

7. Манжосов В.Н. Лыжный спорт: Учеб. пособие для вузов. / В.Н.Манжосов, И.Г.Огольцов, Г.А.Смирнов // – М. Высш. школа, 1979, - 151 с., ил.
8. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / Носко Микола Олександрович. – К., 2003. – 430 с.
9. Пеньковець В.І. Курс лекцій з лижного спорту / В.І.Пеньковець. Навчальний посібник. Для студентів педагогічних вузів. – Чернігів: 2004.– С. 55–129.
10. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту / В.І.Пеньковець. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Чернігів: 2008. – С. 77-168.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Том IV. / В.Н. Платонов. К. : Олимпийская литература, 2004. – 607 с.
12. Фомин С.К. Лыжный спорт : Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. – К.: Рад. шк., 1988. – 176 с.

УДК 796:061 + 796/799

Латенко С.Б., Пеценко Н.І.
Національний технічний університет України "КПІ"

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВОЇ ТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

В статті розглядаються і аналізуються результати використання сучасного безконтактного екологічно безпечного методу інформаційно-хвильової терапії з метою підвищення резервних можливостей організму юних спортсменів після тривалої перерви в тренуваннях.

Ключові слова. Резервні можливості організму, фізичні навантаження, юніори, інформаційно-хвильова терапія

Латенко С.Б., Пеценко Н.І. Использование метода информационно-волновой терапии с целью повышения резервных возможностей организма юных спортсменов. В статье рассматриваются и анализируются результаты использования современного бесконтактного экологически безопасного метода информационно-волновой терапии с целью повышения резервных возможностей организма юных спортсменов после перерыва в тренировках.

Ключевые слова. Резервные возможности организма, физические нагрузки, юные спортсмены, информационно-волновая терапия

Latenko S.B., Petsenko N.I. Use of the method of information-wave therapy with the purpose of increase of reserve opportunities of an organism of the young sportsmen. The article considers and analyses the results of the use of modern contactless ecologically safe method of information-wave therapy with the purpose of increase of reserve opportunities of an organism of the young athletes after the break.

Key words. The reserves opportunities of organism, physical activity, young athletes, information-wave therapy.

Постановка проблеми. Питання планування і організації ефективних тренувань юних спортсменів в будь-яких видах спорту є вельми актуальними, враховуючи те, що всі вони навчаються в закладах освіти, і тому тренувальний і освітні процеси щільно взаємопов'язані і залежать один від одного. Найбільш критичним періодом в річному циклі тренувань юних спортсменів є літні канікули, коли діти відпочивають разом з рідними, або в дитячих таборах і роблять перерву в регулярних заняттях спортом. В результаті цього знижується рівень адаптації організму дітей до фізичних навантажень, наслідком чого є зниження спортивної працездатності на початку річного тренувального циклу, який припадає на осінь. Враховуючи це тренери збірних команд вже з початку вересня починають форсовані тренування, які часто призводять до зриву адаптаційних можливостей організму і негативно впливають на фізичний і психологічний стан юних спортсменів [1, 3, 5].

Мета і завдання роботи. Враховуючи актуальність проблеми, ми вирішили на прикладі спортсменок основного складу молодіжної збірної команди України з синхронного плавання, показати

що використання методу інформаційно-хвильової терапії (ІХТ) допоможе підвищити резервні можливості організму і прискорити вихід спортсменок на запланований високий рівень тренуваності та експериментально перевірити вплив методу ІХТ на швидкість та ефективність адаптації організму юних спортсменок до фізичних навантажень після перерви в регулярних тренуваннях

Аналіз останніх досліджень і публікацій. ІХТ - це використання з лікувальною метою електромагнітних полів мікрохвильового діапазону нетеплової інтенсивності (середнє значення щільності потоку потужності 0,1-10 мВт/см²). При цьому організму пропонується спеціальним чином сформований набір електромагнітних випромінювань в широкому діапазоні частот, які адекватні випромінюванням клітин, органів та систем організму. ІХТ – єдина на сьогоднішній день медична технологія взаємодії з цілісним організмом, безконтактна та екологічно безпечна [2,4,5].

Ефект ІХТ реалізується через зони інформаційно-хвильового впливу (ЗІХВ) - це виділені на поверхні тіла людини структури, в яких знаходяться хвильові представництва різних внутрішніх органів. Сукупність їх складає інтегральну топографічну карту, яка за своєю структурою схожа із розташуванням зон ортодоксальної і нетрадиційної медицини (тригерні і моторні точки, Чжень-Цзю, Су-Джок, Захар'їна-Гада, Мак-Кензі, Вільямов-ського та інші). Організм людини реагує на ІХТ змінами сенсорних показників: відчуттям тепла, холоду, пульсацій, поколювання, розпирання, оніміння [2,4,5].

Основними доказаними клінічно медико-біологічними ефектами ІХТ є:

- загальна тенденція до нормалізації імунного статусу;
- виражена протибольова дія;
- позитивний вплив на регуляцію метаболізму;
- прискорення процесу відновлення після різних травм;
- прискорення строків консолідації переломів;
- активізація антиоксидантної системи людини;
- підвищення ефекту від масажу та лікувальної фізичної культури при одночасному використанні з методом ІХТ [2,4,5].

Організація дослідження. Дослідження щодо можливості використання методу інформаційно-хвильової терапії з метою прискорення адаптації спортсменок до високого рівня фізичних навантажень було проведено під час учбово-тренувального збору молодіжної збірної України з синхронного плавання в басейні «Локомотив» м. Харкова з 10.09.13 по 02.10.13 року.

В дослідженні прийняли участь 11 спортсменок, майстрів спорту, у віці 13-14 років із основного складу збірної команди України з синхронного плавання і 11 спортсменок майстрів спорту із резерву збірної команди того ж віку. Всі спортсменки пройшли диспансерний огляд у ЛФД м. Харкова і були допущені до тренувань без обмежень. У батьків спортсменок було отримано згоду на використання апарату ІХТ-ПОРІГ (Рис.1) під час тренувального збору.



Рис.1. Апарат ІХТ-ПОРІГ

Інформаційний вплив на біологічно-активні точки спортсменок основного складу збірної команди України (*експериментальна група*) проводився через день перед першим тренуванням по 5 хвилин на кожну зону ІХВ - всього на 3 зони ІХВ - 11, 30-а, 52 (Рис.2,3). На протязі навчально-тренувального збору кожна спортсменка цієї групи отримала по 10 процедур ІХТ.



Рис.2. Зона IXB 52

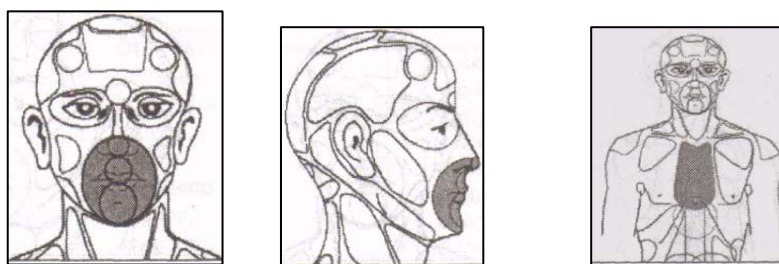


Рис.3. Зони IXB 11, 30-а

Спортсменки із резерву збірної команди України, які виступали у якості *контрольної групи*, не отримували інформаційних впливів. Методика тренувань і рівень фізичних навантажень в обох групах була однаковою. Ефективність використання методу оцінювали за середніми значеннями зміни об'єктивних показників функціонального стану кардіо-респіраторної системи (ЧСС спокою і ЖЄЛ, функціональних проб Генчі і Штанге) до і в кінці збору, а також за кількістю спортсменок, які вийшли на запланований тренером рівень спортивних показників (швидкість пропливу певних дистанцій кролем, брасом, тривалість пропливів під водою) – в середині збору і в кінці [3,4,5].

Результати дослідження. В *експериментальній групі* зниження показників ЧСС спокою в кінці збору відбулося в середньому на 7 ударів/хвилину (з 66 до 59), а в *контрольній групі* зниження ЧСС спокою відбулось в середньому на 4 удар/хвилину (з 67 до 64), що на 43 % менше, ніж в експериментальній групі. Результати представлено на діаграмі нижче (рис.4).

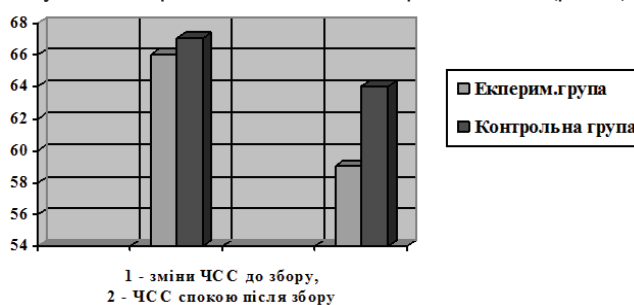


Рис. 4. Зміни ЧСС спокою до і після збору в ЕГ, КГ

В *експериментальній групі* збільшення ЖЄЛ в кінці збору відбулося в середньому на 500 мл (з 3450 мл до 3950 мл), а в *контрольній групі* середнє збільшення значення ЖЄЛ склало 350 мл, (з 3400мл до 3750 мл), що на 30% менше, ніж в експериментальній групі. Результати представлено нижче на діаграмі (рис.5).

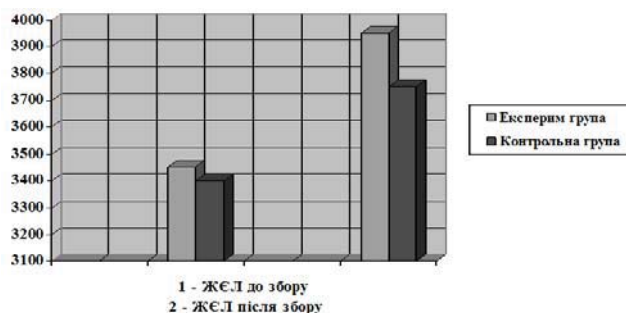


Рис.5. Зміни ЖЄЛ до і після збору в ЕГ і КГ

В експериментальній групі середні показники проби Штанге збільшились на 11 секунд (з 85 с на початку навчально-тренувального збору до 96 с наприкінці збору), а показники проби Генчі збільшились на 7 секунд (з 73 с на початку навчально-тренувального збору до 80 с – в кінці збору).

В контрольній групі середні показники проби Штанге збільшились на 7 секунд (з 84 на початку навчально-тренувального збору до 91 с – в кінці збору), а показники проби Генчі збільшились на 4 секунди (з 74 на початку тренувального збору до 78 с – в кінці збору). Результати порівняння представлено нижче на діаграмі (рис.6).

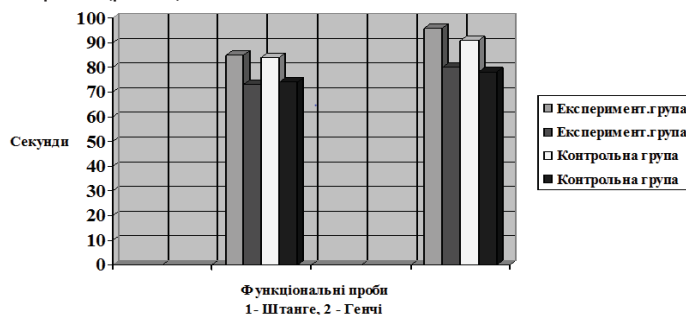


Рис.6. Результати функціональних проб Штанге і Генчі до і після збору

Кількість спортсменок, які повністю адаптувались до запланованих фізичних навантажень в експериментальній групі в середині збору становило 8 осіб або 73%, а в кінці збору цей показник становив 11 осіб, що означає що всі 100% спортсменок експериментальної групи, повністю вийшли на запланований рівень спортивної працездатності. В контрольній групі – кількість спортсменок, які повністю адаптувались до рівня навантаження в середині збору становило 6 осіб або 55%, а в кінці збору їх кількість становила 8 осіб, тобто 72% спортсменок. Результати порівняння представлено на діаграмі нижче (рис.7). В кінці збору спортсменки обох груп заповнили спеціальну анкету в якій оцінили свої суб'єктивні відчуття відносно рівня фізичного навантаження на зборі і свого психологічного стану під час нього

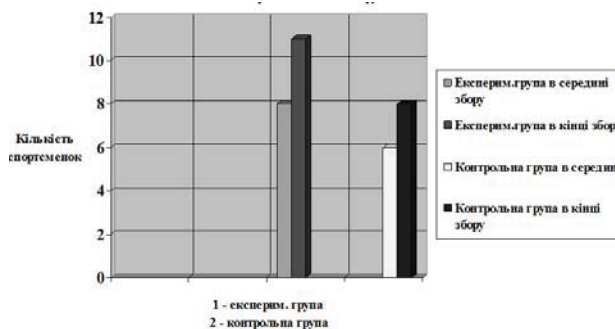


Рис.7. Кількість повністю адаптованих спортсменок в середині і в кінці збору

. Всі спортсменки експериментальної групи відмітили, що для них цей тренувальний період не був надто важким, відчуття втоми після нього не залишилось, а їх психологічний стан був нормальний.

В контрольній групі 45% спортсменок оцінили тренувальний збір як важкий, настрій як незадовільний і скаржились на відчутну загальну втому.

ВИСНОВКИ. В результаті дослідження ми прийшли до наступних тверджень:

1. Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також психологічний стан спортсменок експериментальної групи вийшли на високий рівень, який забезпечує заплановані спортивні результати на 30% швидше, ніж у спортсменок контрольної групи.

2. Використання методу інформаційно-хвильової терапії для підвищення резервних можливостей організму юних спортсменів скорочує строки адаптації до фізичних навантажень після перерви в регулярних тренуваннях, не шкодить їх здоров'ю і допомагає швидше вийти на необхідний рівень спортивної працездатності.

Враховуючи результати дослідження та клінічно підтверджені ефекти інформаційно-хвильової терапії можна стверджувати, що подальше вивчення впливу методу ІХТ на резервні можливості організму спортсменів і на його загальний стан в різних видах спорту на різних етапах підготовки спортсменів є перспективним напрямком спортивної медицини та фізичної культури і спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Збірник довідково-методичних матеріалів з інформаційно-хвильової терапії / укл. М.Д.Колбун. – К. : ООО Биополис, 2007. – 160 с.
2. Колбун Н.Д. Атлас зон информационно-волновой терапии / Н.Д. Колбун, Ю.П.Лиманский. – К. : Биополис, 2007. – 112 с.
3. Майкели Л. Энциклопедия спортивной медицины / Л. Майкели, М.Дженкинс. - СПб. : Лань, 2003. – 360 с. : ил.
4. Теория и практика информационно-волновой терапии. /Под ред. Колбуна Н.Д. - Киев: Научная книга, 2006. - 272 с.
5. Спортивная медицина: практические рекомендации : пер. с англ. /ред. Р. Джексон. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 384 с.

УДК 796.071.4.32

Левків В. І.

Львівський державний університет фізичної культури

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розкриваються тенденції розвитку системи професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах. Акцентується увага на зміни у навчальних планах вищих навчальних закладів кількості навчальних дисциплін та обсягу часу, відведеного на вивчення спортивно-педагогічних дисциплін впродовж 50 років. Виявлено диференціацію програм підготовки майбутніх фахівців за окремими видами професійної діяльності, врахування специфіки навчального закладу, збільшення кількості навчальних дисциплін в системі професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор.

Ключові слова: тенденції розвитку системи професійної підготовки, майбутні тренери-викладачі зі спортивних ігор, вищі навчальні заклади, навчальний план.

Левків В. И. Тенденции развития системы профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивным играм в высших учебных заведениях. В статье раскрываются тенденции развития системы профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивным играм в высших учебных заведениях. Акцентируется внимание на изменения в учебных планах высших учебных заведений количества учебных дисциплин и объема времени, отведенного на изучение спортивно-педагогических дисциплин на протяжении 50 лет. Выявлена дифференциация программ подготовки будущих специалистов по отдельным видам профессиональной деятельности, учет специфики учебного заведения, увеличения количества учебных дисциплин в системе профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивным играм.

Ключевые слова: тенденции развития системы профессиональной подготовки, будущие тренеры-