

Попри це, загальний стан здоров'я населення Львівської області за роки трансформаційних перетворень у державі різко погіршився. Причиною цього є погіршення умов харчування, гігієни та відпочинку через матеріальну скруту, загострення екологічного стану довкілля, психоемоційні стреси, зумовлені, зокрема, економічною нестабільністю тощо. Результат – різке зростання захворюваності на злоякісні утворення (291,0 на 100 тис. осіб в 2003 р. на противагу 227,0 в 1995 р.), активний туберкульоз (72,5 та 31,8 відповідно), психічні розлади (216,8 та 202,2), наркологічні розлади (92,1 та 87,1), венеричні хвороби (31,7 та 6,8) тощо [1, с. 329–332]. Останні групи захворювань, на чолі з активним туберкульозом, формують когорту т. зв. „захворювань перехідного суспільства” і є виразником як занепаду сфери охорони здоров'я краю, особливо в сегменті профілактики захворюваності, так і падіння загальної медичної та духовної культури суспільства, коли єдиною втіхою душі стають тілесні задоволення – наркоманія, секс, алкоголізм.

В цьому контексті болючим моментом є зростання захворюваності на СНІД (2003 р. – 444 зареєстрованих хворих). Це має для Львівщини двоякий аспект. З одного боку, на території області СНІД поширюється в оточенні наркоманів, а з іншого, він „завозиться” гастербайтерськими мігрантами, що в побуті ведуть неосудний суспільством спосіб життя, й часто довго не відають про свою хворобу. Саме такий „прихований СНІД” найскладніше діагностувати, а сама ситуація, зумовлена ним, вимагає для свого розв'язання об'єднання зусиль не лише лікарів, але й соціологів, економістів, політиків і т. д.

Загалом, сфера охорони здоров'я Львівщини за роки незалежності України зазнала та й далі зазнає відчутних змін. Вони спрямовані в бік побудови конкурентноспроможного медичного комплексу області, що буде функціонувати на ринкових засадах господарювання й забезпечуватиме усесторонні потреби мешканців краю в медичній допомозі та профілактиці захворювань.

Останні найбільшого поширення набули в секторі стоматології, гінекології та урології, й є наочним

ЛІТЕРАТУРА

1. Статистичний щорічник Львівської області за 2003 рік. Ч. I. – Львів: Гол. упр. статист. у Львівській обл., 2004. – 386 с.
2. Статистичний щорічник Львівської області за 2003 рік. Ч. II. – Львів: Гол. упр. статист. у Львівській обл., 2004. – 370 с.
3. Степанів О. Кооперативи здоров'я: їх завдання, організація, історія / Олена Степанів. Наукові праці. Есе. Спогади / Упорядник О. Шаблій. – Львів: Вид-ий центр Наукового товариства ім. Шевченка, 2003. – 608 с. – С. 450–472.
4. Шевчук Л.Т. Основи медичної географії. – Львів, 1997. – 168 с.
5. Шаблій О.І. Суспільна географія: теорія, історія, українознавчі студії. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2001. – 744 с.

Р.Л. КОЦАБА

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З ОБТЯЖЕННЯМ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ

Робота присвячена дослідженню впливу вправ з обтяженням нижніх кінцівок на технічну підготовленість футболістів 14-15 років. Експеримент допоміг прослідкувати залежність формування технічної майстерності від розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкісної сили, силової витривалості), які є домінуючими у змагальній діяльності футболістів.

Робота посвящена исследованию влияния упражнений с обременением нижних конечностей на техническую подготовленность футболистов 14-15 лет. Эксперимент помог проследить зависимость формирования технического мастерства от развития основных физических качеств (силы, скоростной силы, силовой выносливости), которые являются доминирующими в соревновательной деятельности футболистов.

Work is devoted to research of exercises influence with burdening of lower finite nesses on technical footballers preparedness of 14-15 years. Experiment lent a hand to spy forming dependence of technical trade on development of basic physical qualities (force, speed force, power endurance), which are dominating in competitive footballers activity.

Актуальність: В спортивній практиці важливе місце посідає проблема динаміки взаємозв'язку розвитку фізичних якостей і формування рухових навиків. Проблема взаємозв'язку рухових навиків і фізичних якостей залишається невирішеною, а літературні джерела містять недостатньо інформації, щоб характеризувати взаємозв'язки на різних вікових етапах [6].

Передовими фізичними якостями в ігровій діяльності футболістів є: спеціальна витривалість, швидкість, філігранність координації [2].

Напруження м'язів з певною силою дозволяє переміщувати в просторі окремі ланки тіла, чи тіло в цілому. Від величини і напрямку прикладання сили змінюються швидкість і характер руху. Без прояву сили подина не може виконувати жодних дій. Сила є інтегральною руховою якістю, від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей (бистрість, витривалість). Найефективнішими засобами розвитку швидкісної сили є вправи з обтяженням масою предметів, з комбінованим обтяженням. Величина обтяжень повинна складати 20-80% від максимальної сили у конкретній вправі.

У методиці розвитку бистрості ациклічних рухів стійкий тренувальний ефект дає виконання вправ з зрідативною інтенсивністю та із застосуванням ускладнених умов виконання. Методика розвитку силової витривалості базується на виконанні вправ з подоланням додаткового, по відношенню до звичайних умов, зовнішнього опору [4].

Змагальна діяльність у футболі – це сукупність дій з проявом силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкісної сили, бистрості ациклічних рухів і не тільки. Оскільки, методики розвитку усіх цих різновидів фізичних якостей пов'язані із застосуванням зовнішнього опору та обтяження, то раціональне та цілеспрямоване застосування цих засобів, повинно ефективно відобразитись на спеціально-технічній підготовленості футболістів.

Підвищення м'язово-суглобової чутливості спортсменів, їх здатності до тонкого аналізу силових, просторових та часових характеристик рухів є однією з необхідних умов для створення більш широкої функціональної бази вдосконалення технічної майстерності спортсменів ігрових видів спорту. Найбільш ефективними засобами вдосконалення точності рухів спортсменів ігрових видів спорту є навантаження великого обсягу та високої інтенсивності [1].

Між координаційними здібностями та фізичними якостями переважають позитивні зв'язки. При акцентованій роботі на вдосконалення координаційно-рухових якостей, збільшується кількість достовірних кореляцій між координаційними здібностями та фізичними якостями. Найтісніші зв'язки спостерігаються між координаційними здібностями і швидкісними та швидкісно-силовими можливостями [5].

Вдосконалення спортивної кваліфікації волейболістів залежить від розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості. Дані досліджень підготовки волейболістів показали тісні зв'язки техніки нападаючого удару з швидкістю переміщень, показниками швидкісно-силових можливостей, розгиначів стегна. Техніка подачі, блокування тісно пов'язана з рівнем розвитку швидкісно-силових якостей [8].

Статистично достовірний взаємозв'язок рівня технічної майстерності із сумарними показниками швидкісної підготовленості у багатоборців виявлено у бар'єрному бігу та стрибках в довжину [6].

Підвищення швидкості до максимальної при виконанні вправ з незначним зовнішнім обтяженням призводить до збільшення швидкісних та швидкісно-силових можливостей [3].

Старший шкільний вік найбільш сприятливий для усестороннього розвитку рухових якостей, так як в цей період триває збільшення функціональних можливостей організму, вдосконалюється механізм енергозабезпечення м'язової діяльності [7].

Дана ситуація обумовлює актуальність та необхідність проведення нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити залежність технічної підготовленості від розвитку фізичних якостей, дослідити вплив тренувань з обтяженням на технічну майстерність футболістів у підготовчому періоді.

Організація експерименту: Після ретельного вивчення умов тренувальної і змагальної діяльності футбольних осередків м. Львова контингент для дослідження склали футболісти СДЮШОР "Карпати", СДЮШОР-4, та ФК "Львівводоканал". Сформовано контрольну та експериментальну групу по 60 осіб. Для вияву вихідного рівня технічної підготовленості було проведено тестування у кінці підготовчого періоду 2004 року (навесні). Тести обиралися шляхом відповідності до структури рухів та прояву того чи іншого різновиду рухової якості. Упродовж підготовчого періоду (літо-осінь) експериментальна група двічі на тиждень тренувалась з обтяженням (мішечки з піском вагою 300 гр., котрі прикріплювались на нижню третину гомілки обох ніг). У бігу з обтяженням, в залежності від швидкості, довжина тренувальних відрізків може складати від 20-30 м до 100-150 м, а в ациклічних вправах з повторним подоланням опору предметів – від 6-8 до 20-30 разів з одним підходом. Інтервал між тренувальними вправами – екстремальний. Методи комбінованої та безперервної вправи. Характер відпочинку між вправами – активний: вправи на розслаблення та відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, що несли основне навантаження. Примітка: в системі суміжних занять вправи на розвиток швидкісної сили недоцільно застосовувати частіше 2-3 разів на тиждень для конкретних груп м'язів. У кінці підготовчого періоду експериментальна та контрольна групи проходили повторні нормативи.

Результати дослідження: Для оцінки результатів застосували критерій Стьюдента. У контрольній групі спостерігається недостовірність результатів у бігу на 30 м з веденням м'яча та ударі по м'ячу на дальність ($P > 0,05$) (по відношенню до нормативів). У експериментальній групі помітна достовірність результатів в усіх пробах ($P < 0,05$).

Відсотковий приріст середніх показників контрольної групи у 1 тесті складає 5,8%; 2 – 4,5%; 3 – 17,5%; 4 – 12,0%; 5 – 6,0%. В експериментальній групі відсоток такий: у першій пробі – 6,0%; 2 – 4,6%; 3 – 17,3%; 4 – 12,0%; 5 – 7,0%.

Результати тестування спортсменів двох груп на етапах

	Тести	n	M1	S1	M2	S2	Троз	Ттаб	P
Контрольна група	1. Біг 30 м з веденням м'яча, с	60	-0,005	0,040	-0,012	0,034	1,27	2,00	>0,05
	2. Футбольний "слалом", с	60	-0,048	0,034	-0,068	0,018	2,05	2,00	<0,05
	3. Жонгливання м'яча ногами, к.р.	60	2.92	390.4	4.8	271.8	2.73	2,00	<0,05
	4. Удар по м'ячу на дальність, м	60	2.73	256.5	3.37	221.8	1.91	2,00	>0,05
	5. Удар по воротах на точність, к.п.	60	0,35	1,248	0,52	1,237	2,57	2,00	<0,05
Експериментальна	1. Біг 30 м з веденням м'яча, с	60	-0,038	0,037	-0,058	0,038	2,84	2,00	<0,05
	2. Футбольний "слалом", с	60	-0,05	0,032	-0,07	0,028	3,01	2,00	<0,05
	3. Жонгливання м'яча ногами, к.р.	60	3,23	430,3	4,97	432,7	3,24	2,00	<0,05
	4. Удар по м'ячу на дальність, м	60	2.67	256.2	3.3	253	2.19	2,00	<0,05
	5. Удар по воротах на точність, к.п.	60	0,333	1,124	0,583	1,562	3,86	2,00	<0,05

n - вибірка

M1, M2 – середнє значення різниці результатів тестувань і програмних нормативів на першому та на повторному етапі тестувань;

S1, S2 – дисперсія;

Троз, Ттаб – критерій Стьюдента (розрахунковий, табличний);

P – достовірність результатів.

За результатами роботи зроблені наступні висновки:

1. У показниках експериментальної групи помітна вірогідність покращення результатів усіх випробувань, на відміну від контрольної, що говорить про ефективність застосування методики тренувань з обтяженням.

2. Завдяки нашому експерименту вдалось підтвердити прямі, тісні взаємозв'язки впливу цілеспрямованого розвитку специфічних фізичних якостей футболістів на рівень спеціальної технічної підготовленості.

3. Про доцільність та раціональність використання вправ з обтяженням свідчать показники відсоткового приросту експериментальної групи. У трьох тестах спостерігається перевага показників спортсменів експериментальної групи над показниками спортсменів контрольної (біг 30 м з веденням м'яча, футбольна естафета та удар по воротах на влучність). Лише у одному випробуванні значення рівні і в одному показник поступається на 0,2 одиниці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андріянова В. Вплив фізичних навантажень і фізичної підготовленості на професійну діяльність, пов'язану із швидкоплинністю та точністю рухів: теоретико-експериментальне обґрунтування, методи вдосконалення координації, рухливості та пропріоцептивної чутливості // Молода спортивна наука України. -Л. -2004. -Т.1. с. 16-18.

2. Зеленцов А.М. и др. К вопросу об управлении развитием физических качеств футболиста в подготовительном периоде. -В сб.: КГИФК. Управление спортивной тренировкой. -К.-1974.-с. 54-58.

3. Кузнецов В.В., Фискалов В.Д. Особенности проявления зависимости показателей силы и скорости в циклических локомоциях.- Теория и практика физической культуры.-1985.-№8.-с. 6-7.

4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.-Л.: Вид-во Штабар. -1997. -с. 50; 97-99; 135; 172-173.

5. Лях В.И., Назарук Л.П. Взаимосвязь координационных способностей, физического развития и физических способностей детей 11-17 лет / Вопросы теории и практики физической культуры и спорта.-1986.-Вып. 16.-с. 21-27.

6. Примаков Ю.Н., Попов Г.Г. Динамика взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств у юных десятиборцев. - Теория и практика физической культуры.-1983.-№8.-с. 21-23.

7. Ратушная Л.И. Для комплексного развития двигательных качеств. - Физическая культура в школе.- 1981.-№12.-с. 32-33.

8. Филин В.П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов различного возраста. - Теория и практика физической культуры.-1977.-№5.-с. 16-20.

А.В. МАГЛЬОВАНИЙ, О.Б. КУНИНЕЦЬ,
О.О. НОВИЦЬКИЙ, О.А. ДЗІВЕНКО

ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАННЯ

У статті розглянуто результати цілеспрямованого дослідження динаміки показників розумової працездатності студенток протягом навчального року у різні періоди навчання. Дослідження динаміки показників проводилось окремо на 2 групах студенток загального курсу та студенток-спортсменок високої кваліфікації. Встановлено, що річна і хвилинна динаміка показника розумової працездатності підтверджує перевагу студенток-спортсменок над студентками загального курсу, а показник часу аналізу одного знака обох груп можна одночасно

В статье представлены результаты целенаправленного исследования динамики показателей умственной работоспособности студенток на протяжении учебного года в разные периоды обучения. Исследование динамики показателей проводилось в отдельности на 2 группах студенток общего курса и студенток-спортсменок высокой квалификации. Установлено, что годовая и минутная динамика показателя умственной работоспособности подтверждает преимущество студенток-спортсменок над студентками общего курса, а показатель времени анализа одного знака обеих групп можно одновременно сравнивать с другими показателями.

In the article the outcomes of targeted research of characteristic of parameters of mental students functionality are submitted during academic year in different training periods. The research of characteristic parameters was conducted separately on 2 groups of students of the total course and students-athletes of high proficiency.

It is established, that annual and -minute characteristic of a parameter of mental functionability confirms advantage of students-athletes above students of the total course, and the parameter of time of the analysis of one sign of both groups can simultaneously be compared to other parameters.

Вирішення проблеми управління функціональним станом організму засобами фізичного виховання і спорту з метою оптимізації розумової працездатності студенток базується на сучасних знаннях фізіологічних механізмів взаємодії різноманітних систем [1,3,4]. Цікаво прослідкувати особливості цих взаємовідношень і способів їх корекції у студенток медичного університету, які зайняті інтенсивною розумовою діяльністю. Для студентів медичного університету було доведено, що систематичні заняття фізичним вихованням і спортом протягом навчання підвищують розумову працездатність, стійкість організму до факторів, знижуючих її; підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів під час екзаменаційної сесії, підтримуючи розумову працездатність на оптимальному рівні та сприяють підвищенню успішності студентів; є важливим засобом збереження здоров'я [2,3,4]. Але разом з цим, проблема пошуку механізмів керування розумовою працездатністю студенток з допомогою конкретної форми фізичних вправ ще чекає на своє вивчення та упорядкування, а цілісна концепція оптимізації розумової працездатності, її внутрішньо-системної та між-системної взаємодії ще чекає свого обґрунтування.

У цьому повідомленні ми розглядатимемо результати дослідження показників розумової працездатності (РП) студенток у різні періоди навчального року. За показники РП взято такі: швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ); коефіцієнт точності (КТ) і коефіцієнт продуктивності (КП) переробки зорової інформації, пропускна здатність зорової сенсорної системи (S), час аналізу одного знака (ЧАОЗ); час, витрачений на правильні реакції за тестом ШПЗІ (Тр); час розв'язання задачі (ЧРЗ); кількість помилок (КПо); відсоток часу при реалізації його лівою (ВЧЛ) і правою (ВЧП) рукою; латентний період рухової реакції лівої (ЛПЛ) і правої (ЛПП) руки. Дослідження динаміки вибраних показників проводилось в осінній, зимовий і весняний періоди навчання (відповідно ОПН, ЗПН та ВПН). Вона була дискретно неперервною з інтервалом вимірювання 3-4 місяці і ми назвали її річною динамікою [6]. Проводились також дослідження змін цих же показників зразу після „відмови” від тесту, через 5 хв і 10 хв після тесту в ті ж періоди навчання і що динаміку ми назвали „хвилинною” динамікою. Такі дані дають змогу судити про динаміку реагування на навантаження і особливості відновлення показників РП після зняття навантаження у випробовуваних. Дослідження проведено окремо на двох групах студенток: I група – студентки загального курсу, які займаються фізичним вихованням за програмою ВНЗ (Кгр); II група – студентки-спортсменки високої кваліфікації (Егр).

Отримані дані являють собою середні результати дослідження окремо в обох групах. Для визначення впливу фізичної підготовленості студенток на річну і хвилинну динаміку показників їх РП нами проведено порівняльний аналіз отриманих даних, ШПЗІ у студенток обох груп у ОПН достовірно не відрізнялася. У ЗПН