

3. Відмінності випробовуваних по приросту спортивних результатів на 8% пояснюється їх відмінностями в спортивній кваліфікації. У більш кваліфікованих спортсменів приріст результатів в двоєборстві дещо нижчий. Вплив цього чинника достовірний при рівні значущості $p = 0,05$ ($F = 4,20$, $F_{05} = 3,16$).

4. Відмінності в прирості спортивних результатів на 49% пояснюються чинниками, не врахованими в експерименті, – індивідуальними особливостями спортсменів, різними випадковими чинниками і так далі.

Напрямок майбутніх досліджень. Дослідити раціональність використання дисперсійного аналізу при обробці результатів педагогічного експерименту студентів-борців при вирішенні різних питань тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Лакин Г. Ф. Биометрия. – М.: Высшая школа, 1968.
2. Митропольский А.К. Техника статистических вычислений. – М.: Физматгиз, 1961.
3. Шеффе Г. Дисперсионный анализ. – М.: Физматгиз, 1963.

Annotation. Developed recommendation on introduction of variance's analysis of at treatment of results of pedagogical experiment of students-fighters.

Keywords: analysis of variance, pedagogical experiment, students- fighters.

Отримано 30.09.2008 р.

УДК 796.015-057.87

Арзютов Г.М., доктор педагогічних наук, професор,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова (м. Київ)

Гуска М.Б., старший викладач,

Гуска М.В., викладач,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ФІЗИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розроблені рекомендації з впровадження різних засобів відновлення та їх сполучень і використання різних методів стимулювання працездатності у студентів-борців.

Ключові слова: засоби відновлення, стимулювання працездатності, студенти-борці.

Стан проблеми та її актуальність. В умовах підготовки студентів-спортсменів особливого значення набувають повноцінне відновлення і використання різних методів його стимулювання [3, 4].

Поряд з основними педагогічними засобами відновлення (ЗВ) широкого поширення набули фізичні чинники: різні види масажу і лазень, гідропроцедури, баровплив, аероіонізація, ультрафіолетове опромінення, електростимуляція і

багато інших. Використання фізичних ЗВ в тренувальному процесі студентів-спортсменів стає все більш актуальним у зв'язку з вилученням з арсеналу підготовки спортсменів лави медикаментозних засобів, віднесених до розряду допінгових.

Якщо фізіологічна дія на організм окремих ЗВ вивчена досить ґрунтовно, то методика і тактика їх вживання з урахуванням специфіки видів спорту, періоду, макро – і мікроциклів підготовки, характеру навантажень розроблені ще недостатньо.

Мета дослідження. Вивчення та обґрунтування деяких аспектів використання ЗВ в тренувальному процесі студентів-спортсменів збірних команд університету.

Організація та методика дослідження. Проблема відновлення працездатності в спорті розглядається переважно з точки зору прискорення відновних процесів (ВП) після великих навантажень. Проте, чи завжди слід прагнути до прискорення ВП? Ми вважаємо, що в розвиваючих мікроциклах підготовчого періоду, під час накопичення функціонального потенціалу, широке використання лазні, масажу, водних процедур може нейтралізувати адаптаційні перебудови, що складаються в процесі систематичного тренування, в організмі спортсменів і не сприяти підвищенню тренувального ефекту. У цей період необхідно знімати лише з окремих, найбільш стомлених м'язових груп, що підтверджується дослідженнями, проведеними на лижниках-гонщиках [1,2] і борцях-самбістах [4]. В розвиваючих мікроциклах змагального періоду, коли поряд із збільшенням інтенсивності тренувальних навантажень зростає і психічна напруженість, слід прагнути до максимально можливого відновлення функціональних систем організму, застосовуючи ЗВ як окремо, так і в комплексі.

Не менш важлива і тактика використання ЗВ в окремому тренувальному занятті. Так, попередній масаж у легкоатлетів сприяє прояву відставленого тренувального ефекту, а відновний масаж між серіями вправ і після закінчення тренувальних занять – терміновому відновному ефекту [4].

В даний час, при проведенні 2-3-разових тренувань в день, слід враховувати ефективність відновних заходів як в найближчому, так і у віддаленому відновних періодах. У дослідженнях, проведених в лабораторних умовах на борцях, виявлена порівняльна ефективність трьох комплексів: лазні у поєднанні з ручним масажем; контрастного душу і вібромасажу. Виявилось, що працездатність після дозованого навантаження і відповідного відновлення підвищувалася більшою мірою в разі вживання лазні і масажу, але це відбувалося тільки через 16 годин після навантаження. Так, приріст в тесті PWC/170 склав 12% , час роботи повністю зріс на 22,2% , або на 39 с. Контрастний душ і вібромасаж підвищували працездатність менш значно, але володіли більш вираженим ефектом оптимізації функціонального стану нервово-м'язового апарату вже в найближчому відновному періоді (до 4 годин після навантаження). Таким чином, для активізації ВП після тренування в першій половині дня доцільно застосовувати контрастний душ і вібромасаж; після закінчення тренування в другій половині дня – лазні у поєднанні з ручним масажем.

При призначенні ЗВ необхідно враховувати, на розвиток якого режиму енергозабезпечення переважно було напрямлено тренувальне заняття: аеробного, анаеробного, аеробно-анаеробного. В цьому випадку виходять з наступних положень: відомо, що проведення повторного, малого за об'ємом тренувального навантаження, різноспрямованого з основним, дає значний відновний ефект.

Процедура в мікролазні “Терміка” тривалістю 20-25 хвилин з її багатим киснем навколишньому повітрі, діє як теплова процедура, активізуючи перебіг відновних процесів, є малим навантаженням аеробного характеру [4]. Короткочасне ж перебування в сауні можна порівняти з роботою тривалістю 5-7 хвилин, яка відбувається в анаеробних умовах. Тому після тренувальних навантажень переважно анаеробної спрямованості слід користуватися портативною лазнею типу “Терміка”, після аеробної роботи – сауною.

Необхідно прагнути до комплексного вживання ЗВ, що буде сприяти меншій адаптації до них організму. Так, після великих за об’ємом і інтенсивністю тренувальних навантажень доцільно поєднувати сауну з ручним відновним масажем (два заходи по 5 хвилин, температура 90-100°C, відносна вологість повітря 10-15% і спільний масаж протягом 20 хвилин); з контрастним душем. Добре поєднується сауна з низькочастотним вібромасажем протягом 8-10 хвилин (апарати “Спорт” або “Тонус”) з пасивними рухами, направленими на виборче розтягання м’язів, що мають гіпертонус, а також з плаванням у басейні (5-7 хвилин).

Висновки

Попередній масаж у студентів-спортсменів сприяє прояву відставленого тренувального ефекту, а відновний масаж між серіями вправ і після закінчення тренувальних занять – терміновому відновному ефекту.

Для активізації ВП після тренування в першій половині дня доцільно застосовувати контрастний душ і вібромасаж; після закінчення тренування в другій половині дня – лазні у поєднанні з ручним масажем.

Диференційоване використання ЗВ в тренувальному процесі студентів-борців протягом річного циклу підготовки сприяє зниженню травматизму, цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності і, як наслідок – зростанню спортивних результатів.

Напрямок майбутніх досліджень. Дослідити раціональність використання різних засобів відновлення на студентах, які отримали пошкодження рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Birykov A.A., Savchenko V.A. *Massage Therapy Journal*, U.S.A.. winter 1991, № 1, pp. 61-63.
2. Волков В.М. Теория и практика физической культуры. – 1989, № 4. – С.5-8.
3. Граевская Н.Д. Спортивная медицина / Под общ. ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФиС, 1987. – С. 186.
4. Бирюков А.А., Савченко В.А., Ионов Ф.Н. Теор. и практ. физ. культ. – 1985. – № 4.

Annotation. Developed recommendation on introduction of different facilities of renewal, their combinations and use of different methods of stimulation of capacity for students-fighters.

Keywords: facilities of renewal, stimulation of capacity, students- fighters.

Отримано 26.09.2008 р.