прогрессирования заболевания, и могут быть использованы в качестве базового метода на учебных занятиях по физическому воспитанию лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература:

1. Бондаренко, К.К. Измерение тонуса икроножной мышцы при динамической нагрузке стопы / К.К. Бондаренко и др. // Биомеханика стопы человека: материалы I Междунар. Науч.-практ. конф., Гродно, 18-19 июня 2008 г. / ГНУ НИЦПР НАНБ; редкол.: А.И.Свириденко (отв. Ред.) [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2008. – С. 53-55.
2. Бондаренко А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А.Е. Бондаренко, К.К.Бондаренко, Т.А. Ворончай. // Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции. – Минск, 2015 – С. 22-25.
3. Шилько С.В. Метод определения *in vivo* вязкоупругих характеристик скелетных мышц / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К.Бондаренко // Российский журнал биомеханики. 2007. – том 11. – №1(35). – С. 45-54.
4. Шилько С.В. Биомеханическая интерпретация данных миоэлектрики скелетных мышц спортсменов / С.В. Шилько, К.К. Бондаренко, Д.А. Черноус // Российский журнал биомеханики. – 2007. – том 13. – №1. – С. 7-17.
5. Shil'ko S.V. Generalized model of a skeletal muscle / S.V. Shil'ko, D.A. Chernous and K.K.Bondarenko // Mechanics of composite materials. – vol. 51. – № 6. – P. 789-800.

ВИКОРИСТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Єдиак Валерій

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їхньої працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їхнього проведення. Рациональне і планомірне застосування засобів відновлення, визначення їх ролі і місця в тренувальному процесі визначає ефективність всієї системи підготовки легкоатлетів різної кваліфікації. В статті, на основі теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, систематизовано дані про медико-біологічні засоби відновлення працездатності легкоатлетів. Встановлено, що впровадження у систему підготовки комплексу медико-біологічних відновних засобів значно покращують спортивну працездатність, а також сприяють зниженню травматизму і захворюваності спортсменів.

Ключові слова. легка атлетика, працездатність, навантаження, засоби відновлення.

Significant loads carried by athletes require intensive search for means of restoration of their ability to work in conditions of optimization of the training process, as well as in preparation for competitions and during their conduct. Rational and systematic application of recovery methods, determination of their role and place in the training process determines the effectiveness of the entire system of training athletes of different qualifications. In the article, on the basis of theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, the data on the medical and biological means of restoration of the athlete's performance is systematized. It was established that introduction into the system of preparation of a complex of medico-biological remediation devices considerably improves sports performance, as well as contributes to reducing injuries and morbidity of athletes.

Keywords: athletics, working capacity, load, means of recovery.

Постановка проблеми. Аналіз останніх літературних джерел. У даній час однією з найважливіших у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації і віку стає проблема відновлення їхньої працездатності. Варто зазначити, що це є важливим для спортсменів будь-якого віку та кваліфікації, але чим вона вище, тим важливішою стає ефективність відновлення. Рівень сучасної підготовки спортсменів передбачає подальше зростання фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу збільшуватиме і ступінь втомлюваності. Рациональне і планомірне застосування засобів відновлення, визначення їхньої 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, 5].

Легка атлетика вимагає особливої уваги до розвитку спеціальної витривалості, що забезпечує можливість швидко відновлюватися після значних за обсягом тренувальних навантажень і в той же час ефективно працювати над удосконаленням спортивної техніки і розвитком фізичних якостей на фоні втоми. Змагання у легкоатлетів характеризуються цілою низкою специфічних особливостей – кількаденною 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 тиждневому циклі, і в окремому тренувальному занятті визначається різними чинниками, а тому числі і здатністю спортсмена до відновлення спеціальної працездатності після значних за обсягом або високих за інтенсивністю тренувальних навантажень.

Використання засобів відновлення спричиняє підвищення сумарного обсягу тренувальної роботи на заняттях та інтенсивності виконання окремих тренувальних вправ, дає можливість скоротити паузи між вправами, збільшити кількість занять із великими навантаженнями в мікроциклах [2].

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їхньої працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їхнього проведення. 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 саїтової мережі Інтернет.

Завдання дослідження:

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

Результати дослідження. Високі інтенсивність та обсяг 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.

Специфіка процесів втоми і відновлення в змагальних і тренувальних умовах залежить від ряду чинників: виду спорту, типу м'язового скорочення, кількості та маси м'язів, що беруть участь в русі, характеру і інтенсивності виконуваної роботи, ступеня тренуваності, віку і статі. При однаковому виді діяльності в одних і тих же осіб розвиток стомлення і можливість його компенсації залежать від спрямованості тренувальних занять.

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 їхнє 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 розглядається в двох напрямках: 1) відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу; 2) відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруж, тобто власне медична реабілітація [3, 4].

Медико-біологічні відновлювальні засоби розподіляються на три групи: глобального, загальнотонізуючого та вибіркового впливу. До засобів глобального впливу належать: сухоповітряна і парна лазня, загальний ручний та апаратний масаж, аеронізація, ванни. До загальнотонізуючих засобів входять: 1) засоби, що не здійснюють глибокого впливу на організм: ультрафіолетове випромінювання, деякі електропроцедури, аеронізація повітря, локальний масаж; 2) засоби, що здійснюють переважно заспокійливу дію: перлини, хвойні, хлоридо-натрієві ванни, масаж (попередній, відновлювальний); 3) засоби, що сприяють збудженню та здійснюють стимулювальні впливи: вібраційні ванни, деякі види душу (контрастний), попередній масаж [2,6].

Комплексне використання педагогічних, фармакологічних, фізіотерапевтичних та психологічних засобів прискорює процеси відновлення, підвищує загальну працездатність, дозволяючи виконувати великий сумарний обсяг тренувального навантаження, забезпечує профілактику перевтоми і покращує процеси адаптації організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

У практиці підготовки легкоатлетів широко використовують медико-біологічні засоби, що включають великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза, тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергетичності 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 хвилі сну є важливими для спортсменів, оскільки сприяють виділенню з гіпофіза гормону зростання (соматотропіну), 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, 6].

Також у практиці спорту досить широко використовують фізичні засоби відновлення, це зумовлено відносною простотою і доступністю застосування і достатньою значністю. 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 являються 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. Сучасна концепція спортивного тренування розглядає тренувальні навантаження і наступні спеціальні відновлювальні заходи як дві невід'ємні частини єдиного процесу. Поліпшення результатів у легкій атлетичній зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обгрунтованих 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 високоінтенсивні 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.

Література:

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. Костокевич В.М. "Теорія і методика спортивної підготовки" (на прикладі командних ігрових видів спорту) : [навч. посібн.] / В.М. Костокевич – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – К. : Наука спорт, 2000. – 59 с.
4. Михалюк Є.Л. Засоби відновлення під час оздоровчого та спортивного тренування. Проблеми допінгу в спорті / Є.Л. Михалюк, С.М. Малахова, О.О. Черепок : [навч.-метод. посібн.] – Запоріжжя : ЗДМУ, 2012. – 78 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Ячинок Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : [навч. пос. для студ. ВНЗ освіти України III–IV рівнів акредитації] / Ю.Б. Ячинок і інші. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – 387 с.