

1. Фізична травма, наслідком якої може бути зниження рівня спортивних результатів або спортсмен змушений буде залишити активний спорт.
2. Психологічна травма як результат взаємодії з оточуючими людьми. Це може бути конфлікт з тренерами (відсутність взаєморозуміння), зміна тренера, недопуск до участі в змаганні (особливо в командних видах спорту), відсутність взаєморозуміння в команді, несправедлива суддівська оцінка, агресивна поведінка суперників та ін.
3. "Особиста" психологічна травма, що переживається як внутрішня особиста криза, не пов'язана з оточуючими. Це такі ситуації, як особиста невдача під час гри (виступу), розчарування в своїх силах після поразки, очікування важливого виступу (підготовка до нього, страх, хвилювання, невпевненість в собі перед виступом), перенапруження внаслідок тривалих тренувань.

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕРМІЧНИХ ВПЛИВІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІД- ГОТОВКИ

ЛЬЯШЕНКО ОЛЕКСАНДР

Український державний університет фізичної культури і спорту

Доцільність використання "банних" процедур для відновлення працездатності спортсменів доведена, як науковими дослідженнями, так і багаторічною практикою використання цих процедур спортсменами різних кваліфікацій (В.А.Кальніболоцький, 1974, І.М.Саркізов-Серазіні, 1975, В.С.Геселевич, 1978, К.А.Кафаров, 1975-1979, Ф.М.Талишев, 1975-1985, В.П.Зотов, 1987, О.М.Бурових, 1988, А.А.Бірюков, 1989, В.П.Дубілей, 1989, В.І.Дубровський, 1991, та ін.). Але обґрунтованих рекомендацій щодо використання "банних" процедур у конкретних умовах передзмагальної підготовки, поки що недостатньо. Практика показує, що використання різних типів лазень засновано перш за все на особистому досвіді, з орієнтацією на самопочуття спортсмена. У той же час деякими дослідженнями (К.А.Кафаров, 1975-1982, С.П.Зибелін, 1975, В.А.Нечасв, 1976 та ін.) показано, що високі температури у лазнях інколи можуть завдати більше шкоди, ніж користі.

Наші дослідження були спрямовані на визначенні ефективності використання двох типів лазень - сауни та російської парної - в умовах передзмагальної підготовки кваліфікованих легкоатлетів-бігунів на се-

редні дистанції. Вибір цих лазень обумовлено тим, що вони найпоширеніші та користуються популярністю у спортсменів.

Завданням проведених нами спостережень та досліджень було визначення найбільш оптимального часу перебування у сауні чи російській парній, кількості заходів та часу відпочинку між ними. У всіх випадках температура повітря була близькою до 100-110 С, а вологість - у сауні 10-15%, у російській парній - 10%. До і після перебування спортсменів у лазні фіксувалися такі показники: температура тіла і шкіри чола, частота серцевих скорочень, частота дихання, тонус м'язів, швидкість простої та складної рухової реакції, шлуночок спірограма та ЕКГ. У дослідженнях брали участь 64 бігуни на середні дистанції (МСМК - 10, МС - 22, КМС - 12, 1 розряд - 14).

Аналіз отриманих показників свідчить, що перебування у сауні протягом 10 хвилин викликає різке підвищення частоти серцевих скорочень, зміни у показниках ЕКГ, знижується проприоцептивне відчуття, температура тіла підвищується до 39 С, також підвищується систолічний артеріальний тиск. В окремих випадках були зафіксовані факти, коли у спортсменів після тренувального заняття аеробної спрямованості в кінці 10-хвилинного перебування в сауні тиск досягав 160-180 ударів за хвилину. У той же час, перебування у російській парній характеризується більш істотними змінами у показниках серцево-судинної системи, температура тіла підвищується до 39-39,5 С, підвищення частоти серцевих скорочень більш різке, ніж після перебування в сауні. Визначення оптимального часу перебування кваліфікованих бігунів на середні дистанції у сауні показало, що цей час не повинен перевищувати 5-6 хвилин у першому заході в російській парній та 6-8 хвилин у сауні. Більш тривале перебування призводить до підвищення частоти дихання, зниження сили м'язів і швидкості простої та складної рухової реакції, виражених змін ЕКГ, а також до виникнення відчуття дискомфорту при повторних заходах.

При повторних заходах велике значення має тривалість відпочинку між ними. За показниками ЕКГ функції зовнішнього дихання після 8-10 - хвилинного перебування у сауні відпочинок має складати 12-15 хвилин, а після заходу в російську парну 15-18 хвилин.

Проведення дослідження та спостереження показало, що сауна може використовуватись більш ефективно у тому випадку, коли тренувальні навантаження мають аеробну спрямованість, а при використанні швидко-кісно-силових навантажень більш сприятливим є використання російської парної. При цьому повторні великі навантаження повинні бути не раніше ніж, через добу після відвідування лазні. Контроль за впливом лазні на функціональний стан спортсмена рекомендується здійснювати за показниками пульсу, артеріального тиску та самопочуття спортсмена.

Включення між заходами прохолодного душу та плавання у басейні значно зменшує її несприятливу дію.

Важливим питанням є використання лазні на передзмагальному етапі підготовки спортсменів до відповідальних змагань. Наші дослідження показали, що найбільш оптимальним є 5 - 7-денний проміжок часу між відвідуванням лазні та участю у змаганнях. При зменшенні цього інтервалу до 3-4 днів спортсмени відзначали погане самопочуття та дискомфорт у день змагання. Проведені дослідження дають змогу зробити такі висновки. Перебування у сауні слід починати із заходів по 6-8 хвилин, з наступним збільшенням цього часу на 2-3 хвилини та зростанням інтервалу відпочинку між заходами з 6-8 до 12-15 хвилин. Час перебування у російській парній в першому заході має становити 5-6 хвилин, а тривалість відпочинку між заходами - 12-18 хвилин. Російську парну краще використовувати у мікроциклах з великим навантаженням швидко-силового характеру, а використання сауни сприяє найкращому відновленню при навантаженнях аеробного характеру. Проміжок часу між відвідуванням лазні та участю у спортивному змаганні має складати не менше 5-7 днів.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

ПЕЛЕПЕЙЧЕНКО ОЛЕКСІЙ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

За останній час наука в олімпійському спорті досягла великих успіхів у підготовці спортсменів, підвищенні їх спортивної майстерності. Для цього використовуються три основні групи засобів: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Існують такі медико-біологічні засоби, які використовуються в Олімпійському спорті: фармакологічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні (масаж, електростимуляція, електросон та ін.). Об'єктом нашої уваги буде спортивний масаж, як один з найефективніших та доступних засобів підвищення спортивної працездатності у спортсменів.

Використовуючи диференційовано по формі, силі та тривалості масажні маніпуляції, здається можливим змінювати функціональний стан кори головного мозку, знижувати та підвищувати загальний стан центральної нервової системи (Вербов, 1966).

Використання в фехтуванні методик спортивного масажу недостатньо описане в науково-методичній літературі. Це обумовлено по-