

НАУКОВИЙ ВІСНИК
Ужгородського університету

Серія

**ПЕДАГОГІКА
СОЦІАЛЬНА
РОБОТА**

Випуск 1 (42)

2018

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАУКОВИЙ ВІСНИК
УЖГОРОДСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ISSN 2524-0609

Серія

ПЕДАГОГІКА

СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Збірник наукових праць

Випуск 1(42)

Частина I, частина II

Ужгород – 2018

**Науковий вісник Ужгородського університету.
Серія: «Педагогіка. Соціальна робота».**

Випуск 1 (42) ' 2018

– науково-практичний журнал у галузі педагогіки, в якому висвітлюються актуальні питання методології та історії педагогіки, теорії і практики навчання, теорії і практики виховання, теорії і методики професійної освіти, соціальної педагогіки, соціальної роботи, сучасних педагогічних технологій та інших галузей педагогічної науки.

Редакційна колегія

Головний редактор: Козубовська І.В. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи, ДВНЗ «УжНУ» (Україна)

Заступник головного редактора: Бартош О.П. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціології і соціальної роботи, ДВНЗ «УжНУ» (Україна)

Відповідальний за випуск: Опачко М.В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи, ДВНЗ «УжНУ» (Україна)

Члени редколегії:

Козловська І.М. доктор педагогічних наук, професор, ДВНЗ «УжНУ» (Україна)

Староста В.І. доктор педагогічних наук, професор, ДВНЗ «УжНУ» (Україна)

Шандор Ф.Ф. доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри соціології і соціальної роботи, ДВНЗ «УжНУ» (Україна)

Букач М.М. доктор педагогічних наук, професор, Миколаївський національний університет ім.В.О.Сухомлинського (Україна)

Мешко Г.М. доктор педагогічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка (Україна)

Поліщук В.А. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи, Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка (Україна)

Товканець Г.В. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки й методики дошкільної та початкової освіти, Мукачівський державний університет (Україна)

Кіш Янош, доктор психології, професор, Дебреценський університет (Угорщина)

Крчмері Владімір, доктор медичних наук, професор, ректор Університету здоров'я та соціальної роботи св.Алжбети (Словаччина)

Норман Джудіт, доктор соціальної роботи, професор, Університет Брігам Янг (США)

Рецензенти:

Степанюк А.В., доктор педагогічних наук, професор

Остапеч Ю.О., доктор політичних наук, професор

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 7972 від 9 жовтня 2003 р.

Свідоцтво про внесення до державного реєстру видавців, виготівників, і розповсюджувачів видавничої продукції Серія 3т №32 від 31 травня 2006 р.

Засновник і видавець: Ужгородський національний університет, Україна, 88000, м.Ужгород, пл.Народна, 3.

Видавництво: вул. Капітульна, 18;
e-mail: goverla-print@uzhnu.edu.ua

Адреса редакції: 88017, м.Ужгород, вул.Університетська, 14, факультет суспільних наук, кімн.218, e-mail: olena.bartosh@uzhnu.edu.ua

Збірник наукових праць видається з березня 1998 р., виходить двічі на рік.

Збірник наукових праць перереєстровано як друковане періодичне видання, включене до переліку наукових фахових видань України, галузі науки – педагогічні, що затверджений Наказом МОН України від 09.03.2016 р. № 241 (додаток 9, позиція 78).

Офіційний сайт:
<http://www.visnyk-ped.uzhnu.edu.ua>

Збірник представлено у наукометричних базах даних, репозитаріях та пошукових системах:

- Google Scholar (США)
- Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського (Україна)
- INDEX Copernicus – ICV 2016: 49.47 (Польща)

Рекомендовано до друку Вченою Радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 5 від 24 травня 2018 року

УДК 371; 378; 364

Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»: зб.наук. пр. / Ред.кол. : Козубовська І.В. (гол.ред.) та ін. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – Випуск 1 (42), Частина I, Частина II. – 386 с.

Частина II містить матеріали I-ої науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі», яка присвячена 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (19–20 квітня 2018 р.)

© Ужгородський національний університет, 2018

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE UNIVERSITY
«UZHHOROD NATIONAL UNIVERSITY»

SCIENTIFIC HERALD OF
UZHHOROD UNIVERSITY

ISSN 2524-0609

Series

PEDAGOGY
SOCIAL WORK

Collection of Scientific Works

Issue 1 (42)
Part I, part II

Uzhhorod – 2018

ЧАСТИНА II

Бейгул Ігор, Шишкіна Олена. ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ІЗ СТУДЕНТАМИ ВНЗ	285
Веселовський Анатолій, Веселовська Олена. ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ	288
Глаголюк Олександр. ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ПО ФОРМУВАННЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	292
Дикий Богдан. ВИКОРИСТАННЯ БІОРИТМОЛОГІЇ ТА РЕЛАКСАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ОСІБ З ДЕФЕКТАМИ МОВЛЕННЯ	296
Дуло Олена, Щерба Марія. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ГРАНТОВОГО ПРОЕКТУ «МІЖНАРОДНЕ МОЛОДІЖНЕ СПОРТИВНЕ ПАРТНЕРСТВО»	300
Єднак Валерій. ФІЗИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ	305
Кондрацька Галина, Редчиць Василь, Жукова Ірина. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	308
Краснов Валерій, Панченко Вадим. АНАЛІЗ ІСНУЮЧОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА ПРОГРАМОЮ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	314
Ляховець Лариса. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АКВААЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПІДРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ТА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИЦЬ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	319
Мальцева Ольга, Мелега Ксенія, Дуб Мар'яна. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИШУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	323
Маріонда Іван, Шароді Василь. ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМНО-ЦІЛЬОВОГО ПІДХОДУ У ПРОЦЕСІ УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПІДГОТОВКОЮ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	328
Мосейчук Юрій. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ У ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	332
Мусієнко Олена, Матієшин Іван, Попович Святослав. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ ХАТХА-ЙОГИ (САРВАГАСАНА, КАРНА-ПІДАСАНА) ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРНОЇ ДІАГНОСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК	337
Несен Олена, Соколова Тетяна. РЕКРЕАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО ЯК ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ГРИ	344
Огниський Андрій. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ	350
Озерова Ольга. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНО-МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	355
Приступа Євген, Данилевич Мирослава. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РОБОТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	359
Сивохоп Едуард, Степчук Надія. ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ ДО САМОПІЗНАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	364
Скрипченко Ірина, Шуба Людмила. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД В ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПРИ ОПАНУВАННІ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТУРИСТСЬКОЇ СПРЯМОВАННОСТІ	368
Товт Валерій, Сусли Вікторія. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У СТУДЕНТІВ	373
Філак Ярослав, Філак Фелікс. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	378
Чепелюк Анна, Кушнір Роман. КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ, ВАЖЛИВА СКЛАДОВА, У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	383

Єднак Валерій Дмитрович
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка, м. Тернопіль, Україна
edn@kivp.uvsn.ua

ФІЗИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕДАТНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Характерною рисою сучасного спорту є зростаючі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, які пред'являють виключно високі вимоги до організму спортсмена. Перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсмена після попереднього тренування чи змагання. Все це підтверджує актуальність дослідження цієї проблеми. Метою дослідження є аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури з метою визначення найбільш ефективних фізичних засобів відновлення працездатності у футболістів. Мета дослідження є визначення найбільш ефективних фізичних засобів відновлення працездатності у навчально-тренувальному процесі футболістів. На основі групи фізичних засобів відновлення працездатності в процесі підготовки футболістів. В роботі проаналізовано оптимальну форму використання всіх відновних засобів та застосовуються в спортивному тренувальному процесі окремих груп футболістів. Це дозволяє підкапати сумарний обсяг тренувальної роботи в заняттях і інтенсивність виконання окремих тренувальних вправ, скоротити вплив на організм спортсмена, збільшити кількість занять з великими навантаженими в мікроциклах.

Ключові слова. Тренувальний процес, працездатність, відновлення, футболісти, обсяг, інтенсивність, фізичні засоби відновлення.

Вступ. Однією з важливих проблем сучасного спорту є відновлення працездатності у спортсменів після напруженого тренування, які є наслідком збільшення роботи з великим за обсягом навантаженням та високою інтенсивністю. Нехтування цим може призвести до появи хронічної втоми у спортсмена. Це трапляється тоді коли порушена організація тренувального процесу і він не відповідає науковим вимогам, а навантаження виходить за індивідуальні можливості (особливості) спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні підходи до оптимізації тренувального процесу спортсменів передбачають ефективне використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це зумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням [2, с.94-104].

Виконання високих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень футболістів створює додаткові труднощі у доборі оптимального режиму роботи та відпочинку, які б мали раціонально забезпечувати повноцінне виконання роботи різної спрямованості та ефективне протікання адаптаційних і відновлювальних реакцій в організмі [3, с.453-462]. Існує два взаємопов'язаних шляхи розв'язання цієї проблеми: перший – оптимізація різноманітних структурних одиниць тренувального процесу; другий – цілеспрямоване застосування різноманітних засобів відновлення працездатності.

Нині чітко усвідомлена необхідність представлення тренувальних дій і відновних процедур у вигляді двох сторін складного процесу. Тому саме об'єднання тренувальних дій і засобів відновлення в єдину систему і є одним з основних питань управління працездатністю і відновними процесами в тренувальних програмах футболістів [1, с.55-93].

Великої популярності та широкого використання у практиці спорту набувають фізичні засоби відновлення.

Активне застосування фізичних засобів і методів фізичної реабілітації їх особливою роллю в складній структурі сучасного тренувального процесу. Ця роль

обумовлена: 1) простотою; 2) достатньою визначеністю; 3) доступністю їх застосування; 4) відсутністю, за умови раціонального використання, негативного впливу на організм спортсмена.

Метою дослідження є визначення найбільш ефективних фізичних засобів відновлення працездатності у навчально-тренувальному процесі футболістів.

Завдання дослідження: проаналізувати основні групи фізичних засобів та методів відновлення, що застосовуються з спортивним тренуванням футболістів.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури з метою обґрунтування засобів та методів відновлення працездатності в процесі підготовки футболістів.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні загальновідомо, що втома футболістів настає внаслідок напруженої м'язової роботи і формується залежно від її обсягу та інтенсивності, ступеня участі різноманітних функціональних систем та механізмів. У процесі застосування відновлювальних засобів треба врахувати, те що будь-який відновлювальний засіб має специфічний вплив на організм, залежно від своєї спрямованості та методики застосування.

До основних фізичних засобів відновлення працездатності фахівці відносять: масаж, гідропроцедури, електропроцедури, магнітотерапія, аероіонізація, світлодіодне опромінення, ультразвук, гіпероксія, фонофорез.

Найбільш популярними засобами відновлення працездатності у спортсменів вважаються різні види масажу. В залежності від виду і методики застосування масаж може надавати місцеву або загальну дію, стимулювати перебіг обмінних процесів, активізувати діяльність кровообігу і дихання, надавати стимулюючу або заспокійливу дію на нервову систему. Спортивний масаж застосовується для: а) швидкого усунення втоми після отриманого навантаження; б) вибіркового відновлення тих компонентів працездатності, які не відлягали впливу в попередній роботі, але будуть задіяні в наступній діяльності; в) попередньої стимуляції працездатності перед тренувальним заняттям [1, с.55-93].

У спортивній практиці масаж класифікується на такі види [2, с.94-104]: тренувальний масаж, попередній масаж (розслабляється на розминочній, збуджувальний (тонізуючий), заспокійливий, згаслюючий), відновлювальний масаж, реабілітаційний та самомасаж.

Щодня час гри у футбол фізичного навантаження м-

тим весь опорно-руховий апарат. Можна виділити ділянки, що особливо потребують масажу: м'язи та суглоби ніг, м'яз сіднища, поперекова ділянка, м'язи спини, живота, шиї. Ефективне відновлення спортивної придатності досягається поєднанням ручного та апаратного масажу. Для локального відновлення та лікування травм широко застосовуються віброрасаж, танка у процесі відновлення використовуються гідромасажі, баромасажі, пневмомасажі, вакуум-масажі [1, с.55-93; 2, с.94-104].

Одним із ефективних засобів підвищення і відновлення придатності, збереження спортивної форми у спортсменів є теплові процедури (сауна, парні, гаряче обертання). Вплив сухо-повітряної і парної лазні поділяють у дві на організм сухого або насиченого водяними парами гарячого повітря. Розрізняють такі типи лазень – фініська (сауна), турецька (арабська), російська, римська лазня, ірландська. Застосування лазень стимулює терморегулюючу функцію організму, активізує діяльність серцево-судинної, локальної і видільної систем, призводить до покращення периферичного кровообігу, підвищення проникної здатності шкіри, сприяє виведенню з організму солей, води, шлаків. Все це активізує відновні процеси після напружених тренувальних програм та змагальної діяльності.

Застосування електропроцедур (токи високої частоти) спричиняє специфічний вплив на організм спортсмена, є стимулятором відновних реакцій після певної м'язової роботи, а також призводить до вибіркової активізації діяльності функціональних систем перед тренувальними або змагальними вправами. Використання височастотних струмів сприяє зняттю збудження центральної нервової системи та активізації кровообігу до залучення у роботу тканин. Особливістю електростимуляції є як одночасний так і вибірково вплив на м'язові волокна.

Аероіонізація – відновлення на основі вдихання позитивно або негативно заряджених частинок атмосферного повітря. Молекули і атоми набувають електричного заряду під дією випромінювання (сонячної радіації, космічного випромінювання), електричних розрядів, високих температур і інших чинників. Під впливом аероіонізації покращується інтенсивність такевального дихання, функціональний стан центральної нервової системи, фізико-хімічні властивості крові, обмін речовин, стійкість організму до охолодження та нестачі кисню, а також до різних інфекційних захворювань і травматичних ушкоджень, прискорюється загоєння ран. Процедури із застосуванням іонізованого кисню знімають фізичну і розумову втоми, покращують апетит і сон. Найбільшого ефекту використання аероіонізації приносить в осінньо-зимовий період і ранньою весною в період тренувань у спортивних залах [1, с.55-93].

Електрофорез – введення в організм людини, за допомогою постійного електричного струму, лікарських речовин через неушкоджену шкіру або слизові оболонки. При електрофорезі до специфічного впливу постійного електричного струму приєднується фармакологічна дія – введення лікарських речовин. Лікарські іони, глибоко проникаючи в тканини і органи, впливають на їх рецептори. Електрофорезом можна робити різні за спрямованістю дії: протизапальну, знеболюючу, розсмоктуючу, антибактеріальну, стимулюючу регенеративні процеси і т.д. Попередні теплові процедури сприяють підвищенню проникності тканин і більш глибокому проникненню лікарських речовин [1, с.55-93].

Магніти сьогодні знайшли найширше застосування в усіх сферах життєдіяльності і в спорті зокрема. Магнітні поля різної частоти можуть впливати на перебіг відновних реакцій в тренувальній і змагальній діяльності. Використання магнітотерапії у процесі відновлення придатності футболістів дозволить при-

брати більшої швидкості, відновити енергію, підвищити імунну систему, зупинити запальні процеси, покращити кровообіг, забезпечити посилене надходження крові до ураженої ділянки тіла, покращити живлення тканин, розширити судини, розсмоктувати гематоми і набряки, приборкати спазми, покращити рухову активність суглобів, прискорити регенерацію процесів, зміцнити сон, покращити загальне самопочуття.

Ефективними засобами відновлення є ультразвук і іонофорез (метод одночасного впливу ультразвукових коливань і лікарських речовин). Ультразвукова терапія базується на використанні механічних коливань, що проникають в тканини на глибину до 6 см. Важливу роль у механізмі дії ультразвуку є механічної, фізико-хімічної, теплової і нервово-рефлекторної чинності. В місці застосування розширюються судини, посилюються обмінні процеси, збільшуються проникність клітинних мембран, покращується крово- і лімфообіг в тканинах. Ультразвук прискорює процеси регенерації і репарації, зменшує набряки, має протизапальну та знеболювальну дію [3, с.453-462; 2, с.94-104].

Застосування у відновленні придатності гідропроцедур сприяє посиленню крово- і лімфоциркуляції та прискореному виведенню продуктів розпаду, які утворюються в результаті м'язової роботи. До основних форм гідропроцедур відносять: душ, теплові ванни, контрастні ванни, хвойні ванни, кисневі ванни, перлинні ванни, плавання. Найбільшого ефекту, як завою відновлення вони досягають за рахунок складових ванни (газові, з морською сіллю, хлоридно-натрієві, сірководневі і т.д.). Застосування різних ванн спричиняє як загальну (стимуляція кровообігу, підвищення, виділення з них продуктів проміжного обміну і ін.) так і специфічну дію. Зокрема, вулканічні ванни стимулюють діяльність центральної нервової системи, підвищують її збудливість, активізують тканинний обмін. Кисневі ванни діють заспокійливо на нервову систему, сприяють усуненню нервового збудження [1, с.55-93; 2, с.94-104]. Хлоридно-натрієві ванни використовують при надмірній локальній втомі м'язів, болях в суглобах і м'язах, після занять силової У разі перетоми чи після інтенсивних тренувань використовуються хлоридно-сульфатні ванни. Сірчані ванни приймаються з метою посилення шкіряного кровообігу, нормалізації обігу речовин [1, с.55-93].

Певне застосування в практиці спорту знаходить світлове опромінювання. Дія інфрачервоного проміння заснована на тепловому ефекті. Промені проникаючи глибоко в тіло, прогриваючи всі органи, м'язи, кістки і суглоби сприяють наступним процесам в організмі: нормалізації артеріального тиску за рахунок стимуляції кровообігу; поліпшення мозкового кровообігу і пам'яті; стимулюють введення в організм холестерину, шлаків, токсинів та інших шкідливих речовин через піт і сечу; сприяють припиненню поширення шкідливих мікробів і грибків; відновлюють водно-сольовий баланс; мають знеболюючий та протизапальний ефект [4, с.72-91].

Висновки. Визначено, що 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. Подальше дослідження буде спрямоване на обґрунтування та експериментальну перевірку найбільш ефективних варіантів застосування комплексу фізичних засобів відновлення у вичерпно-тренувальному процесі футболістів.

References

1. Kostyukovych, V.M. (2014). *Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidgotovky (na prykladi komandnykh futbolnykh vydiv sportu)* [Theory and method of sports training (on the example of team playing sports)]. Vinnytsia: Plener [in Ukrainian].
2. Pavlov, Y. (2011). *Vidnovlennia u sporti (Restoration in sport: a monograph)*. Lviv: LIT/FK [in Ukrainian].
3. Volkov, V.M., & Zhylko Zh. (1994). *Medytsynskye sredstva vosstanovlennia v sporte* [Medical means of recovery in sports]. Smolensk: Sniadim [in Russian].
4. Volkov V.M. (1994). *Yzbyratelnoe primeneniye sredstv vosstanovlennia v sporte* [Selective use of means of recuperation]. Smolensk: Sniadim [in Russian].

Список використаної літератури

1. Костюкович В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних футболних видів спорту): Навчальний посібник / В.М.Костюкович. – Вінниця: Плнер, 2014 – 616 с.
2. Павлов Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю.Павлов, Б.Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Волков В.М., Жилко Ж. Медицинские средства восстановления в спорте. – Смоленск: Склад, 1994. – С.55-63.
4. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Склад, 1994. – С. 94-104.

Стаття надійшла до редакції 30.03.2018 р.
Стаття прийнята до друку 11.04.2018 р.

Єднак Валерій

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедра теорії і методики олімпійського і професійного спорту
Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка
г. Тернопіль, Україна

ФИЗИЧЕСКИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ

Анотація. Характерной чертой современного спорта является значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму спортсмена. Перед специалистами постоянно возникает проблема максимально возможного восстановления работоспособности спортсменов после предварительной нагрузки перед следующей тренировкой или соревнованием. Целью исследования является определение наиболее эффективных физических средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе футболистов. Методы исследования: анализ, систематизация и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме средств и методов восстановления работоспособности в процессе подготовки футболистов. В статье проанализированы основные группы физических средств восстановления, которые применяются в спортивной тренировке футболистов. Установлено, что оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Это позволяет повысить суммарный объем тренировочной работы в занятиях и интенсивность выполнения отдельных тренировочных упражнений, сократить паузы между упражнениями, увеличить количество занятий с большими нагрузками в микроциклах.

Ключевые слова. Тренировочный процесс, работоспособность, восстановление, футболисты, объем, интенсивность, физические средства восстановления.

Yednak Valeriy

Candidate of Pedagogical sciences, Ph.D., Associate Professor
Department of Theory and Methods of Olympic and Professional Sports
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University
Ternopil, Ukraine

PHYSICAL MEANS OF RECOVERY OF OPERABILITY IN FOOTBALL PLAYERS

Abstract. A peculiar feature of modern sports is the considerable volume and intensity of training load, which impose exceptionally high requirements to the body of an athlete. The issue of the maximum possible restoration of working ability of athletes after the previous loading before the next training or competition constantly arise. The purpose of the study is to identify the most effective physical means of recovery in the training process of football players. Methods of research: analysis, systematization and generalization of data of scientific and methodical literature on the problem of means and methods of restoration of workability in the process of preparation of football players. Objectives of the study: to analyze the main groups of physical means and methods of recovery used in sports training of football players. Research results. The main groups of physical means of restoration used in sports training of football players were analyzed. During a game of physical exercise, the entire musculoskeletal system undergoes a physical exercise. Experts include: massage, hydroprocesses, electroprocesses, magnetotherapy, aerolization, light irradiation, ultrasound, hyperoxia, phonophoresis. The most popular means of restoration of work capacity at athletes are various types of massage. The optimal form of usage of all restorative means is consistent or parallel use of several of them in a single complex procedure was established. This allows to increase the total amount of training work in classes and the intensity of performing individual training exercises, reduce pauses between exercises, increase the number of classes with high loads in microcycles.

Key words: training process, workability, recovery, players, volume, intensity, physical means of recovery.