

ЗАСОБИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Михайло Цибульський, Романа Сіренко, Віктор Стельникович

Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів можливе при високій стійкості футболістів до дії несприятливих метеорологічних чинників. Відомо, що футбольні матчі проводяться за будь-якої погоди [7]. Тому систематичне гартування є невід'ємною частиною підготовки футболіста. Гартування організму передбачає систематичне проведення процедур, направлених на зміцнення терморегуляторного апарату, завдяки чому спортсмен отримує здатність реагувати на зміни температури раніше, ніж настає надмірне охолодження або перегрівання. От чому загартована людина не хворіє на простудні захворювання. Гартуючі процедури треба проводити систематично, щоб тривалі перерви ведуть до ослаблення або повної втрати придбаних захисних реакцій. Одним з важливих умов гартування – поступове посилення дії того або іншого подразника. Зазвичай починають з невеликих доз, а надалі безперервно їх збільшують [1].

Проводячи гартуючі процедури, треба враховувати індивідуальні особливості. Приступати до гартування можна в будь-якому віці, але чим раніше воно розпочається, тим здоровіший і стійкіший організм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про вплив гартуючих процедур можна судити за простими ознаками. При правильному гартуванні налаштовується міцний і хороший апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності. Поява безсоння, дратівливості і головної болю, зниження апетиту та падіння працездатності вказує на неправильне гартування. У цих випадках необхідно змінити форми і дозування процедур. Повітря, сонце і вода – неперевершені засоби гартування. Вони завжди доступні, багатогранні за своєю дією, легко дозуються. Тренування і змагання на відкритому повітрі при різній погоді також надають певний гартуючий ефект. Тому футболістам немає потреби спеціально приймати повітряні і сонячні ванни. А ось виконання водних процедур обов'язкова умова підвищення загартованості організму [2, 5, 6].

Водні процедури – відмінний метод гартування. Головний чинник тут – температура води, а не тривалість процедури. Тому чим холодніше вода, тим коротше її контакт із тілом.

На дію холодної води організм реагує миттєвою реакцією. У перший момент унаслідок різкого звуження судин шкіри кров прямує до внутрішніх органів. Шкіра блідою та холодною. В цей час людина відчуває холод. Далі організм починає посилено виробляти тепло, кровonosні судини шкіри розширюються, кров прямує до шкіри, і відчуження змінюється приємним відчуттям теплоти [3, 6].

Звуження судин шкіри в першій фазі та їхнє розширення в другій є своєрідною гімнастикою шкірних судин, яка привчає їх своєчасно і беззвідмовно розширюватися і звужуватися залежно від температурних умов. Якщо охолодження продовжується дуже довго, може наступити третя фаза: кровonosні судини шкіри залишаються розширеними, потік крові в них сповільнюється, починається застій крові й з'являється вторинний озноб. Ці явища вказують, що організм починає втрачати велику кількість тепла і може наступити переохолодження. Тому при гартуванні водою необхідно обов'язково досягти другої фази шкірної реакції, тобто моменту розширення судин і появи відчуття приємної теплоти. Кращий час для водних процедур – ранішні години (відразу ж після сну або в кінці ранкового зарядки, коли шкіра рівномірно зігріта). Найсприятливіший час для початку гартування водою – літо і початок осені. Спочатку приймають легкі водні процедури з температурою 33–34° С. Потім переходять до сильніших, знижуючи через кожних 3–4 дні температуру води на 1° і поступово за 1,5–2 місяці доводять її, залежно від самопочуття і стану здоров'я,

Під час процедур не повинно бути ніяких неприємних відчуттів і ознобу.

Підвищенням водою починають з обтирань, як найбільш "м'якої" процедури.

Перші декілька днів обтираються рушником, губкою або просто рукою. Починають у місцях, де спочатку лише до пояса, а після переходять до обтирання всього тіла. Після цього відчувають досуха і розтирають рушником по руху крові до серця. Тривалість процедур, крімочне з розтиранням тіла, не повинна перевищувати 5 хв.

Після обтирання переходять до обливань. Важливо пам'ятати про принцип поступовості. Для перших обливань застосовується вода з температурою біля 30° С, надалі температура знижується до 15° С і нижче. Тривалість процедури з подальшим розтиранням становить 2-4 хв.

Для найбільш ефективного водня процедура – душ. Завдяки механічному подразненню падаючої води створюється сильну загальну реакцію організму. На перших порах температура води в душі становить 30-35° С, а тривалість процедури не більше 1 хв. При високому ступені підвищення температури використовувати душ зі змінною температурою, чергуючи впродовж процедури. Воду температурою 30-35° С чергують з водою температурою 15-20° С. Таке чергування повторюється 2-3 рази. Після прийому душу тіло розтирають сухим рушником.

Одним з видом гартування є купання у відкритих водоймах. Тут найбільш ефект гартування холодною водою поєднується з одночасною дією на голу шкіру повітря і сонячних променів.

Важку роль в підвищенні стійкості організму до простудних захворювань відіграють водні процедури: обливання стоп і полоскання горла холодною водою. Спортсмени, що регулярно виконують ці процедури, мало схильні до нежиті, ангіни та інших верхніх захворювань. Особливо корисні такі гартуючі процедури футболістам, які страждають частими захворюваннями носоглотки. Обливання стоп проводиться щонайменше раз на рік перед сном. Починають з води температури 25-28° С і поступово знижують її через 2-3 дні на 1° С, доводять до 16° С. Полоскання горла холодною водою зранці й увечері. Початкова температура води 23° С поступово знижується до температури водопровідної води [2, 4].

Загартовування сонцем – важливий профілактичний захід. Під впливом сонячних променів підвищується титр ультрафіолетових, підвищується тонус центральної нервової системи, в шкірі утворюється вітамін В, поліпшуються обмін речовин і склад крові, підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції. Проте не можна забувати, що надмірне вплив на організм сонячних променів на організм тільки при оптимальних дозах сонячної енергії. Надмірне загарювання може завдати істотної шкоди здоров'ю і викликати різні захворювання біля серцево-судинної системи та інших органів.

Важку вивагою дослідження стало визначення найбільш ефективних засобів загартовування футболістів.

Висновок основного матеріалу. Проведені нами дослідження показали, що тривале перебування спортсменів під жаркими променями сонця приводило до зниження спортивної результативності, збільшення швидкості рухових реакцій, погіршення точності реакції на зовнішній об'єкт, а також точності відтворення м'язових зусиль. Як вже наголошувалося, в процесі тренувань футболісти отримують достатню кількість сонячних променів і їм не потрібно спеціальних заходів для попередження виникнення сонячних опіків і захворювань шкіри. У осінньо-зимовий період, коли різко знижується інтенсивність сонячної енергії, потрібно використовувати штучні джерела ультрафіолетових променів.

Для проведення опромінювання футболістів за допомогою ртутно-кварцових ламп використовувати приміщення – фотаріях.

Нами був розроблений і експериментально перевірений спосіб застосування еритемних люмінесцентних ламп у системі загального освітлення спортивних залів. Протягом цього з'ясувалося, що опромінювання спортсменів під час тренувальних занять дозовою ультрафіолетовою випромінюванням еритемних люмінесцентних ламп дозою 1100–1400 хв/см² сприятливо впливає на стан здоров'я, загартованість, фізичний розвиток і працездатність спортсменів. Застосування штучних джерел ультрафіолетової радіації для опромінювання юних футболістів особливо рекомендується в північних районах, де спостерігається значне зниження природної ультрафіолетової радіації.

Висновки. Успішне гартування можливе лише при суворому дотриманні принципів, викладених раніше. Особливу увагу треба приділяти гартуючим процедурам, що проводяться в змагальному періоді тренувального процесу, оскільки саме в цей час організм має високу реактивність, і тому неправильне гартування може призвести до різного захворювань.

Анотація. В статті розглянуто питання, щодо загартовування футболістів в процесі навчально-тренувального процесу. Окреслено важливість природних факторів загартовування.

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос, относительно закалки футболистов в процессе учебно-тренировочного процесса. Очерчена важность природных факторов закалки.

Annotation. A question is considered in the article, in relation to tempering of footballers in the process of educational-training process. Outlined importance of natural factors of tempering.

Література

1. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков.* – К.: Здоровье, 1985. – 96 с.
2. Васильева З.А., Любинская С.М. *Резервы здоровья.* – Л.: Медицина, 1982. – 314 с.
3. Велъяв Ф.П. *Мозг, эмоции, здоровье.* – М.: Знание, 1983. – 64 с.
4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. *Путь к здоровью.* – М.: Знание, 1989. – 160 с.
5. *Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов: Навч. Посіб.* – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
6. Дітейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 164 с.
7. Костюкевич В.М. *Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки.* – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

АНАЛІЗ СТАНУ ПОСТАВИ І ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ШКОЛЯРІВ 10 – 14 РОКІВ

НАТАЛІЯ ПУГАЧ, ОЛЬГА МАЗУР

Львівський державний університет фізичної культури

Серед проблем, висунутих на порядок денний розбудовою Української незалежної держави, особливе місце займає проблема зміцнення здоров'я дітей, молоді, збереження генофонду нації. Останнім часом до захворювань, які викликають особливе занепокоєння лікарів відносять стан постави, а також можливі порушення, що пов'язані з цим. Одним з можливих шляхів вирішення цієї проблеми є профілактика порушень постави та захворювань хребта, відновлення його функцій при наявних відхиленнях від норми на початкових стадіях.

У сучасній науково-методичній літературі детально розроблені методики профілактики та корекції кіфотичних порушень постави. Разом з тим, проблема виявлення