

Вплив прийому (внутрішньовенно-крапельно) препарату церулоплазмін веслярами-академістами за 1 годину до 3-хвилинного фізичного навантаження на гребному тренажері "Концерт" на потужність, час проходження дистанції та концентрацію лактату у крові

Досліджувані	Контрольна група (з плацебо)				Досліджувані	Дослідна група (з церулоплазміном)			
	t, с	W, Вт	Лактат, mmol/l			t, с	W, Вт	Лактат, mmol/l	
			1 хв.	4 хв.				1 хв.	4 хв.
1.	1,29	488	11,1	14,2	1.	1,29	492	10,8	13,6
2.	1,26	512	10,9	15,7	2.	1,26	524	10,2	14,0
3.	1,31	479	10,6	15,0	3.	1,32	484	10,4	14,6
4.	1,28	482	11,2	14,4	4.	1,29	490	11,0	13,8
5.	1,26	486	10,4	14,8	5.	1,28	508	10,4	14,2
Ср.	1,28	489	10,8	14,8	Ср.	1,28	499	10,5	14,0
m±M	0,013	7,53	10,84	14,82	m±M	0,012	10,93	0,23	0,24

ЛІТЕРАТУРА

1. Саенко Е.Л. Басевич В.В., Ярополов А.И. Рецепция церулоплазмينا на эритроцитах человека // Биохимия. – 1988. – Т.53, №8. – С. 1311 – 1315.
2. Смутьский В.Л. Фармакологическая коррекция состояния антиоксидантной системы как способ повышения устойчивости организма к напряженной мышечной деятельности: Дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. – К., 1996. – 306 с.
3. Фізико-хімічні властивості та радіозахисний ефект нової лікарської форми церулоплазміну / Ю.В. Волощенко, Н.К. Бердинських, Н.В. Кокишарева та інші. Фармац. журнал. – 1998. - №6. – С. 66 – 70.
4. Clarkson P.M. Antioxidants and physical performance // Clinical Reviews in Food Science and Nutrition. – 1995. - №35. – P.131 – 141.

THE ERGOGENIC EFFECT OF CERULOPLASMINUM DURING MUSCULAR ACTIVITY

ILONA KOVAL

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

In the article it is introduced the results of researches concerning study of a condition and opportunity of pharmacological correction of one of major components enzymatic of the mechanism antioxidative of protection of crates - it superoxide of a link are submitted with the purpose of increase of stability body to intense muscular activity. As pharmacological such means of correction the preparation ceruloplasminum was chosen. In carried researches spent on the athletes as well as in experiment on animals ergogenic effect of ceruloplasminum, was revealed which is shown in preservation of initial speed, increase of capacity robots and decrease the level of lactate in blood after loading.

ТЕМАТИЧНИЙ ПІДХІД У ВИКОРИСТАННІ РУХОВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 12 – 14 РОКІВ

ГАЛИНА КОНДРАЦЬКА, СЕРГІЙ САМОЙЛИК, РОМАН КУШНІР, ЗЕНОН ПАВЛИШАК

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Відомо, що ігри приваблюють дітей. Для рухових ігор характерними є творчі активні рухи діти, які мотивуються певним сюжетом. В рухових іграх чітко виражена роль рухів. Для

порівняння в легкій атлетичі вся емоційність проявляється, переважно, в змаганнях. Змагальний метод недоцільно постійно використовувати під час тренувальних занять, оскільки закріплюється неправильна техніка виконання вправи. Тому пропонується цілеспрямовано ці монотонні вправи замінити емоційними іграми, основною метою яких було б навчання дітей легкоатлетичним вправам в цілому, чи окремим елементам.

Результати наукових досліджень і досвіду практичної роботи підтверджують, що навички в бігу, стрибках і метаннях, які формуються в ігрових умовах, досить легко перебудовуються в процесі подальшого, поглибленого вивчення техніки цих фізичних вправ і полегшують оволодіння відповідними спортивно – технічними прийомами [1, 4].

Для перевірки наукової гіпотези нами був проведений пошуковий експеримент, який проводився з вересня 1995 по червень 1998 року на базі підготовчих груп ДЮСШ м. Дрогобича. В експерименті взяли участь хлопці 12 – 14 років. В експериментальній групі використовувались тематичні комплекси ігрових вправ. У контрольній заняття проводились за традиційною методикою. Такий комплекс складається з 10 – 12 ігор, 7 – 8 з яких командного характеру.

Для удосконалення техніки бігу на короткі дистанції застосовувались комплекси ігор, які сприяють розвитку швидкості рухової реакції, вдосконаленню техніки старту, стартового розбігу, фінішного прискорення тощо (таблиця 1)

Таблиця 1

Ігри для вдосконалення техніки бігу

Ігри для бігу	
На короткі дистанції	На середні та довгі дистанції
1. “Виклик номерів”	1. “Зумій наздогнати”
2. “День і ніч”	2. “Перегони з вибуттям”
3. “Перебіжки з виручалкою”	3. “М’яч піймачу”
4. “Місто за містом”	4. “Ловіння парами”
5. “Пусте місце”	5. “Боротьба за м’яч”
6. “Зустрічна естафета”	6. “Колова естафета”
7. “Колова естафета”	7. “Бій півнів”
8. “Колесо”	8. “Тягни в коло”
9. “Наступ”	9. “Біг командами”
10. “Перегони з вибуттям”	10. “Третій зайвий на прогулянці”
11. “Мисливці і качки”	
12. “Падаюча палиця”	

Існує багато рухових ігор, які сприяють розвитку рухових якостей і удосконаленню навичок, що необхідно стрибунам і метальникам. Здійснюючи їх підбір, потрібно враховувати ефект переносу навичок [2, 5].

З метою розвитку вибухової сили й удосконалення техніки метань малого м’яча, гранати та стрибків у довжину, були створені комплекси ігор (таблиця 2).

Таблиця 2

Ігри для удосконалення техніки швидко-силових вправ

Ігри для	
Метальників	Стрибунів
1. “Човен”	1. “Стрибки по смугам”
2. “Переміна місця”	2. “Вовки в рові”
3. “Пушкарі”	3. “Вудочка”
4. “В горизонтальну мішень”	4. “Шнурочок під ногами”
5. “Хто сильніший”	5. “Скакуни”

6. "Виштовхування з кола"	6. "Хто вище"
7. "Регбі на колінах"	7. "Естафета стрибками"
8. "Бій півнів"	8. "Мостик і кішка"
9. "Тягни в коло"	9. "Королева теж грає"
10. "Перетягування канату"	10. "Естафета з подоланням перешкод"

Окрім того, для закріплення навичок відштовхування, приземлення, вміння управляти своїм тілом в повітрі, потрібно використовувати допоміжні засоби (зорові і тактильні орієнтири).

Результативність експерименту свідчить про ефективність розробленої методики. Так, в експериментальній групі тривалість процесу навчання скоротилась на 24% у порівнянні із термінами навчання відповідних легкоатлетичних вправ у контрольних групах.

Окрім того, аналіз відповідей респондентів засвідчив позитивні зміни у ставленні дітей до занять з легкої атлетики.

Так, за результатами опитування у 82 % дітей експериментальної групи змінилось ставлення до занять з легкої атлетики з пасивно позитивного на активно позитивне. 86% дітей надали перевагу груповим руховим іграм

Отже, рухові ігри на заняттях з легкої атлетики підвищують ефективність навчально – виховного процесу і сприяють покращенню інтересу дітей до цього виду спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Билєєва Л. В. Рухливі ігри. - Підручник посібник для інститутів фізичної культури. - 4-е переоб. і допов.: М.; "Фізкультура і спорт", - 1974. – 121 с.
2. Пермяков А. А. Внешнешкольное физическое воспитание подростков. - К.: Рад. школа. – 1989. – 156 с.
3. Приступа Є., Левків В., Бік О., Впровадження української народної фізичної культури у навчально – виховний процес // Українська національна спілка педагогічних і наукових працівників Львівщини./- Львів. – 1994. – С. 67 - 68
4. Приступа Є., Левків В., Бік О., Українська народна фізична культура у фізичному вихованні дітей. - Вінниця. – 1994. – С. 175 – 176.
5. Приступа Є., Слимаківський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія, практика. - Дрогобич:- видання ТзОВ "Вимір". –1999. – 150 с.

MOBILE THEMATIC GAMES AND THEIR ROLE IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES AND TECHNICAL OF TRACK – AND – FIELD ATHLETES (12 – 14 YEAR OLD)

G. KONDRATSKA, V. SAMOILIK, R. KUCHNIR, Z. PAVLICHAK
Drogobych State Pedagogical University after Ivan Franko

Mobile games help to master the right technique of performance different exercises in track – and – field athletics. It is advisable to replace so – called monotonous (stationary) exercises by special complexes of motional games, the main objective of which is to teach how to do different track – and – field exercises as well as their separate elements. Such exercises improve the athletes functional and psychological state of health.

ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ ПРИ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ В ГРУПАХ АЕРОБІКИ

ВЕНЕРА КРЕНДЕЛЄВА

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Загальновідомо, що сучасний ритм життя, стан довкілля є потужними чинниками, які впливають на функціонування життєзабезпечуючих та інтегративних систем організму.