

5. В результаті систематичних занять ритмічною гімнастикою з використанням розроблених комплексів у дітей молодшого шкільного віку суттєво покращився показник відчуття ритму (16,06%). Найбільший процент покращення показника відчуття ритму спостерігається у дітей 6 років у першому контрольному завданні. У дітей 8 років покращання даного показника не залежить від складності завдання і складає 10,8%.

Проведені дослідження показали доцільність та високу ефективність включення комплексів ритмічної гімнастики та інших засобів виховання у дітей відчуття ритму в навчально-тренувальний процес.

ДО ПИТАННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ГІМНАСТІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ЩОРІЧНИКА "ГІМНАСТИКА")

Панишко Ю.М., Малицький А.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

З 1970 по 1975 рік суттєвих статей з даної проблематики в щорічнику не друкувалося. Лише в 1976р. з'являється стаття Є.М.Забуркіна, А.Н. Пшєндіна "Питание гимнаста", в якій автори наводять загальновідомі дані, що стосуються раціону харчування спортсменів, в тому числі гімнастів, в змагальний та тренувальний періоди.

В 1977р. щорічник друкує дві статті: про регулювання ваги тіла та про застосування лазні для відновлення. Перша робота Є.М.Забуркіна, Г.С.Решетнікова знову торкається питання харчового раціону спортсменів, зокрема гімнастів. Рекомендується калорійність їжі тримати в межах 60-62 ккал/кг ваги в звичайних умовах, а для зменшення ваги тіла калорійність понизити до 45-30 ккал/кг ваги. В цей же час рекомендується обмежити споживання цукру до 100 г. на добу, хліба — 150 г на добу, картоплі до 150 г на добу, чистої води до 0,5-0,6л на добу, сумарна кількість води — до 2,5 л на добу. Зменшення калорійності та змісту раціону доповнюється застосуванням лазні (1 раз на тиждень). Втрата ваги тіла з швидкістю 70 г/добу є фізіологічною.

Друга робота авторів К.А.Кафарова, Г.С.Решетнікова присвячена застосуванню лазні в тренувальному процесі гімнастів. Автори приходять до висновку, що температура в лазні 70-90°C є оптимальною; застосовується лазня 1-2 рази на тиждень, оптимальний час перебування в лазні до 10-12 хв. Автори наголошують, що ефект від застосування масажу та сауни є більшим, ніж від застосування кожного засобу окремо.

В 1978 р. з'являються ще дві роботи, присвячені проблемі відновлення працездатності. В статті І.М. Борисова, Є.М. Забуркіна "Витамины в питании спортсменов" наводяться дані про вітаміни в різних продуктах, їх біологічне значення в організмі, добова доза вітамінів для організму гімнастів. Автор другої статті, відомий спеціаліст в галузі масажу А.А. Бірюков, розповідає про

особливості відновного масажу в гімнастиці, після виступу в змаганнях, в комбінації з сауною.

В 1979 р. були опубліковані дві роботи, присвячені проблемі відновлення працездатності гімнастів: стаття І.М.Борисова з співавт. "Питание и регулирование веса тела гимнастов", яка є продовженням попередніх робіт (1976 р., 1978 р.). Автори пропонують формулу Лоренца для оцінки оптимальної ваги тіла спортсмена.

Стаття О.К. Калачевої "Восстановительные средства в современной гимнастике" розповідає про відому з 1971 р. в СРСР схему засобів та методів відновлення працездатності спортсменів.

Найбільш детально автор говорить про застосування сауни, вібропневмомасажу, баромасажу, ручного масажу, термовпливів, аероіонізації, кисневих коктейлів, електростимуляції м'язів.

В 1980 р. в щорічнику надрукована робота В.Ф. Бочкарьова, В.М. Смоленського "Использование природно-климатических факторов для восстановления работоспособности гимнастов". Автори повідомляють про використання альпіністського табору "Ала-Арга" (2100м над рівнем моря) для проведення 7 денного відновного мікроциклу в тренувальному процесі гімнастів.

В 1982р. з'являється робота Пешкова А.М. про застосування відновного масажу у юних спортсменів. Автор використовував точковий масаж. Критерієм ефективності були показники електрошкірного опору, латентного часу рухової реакції, динамометрії, теплінг-тесту.

В 1983 р. щорічник друкує роботу І.М. Борисова "Ошибки и крайности в питании гимнастов", в якій автор повертається до теми раціонального харчування гімнастів при багаторазових тренувальних навантажень. В 1984 р. той же автор друкує роботу "Питьевой режим гимнастов", який стверджує необхідність застосовувати такі мінеральні води, як "Боржомі", "Нарзан", спеціальні вуглеводно-мінеральні напої. В 1985р. І.М.Борисов повідомляє про застосування продуктів підвищеної біологічної цінності в харчуванні гімнастів. В 1986р. виходить робота І.М. Борисова "Минеральные вещества в питании гимнастов", де наводиться інформація про наявність в харчових продуктах тваринного та рослинного походження солей кальцію, фосфору, калію, магнію, заліза.

Таким чином, щорічник "Гимнастика" протягом 1975-1986рр. помістив низку статей групи авторів про застосування різних засобів відновлення працездатності гімнастів в тренувально-змагальному процесі.