

Результати численних досліджень показують, що неспецифічні хронічні захворювання є зовнішнім виявленням життєздатності, яка постійно знижується. Об'єктивна оцінка життєздатності організму за енергетичним компонентом дає змогу не тільки цілеспрямовано підвищувати рівень здоров'я, але й вилучати саму основу розвитку хронічних захворювань, значно підвищувати ефективність оздоровчої фізкультури.

Основний профілактичний вплив фізичної активності пов'язаний з її здатністю збільшити енергетичний потенціал організму. Стимуляція адаптаційних процесів за допомогою фізичного тренування збільшує енергетичне забезпечення життєдіяльності організму (стимуляція енергетичного компонента здоров'я). активний відпочинок, рухові переходи як форми фізичної активності забезпечують поліпшення інтеграції функцій – другого важливого компонента здоров'я. Найбільший оздоровчий ефект при використанні різних видів фізичної активності досягається у тому випадку, якщо застосовані дії відповідають не тільки можливостям (дозування засобів,) але й потребам організму (специфічні засоби).

Поступове підвищення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження дає змогу розірвати порочне коло рухової недостатності, змінити ставлення студентів до свого здоров'я, сформувані стійку мотивацію до здорового способу життя, озброїти їх системою знань з валеології, розповісти про роль фізичних вправ для здоров'я, самоконтролю.

При підборі засобів, форм і методики проведення занять необхідно знати особливості впливу фізичних вправ і засобів загартування на хворий організм, вміти вибрати необхідні для лікування певних захворювань засоби й методи фізичної культури, оцінити ефективність їх впливу на організм.

Ефременко А.Н.

*преподаватель кафедры легкой атлетики,
Харьковская государственная академия физической культуры*

ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Современная спортивная тренировка выдвигает значительные требования к контролю и учету влияния на спортсмена как тренировочных так и внутренировочных нагрузок. Исходя из этого, следует планировать коррекцию работоспособности квалифицированных спортсменов, в частности, бегунов на короткие дистанции. Ведущие исследователи теоретических основ спортивной тренировки, рекомендуют рассматривать мероприятия направленные на восстановление работоспособности спортсменов как составную часть

тренировочного процесса. Ведь, повышение спортивной подготовленности и развитие положительных адаптационных перестроек, в процессе многолетней подготовки, являются отражением качественной снати тренировочной нагрузки и отдыха. Это обеспечивается высоким уровнем взаимодействия и регуляции ведущих функциональных систем в процессе соревновательного упражнения и сразу же после его окончания (оперативное состояние), а также в поздних периодах восстановления (текущее состояние). Однако, это не учитывает влияние внутренировочной нагрузки, возрастающей при достижении спринтерами квалификации (I разряд-КМС). Это соотносится с временем перехода от обучения в школе к обучению в высшем или профессиональном учебных учреждениях. В этих условиях могут возникать разные перенапряжения, стрессовые ситуации негативно влияющие на протекание адаптации к тренировочным нагрузкам. Известно, что на студентов-спортсменов оказывается повышенное влияние как в специализированном ВУЗе (требование постоянного прогресса спортивных результатов) так и в неспециализированном учебном заведении (требование участия во всевозможных физкультурно-спортивных мероприятиях). Помочь студенту-спринтеру в преодолении нетипичного нарастающего утомления возможно используя средства коррекции работоспособности.

Исходя из этих положений, **целью работы** было выявление взаимосвязи сторон функционального состояния студентов-спринтеров обучающихся в ВУЗах. Вычисленное уравнение обратной пошаговой регрессии позволило получить модель функционального состояния квалифицированного спринтера во втором базовом мезоцикле осенне-зимнего подготовительного периода.

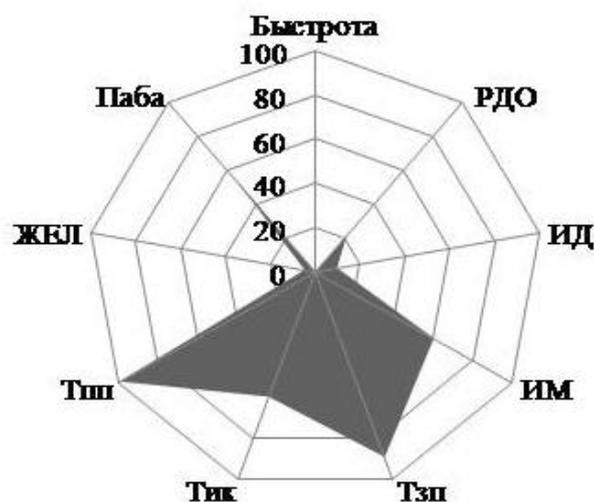


Рис. 1. Модельные характеристики квалифицированных спринтеров во втором базовом осенне-зимнем мезоцикле

[сокращения: РДО – реакция на движущийся объект (кол-во. точных реакций); Тзп – тонус мышц задней поверхности бедра (миотон); ЖЕЛ – жизненная емкость легких (л); ИД – индивидуальный дециметр (см); ИМ – индивидуальная минута (мин); Тлм – тонус икроножных мышц (миотон); Паба – прыжок вверх по В. М. Абалакову (м); Тпк – тонус мышц передней поверхности бедра (миотон)]

Анализ полученной модели (рис. 1), свидетельствует о наибольшем влиянии нагрузок этого периода на тонус мышц ног квалифицированных спринтеров и ориентацию во времени (индивидуальная минута).

Это соотносится с данными исследования Eloranta V. (2003), что под влиянием шаблонов специфической двигательной деятельности в центральной нервной системе активируется программирование мышечной координации в соответствии с упражнением, выполняемого. Чем выше способность спринтера принимать удачное решение, в условиях ограничения времени для реагирования на раздражитель (сигнал к началу бега), тем успешнее (в большинстве случаев) его тренировочная и соревновательная деятельность. По данным Henson P. et al (2002) спортсмены, с лучшим временем реакции в начале спринта получают психологическое преимущество перед своими оппонентами, что может иметь важное значение на финише. При этом, Kalda J. et al. (2004), предполагают, что возможной связи между восстановлением производительности и преодолением стресса в соревнованиях спринтеров.

Выводы:

1. Анализ модели позволил выявить наиболее лабильные компоненты функционального состояния бегунов в этот период, с целью своевременного использования средств восстановления работоспособности.

2. Рекомендовано во втором базовом мезоцикле отдельно планировать дополнительные средства восстановления работоспособности спринтеров состоящие из прослушивания функциональной музыки, аэроионизации, вибромассажа.

3. Планирование осуществляется на основе учета уровня лабильных звеньев функционального состояния.

4. Дополнительные средства следует применять на текущем этапе восстановления: между тренировками в течение дня, после эмоционально перенапряжения, в течение дня (если позволяют условия) для снятия сопутствующих внутренировочных напряжений.

Список использованных источников:

1. Eloranta V. Influence of sports background on leg muscle coordination in vertical jumps / V. Eloranta // *Electromyogr. Clin. Neurophys*, 2003. – Vol. 43. – P. 141-156.
2. Henson P. A wider look at the sprint start / P. Henson, J. Cooper, T. Perry // *Track and Field Coaches Review*, 2002. – № 75 (4). – P. 19-21.
3. Kalda J. Relationships between recovery-stress state and performance in sprinters and jumpers / J. Kalda, T. Jürimäe, J. Jürimäe // *Perceptual and Motor Skills*, 2004. – № 9 (1). – P. 12-16.