

11. Стоячи на колінах, ноги разом. Сідати на підлогу без допомоги рук почергово вправо і вліво.

12. Лежачи на животі. Спираючись на витягнуті руки, припідняти верхню частину тулуба.

13. Ходьба на носках, на п'ятках, на повній ступні [6].

По закінченню дослідження можна констатувати, що фізична реабілітація у житті хворого на діабет займає дуже значне положення. Адже вона сприяє покращенню загального, емоційного стану хворого, сприяє профілактиці ускладнень діабету та допомагає підтримати вагу, що є немало важливим при цьому захворюванні. Отже, як кажуть, діабет-це не вирок, а рух-це життя, тому люди з хворобою-діабет повинні займатися фізичними вправами, але попередньо порадившись з лікарем.

Список використаних джерел:

1. Внутренние болезни: учебник в 2 т. / [под ред. Н. А. Мухина, В. С. Моисеева, А. И. Мартынова]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 98 с.
2. Дубровский В. И. Движение для здоровья / В. И. Дубровский. – М.: Знание, 2000. – 192 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326-329 с.
4. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / [за редакцією проф. В. В. Клапчука, проф. О. С. Полянської]. – Чернівці: Прут, 2006. – 208 с.
5. Физическая реабилитация / [под общей ред. С. Н. Попова]. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 350-354 с.
6. Фізичне виховання: методичні вказівки з лікувальної гімнастики для студентів НУХТ/ Укладачі: І. В. Дорошенко, М. М. Долиніна, І. В. Дорошенко, І. І. Назарова, З. В. Фабро, В. М. Данилюк, В. Г. Харченко. – К.: НУХТ, 2010. – 55 с.

Латишев Є.М.

старший викладач;

Архипова Є.О.

кандидат філософських наук, доцент,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Кругове тренування як нова організаційна форма ефективного застосування фізичних вправ зародилося в Англії, а подальшого розвитку отримало у працях німецьких фахівців з фізичної культури, які створили цілісну організаційно-методичну форму, що включає ряд приватних методик застосування фізичних вправ. Дослідження, які розглядають ефективно застосування кругового тренування в навчальному процесі, залишаються актуальними і сьогодні. Зокрема потребують опрацювання такі питання, як

вибір засобів, форм і методів фізичного виховання на різних етапах підготовки, підвищення ефективності використання навчального часу, розробка практичних рекомендацій для впровадження кругових тренувань в тренувальний процес.

Одним з головних завдань кругового тренування є комплексний розвиток фізичних кондицій спортсмена. Сутність кругового тренування полягає в тому, що весь обсяг спеціально змодельованого комплексу вправ підлягає нормованому виконанню у певній послідовності, в чітко заданому часовому інтервалі, за умови обов'язкового послідовного переходу до прогресуючих навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку спортсменів. При цьому на всіх етапах кругового тренування рекомендується зберігати прямий та зворотний зв'язок між тренером і спортсменом, здійснюючи ретельний контроль фізичного розвитку та стану здоров'я.

Кругове тренування сприяє розвитку певних якостей спортсмена в залежності від завдань та умов тренування. Зокрема, воно може бути направлено на формування таких якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість тощо.

Кругове тренування можна використовувати на заняттях спортсменів будь-якої кваліфікації, дозуючи лише кількість повторень та вправ на станціях, а також кількість та особливості самих вправ і комплексів. Кругове тренування передбачає сувору регламентацію та індивідуальне дозування виконуваних вправ. Рекомендується чітко виконання конкретних вправ, які підібрані та сконцентровані у заданому інтервалі, що забезпечує необхідний вплив, а тому і швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу.

Даний вид тренування покликаний вирішувати безліч завдань, проте одними з головних у веслувальному спорті є формування таких фізичних якостей, як загальна, спеціальна, силова та швидкісна витривалість. Тривала підтримка працездатності під час виконання комплексу фізичних вправ кругового тренування, спрямованих на розвиток витривалості, знаходиться у прямій залежності від високої загальної фізичної підготовленості, тренуваності нервової системи з метою стійкого розвитку процесів збудження, високої працездатності органів кровообігу та дихання, економічності перебігу процесів обміну, наявності в організмі великих енергетичних ресурсів, вольових здатностей, які дозволяють протистояти втомі.

Кругове тренування можливе лише за наявності певних умов, пов'язаних з місцем його проведення, наявністю інвентарю, достатнього рівня попередньої підготовки спортсменів та їх ознайомлення з організаційною формою тренування.

В умовах тренування веслувальників кругова форма організації занять має особливе значення, оскільки дозволяє одночасно та самостійно займатися великій кількості спортсменів, використовуючи максимальну кількість інвентарю та обладнання та диференціально розвиваючи свої фізичні якості.

При розробці різноманітних моделей фізичної підготовки необхідно: визначити кінцеві цілі виховання фізичних якостей, їх розвиток на конкретному етапі тренування; прагнути, аби комплекс вправ вписувався у певну частину тренування з урахуванням ступеня фізичної готовності групи; визначити об'єм

та інтенсивність роботи, інтервал відпочинку та спосіб розслаблення на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей спортсменів; чітко дотримуватися послідовності виконання вправ й переходу від однієї станції до іншої, а також інтервалів відпочинку між кругами при повторному проходженні комплексу; створити станційні плакати з текстовою та графічною інформацією. За дотримання цих вимог кругове тренування буде спрямовано на розвиток організму, зміцнення органів і систем, підвищення їхніх функціональних можливостей.

Слід мати на увазі, що якщо в створеній моделі кругового тренування підібрати вправи лише для розвитку сили, забувши при цьому про необхідність підтримувати рівень розтягування м'язів та рухливості у суглобах, то результат спортсмена завжди буде низьким. Тому рекомендується, щоб на станціях кругового тренування вправи на розвиток сили чергувалися із вправами на розвиток гнучкості. Такий спосіб підбору станцій забезпечує найкращий ефект, що підтверджується багаторічною практикою авторів.

Сутність виконання модельного кругового тренування веслувальників складається у підборі необхідної кількості вправ, їх форми та інтенсивності, що сприяли б розвитку м'язів та систем організму, що беруть участь у веслуванні. Функціональна напруга від виконуваного навантаження повинна відповідати загальному режиму або перевищувати його. Підбір вправ у круговому тренуванні, час відпочинку між ними і кількість вправ та кругових повторень залежить від завдань тренування та спеціалізації спортсмена. Модельні комплекси кругового тренування рекомендується виконувати обов'язково на час. Можна поєднати декілька комплексів, включаючи між силовими комплексами кругові комплекси на розвиток спритності та гнучкості. Цієї рекомендації особливо варто дотримуватися при моделюванні підготовки до дистанції 10 000 метрів.

Як для підготовки на короткі, так і на стаєрські дистанції доцільніше буде ставити перед спортсменом завдання працювати не тільки на певний час, а на виконання завчасно індивідуалізованої для спортсменів кількості рухів (при виконанні вправ) та біг на певні відстані (при включенні бігових відрізків) на необхідний час. Час потрібно фіксувати тільки в залежності від кількості виконаних рухів та пройденої відстані. Такий підхід стимулює спортсменів швидше виконувати певну кількість всіх запланованих вправ, сприяє підвищенню моторної щільності занять. Необхідно відзначити, що тренування із заданою кількістю вправ варто повторювати не хаотично, а регулярно, у певні дні тижня.

Використання кругового тренування можна рекомендувати в групах та виконувати завдання у вигляді естафети – «хто швидше», що дозволяє проявити змагальну сторону виконання кругового тренування. Стимулом для підвищення щільності заняття буде також фіксування рекордів виконання певного кругового комплексу (рекордів групи, конкретного спортсмена тощо).

Окремі комплекси вправ з використанням будь-яких знарядь чи приладів (штанги, гирі, резини, гантелей чи гімнастичних снарядів), що входять у тренування, краще за все підбирати у такому складі та кількості, щоб вони

чергувалися із відрізками, близькими до часу проходження коротких дистанцій (500 чи 1000 м, тобто дві чи чотири хвилини). Такий підхід дозволяє спортсмену, за необхідності, легше переключатися на підготовку до короткої дистанції. Цієї рекомендації слід дотримуватися і при включенні бігових вправ, при виконанні імітаційних вправ з резиною, гантелями, еспандером, палкою; при веслуванні в басейні, при роботі на тренажерах тощо. Таким чином, виконання вправ на станціях має тривати приблизно стільки ж часу, скільки триває проходження короткої дистанції (200, 500 чи 1000 м).

При моделюванні стаєрської дистанції (10 000 м) шляхом групування «спринтерських» комплексів, перший і останній комплекси рекомендується виконувати однаковими, причому вони мають бути найважчими, тобто моделювати найскладніші стартовий і фінішний відрізки десятикілометрової дистанції, які спортсмен проходить із найбільшими витратами сил.

В середину стаєрського модельного тренування корисно включати біг на 5 км чи бігові відрізки по 1,5 км на старті та фініші. При цьому останній комплекс чи останню імітаційну вправу рекомендується підбирати так, щоб вони були одночасно і важкими, і давали спортсменам можливість проявити свої швидкісні якості. Крім бігових відрізків, такими вправами можуть бути робота з палкою чи із закріпленою спереду резиною, круговий комплекс гімнастичних вправ чи вправи зі штангою помірної ваги (до 40 кг).

Підбір комплексів із врахуванням викладених рекомендацій буде особливо корисним для спортсменів-студентів, які займаючись у вишах або інших навчальних закладах, мають певні часові, погодні або просторові обмеження та вимушені відмовитися від тренувань на воді.

Лєдок В.П.

старший викладач;

Колесніченко К.О.

студент,

*Черкаський навчально-науковий інститут
ДВНЗ «Університет банківської справи»*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Під час заняття спортом та виконання фізичних вправ в організмі людини відбувається безліч процесів, вивчення яких здійснює спортивна медицина, яка займається не лише визначенням стану здоров'я, фізичного розвитку та функціонального стану систем організму людини в процесі зайняття фізичною культурою, а й розглядає результати впливу фізичного фактору на розумову діяльність людини.