

ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания. Самостоятельно начинать занятия ЛФК не следует, так как это может привести к ухудшению состояния, методика занятий, должна строго соблюдаться. Различают общую тренировку - для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные - направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов.

Литература

1. Бобырь А.И. Долголетие и здоровье - С. - Петербург, РГМУ, 1999.
2. Бобырь А.И. Тракционно - импульсный метод воздействия на позвоночник. Метод. рекомендации. - М.: РГМУ, 1995.
3. Девятова М.В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и заболеваний периферической нервной системы. Л.: Медицина, 1983.
4. Ефименко П.Б. Техника та методика масажу. Навчальний посібник - Харків: ОВС, 2001. - 144 с.
5. Клепиков Э.Н., Немедикаментозные методы лечения неврологических осложнений остеохондроза// Клепиков Э.Н., Шутов В.В., Зенкина Э.Ф. - ГИУВ, 1985.
6. Мусалатов Х.А., Юмашев Г.С. Травматология и ортопедия - М.: Медицина, 1985.
7. Хабиров Ф.А. Мануальная терапия компрессионных вертебральных синдромов остеохондроза позвоночника. - Казань: Медицина, 1991.
8. Хабиров Ф.А., Мышечная боль // Хабиров Ф.А., Хабиров Р.А - Казань: Медицина, 1985.
9. Юмашев Г.С., Фурманов Н.Е. Остеохондроз позвоночника М.: Медицина, 1984.
10. Bernstein J.A. Specialist musculo-skeletal provision in primary care: costeffectiveness //The Journal of Orthopedic Medicine. - 1998. - Vol. 20. - No1. - P.2-9.
11. Boyle G.J., Ciccone V.M. Relaxation alone and in combination with rational emotive therapy: effects on mood and pain // The Pain Clinic. - 1994. - Vol. 7. - № 4. - P.253-265.
12. Delitto A., Snyder-Mackler L. The diagnostic process: examples in t
13. Marcat I.M. Criteria for diagnosis in neurology / Gorbachev IM - With M.: Medicine. 1999. - P. 183-189.
14. Smith A.B. Early degenerative-dystrophic lesions of the spine in children and adolescents / AB Demchenko // Vertebrology-problems, searches, solutions. - 1998. - P. 98-99.
15. Shayd MV Therapeutic physical culture in osteochondrosis of the spine and diseases of the peripheral nervous system / M.V. Shayd. - L.: Medicine, 1983. - P. 248-374.
16. Wilnel J. There is an osteochondrosis. J.Wilnel. - Back: Set, 1998. - P. 37-58.

Соболенко А.І., Туряниця І.С.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

В даній статті мова йде про значення швидкісно-силових якостей в дзюдо. Розглянуто питання про використання фізичних вправ при плануванні швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів.

Ключові слова: фізичні вправи, засоби, дзюдо, планування, швидкісно-силова підготовка.

Соболенко А. И., Туряниця И. С. Особенности планирования средств скоростно-силовой подготовки в дзюдо. В данной статье речь идет о значении скоростно-силовых качеств в дзюдо. Рассмотрены вопросы об использовании физических упражнений при планировании скоростно-силовой подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: физические упражнения, средства, дзюдо, планирование, скоростно-силовая подготовка.

Sobolenko A., Turyanitsa I. Features of planning the means of speed-strength training in judo. In this article we are talking about the significance of speed-strength qualities in judo. Questions about the use of physical exercises in planning speed-strength training of judoists are considered.

Power-speed judo is very important and its importance is growing every year. With increasing requirements for spectacle judo, something must change and related to the previously used means of training.

The need to increase the pace of the fight requires little maintenance manifestation of absolute and explosive strength, judoka from the outset should demonstrate a high level of preparedness.

Based on the above it and focusing on the need to intensify wrestling match, you need to aggressively approach the issue of physical qualities of sportsmen. The main criterion for the selection of vehicles speed-strength training should be compliance with the basic parameters of external and internal structure of the exercise one or other technical actions.

In a special scientific and methodological literature in Judo, and improvement of methods of speed-strength training paid much attention.

Analysis of the literature shows that in practice judo training in the development of power-speed use different exercises means general and special physical training. This can increase the power-speed core within the sports movement that is simultaneously improve the physical quality and technical movements.

Keywords: physical exercises, means, judo, planning, speed-strength training

Постановка проблеми. Важливість планування засобів швидкісно-силової підготовки для юних дзюдоїстів не викликає

сумніву, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі його фізичної підготовленості. У дослідженнях В. С. Дахновського, А.Д.Єгизаряна, Ю.М.Закар'єєва, вказується на те, що підняття рівня загальної, фізичної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок засобів самої боротьби, тобто застосовуючи велику кількість різноманітних тренувальних завдань в процесі техніко-тактичної підготовки. Але використовуючи тільки ці засоби підготовки неможливо цілеспрямовано розвивати саме ті фізичні якості, які дозволяють дзюдоїстові прискорити процес освоєння нових технічних дій. У цьому випадку, якщо не застосовувати концентрованого поглибленого тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не відбудеться значного підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Тому що, у кваліфікованих спортсменів на етапі спортивного вдосконалення відбувається стабілізація рівня загальної фізичної і спеціальної підготовленості.

Також, постійно підтримувати високий рівень швидкісно-силових якостей упродовж усього періоду змагання немає можливості. Оскільки процес планування підготовки до участі в змаганнях, повинні мати розумні періоди відпочинку та концентровані великі за об'ємом та напруженням навантаження. Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки є одним з необхідних принципів тренувального процесу кваліфікованих юних дзюдоїстів на етапі підготовки до змагання, що й зумовило актуальність даної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Швидкісно-силові якості в дзюдо дуже важливі та їх значущість з кожним роком зростає. З підвищенням вимог до видовища дзюдо, повинно дещо змінитися і відношення до раніше вживаних засобів підготовки.

Необхідність підвищення темпу ведення поєдинку вимагає великого прояву абсолютної та вибухової сили, дзюдоїст з самого початку повинен демонструвати високий рівень підготовленості [1].

Виходячи з вище сказаного і орієнтуючись на необхідність інтенсифікації борцівського поєдинку, потрібно наполегливо підходити до питання розвитку фізичних якостей спортсменів. Основним критерієм при підборі засобів швидкісно-силової підготовленості має бути відповідність основних параметрів зовнішньої та внутрішньої структури вправ тим або іншим технічним діям.

У спеціальній науково-методичній літературі по боротьбі дзюдо, вдосконаленню засобів та методів швидкісно-силової підготовки приділяється велика увага [3].

Аналіз літературних джерел показує, що в практиці підготовки дзюдоїстів при розвитку швидкісно-силових якостей використовуються різні вправи із засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це дозволяє підвищити швидкісно-силові якості у рамках основного спортивного руху, тобто одночасно удосконалювати фізичну якість та техніку рухів.

Інші вважають, що багато загально-розвиваючих вправ можуть застосовуватися в цих цілях.

Треті є прибічниками розробки нових нетрадиційних засобів підготовки.

Н.А.Ленц відмічає, що переважне число дій в боротьбі дзюдо носить швидкісно-силовий характер. У зв'язку з цим автор вважає, що розвиток цієї якості повинен проводитися в тісному зв'язку з вдосконаленням техніки спортивної боротьби. Для цієї мети автор рекомендує використовувати спеціальні засоби підготовки.

Б.І.Бутенко та А.В.Єганов рекомендують для вдосконалення швидкісно-силових якостей виконувати вправи з різною вагою обтяження та в темпі від малого до максимального.

За даними В. П. Волкова найбільш ефективним засобом, в плані розвитку швидкісно-силових якостей дзюдоїстів, є основні вправи – сутички. Автор рекомендує також використовувати і спеціальні вправи, близькі за характером м'язового зусилля, дзюдо, що проявляються в боротьбі.

А.П.Купцов стверджував, що обмежуватись тільки спеціальними вправами було б неправильно, оскільки багато загально-розвиваючих вправ служать базою та сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей, у тому числі і швидкісно-силових.

До них він відносить: різновиди бігу, стрибків, вправи інших видів спорту. При цьому необхідно, щоб усі загально-розвиваючі вправи за характером виконання були швидкісно-силовими [2].

Г. С. Туманян в підручнику "Спортивна боротьба" відмічає, що основними напрямками методики швидкісно-силової підготовки мають бути три моменти фізіології руху людини :

- рівень та специфіка між м'язовою координації;
- рівень та специфіка внутрішньо-м'язовою координації;
- власна реактивність м'язів.

З урахуванням цих чинників використовуються основні вправи, або вправи схожі з основними – спеціальні вправи з обтяженням.

Майстерність спортсменів частенько удосконалюється за рахунок виконання об'ємних навантажень, при цьому не враховується специфічність вживаних засобів В. Г. Івлєв. Автор стверджує, що найбільш ефективним засобом розвитку силових та швидкісно-силових якостей є технічні дії. Пропонується також застосування ударного методу та тренажерних пристроїв.

На думку Ю.М.Закар'єєва розвиток та вдосконалення рухових якостей дзюдоїстів – одна з необхідних умов досягнення високих результатів і від рівня їх розвитку значною мірою залежить ефективність навчання техніко-тактичним діям. Причому встановлений оптимальний режим роботи (за ЧСС) під час виконанні вправ швидкісно-силового характеру він дорівнює 150-160 уд/хв.

Для розвитку вибухової сили спортсменів ряд авторів пропонують метод "тренування електростимуляції". Вони дійшли висновку, що при тренуванні спортсменів низької та середньої кваліфікації доцільно використовувати загальноприйняті засоби, а також тренажери. При тренуванні спортсменів високої кваліфікації рекомендують виконання спеціальних вправ з обтяженням на тренажерах з використанням додатково викликаних аферентних впливів. Приріст швидкісно-силових якостей значніший, ніж при

звичайному тренуванні [5].

Відповідно до індивідуальної спрямованості спортсменів у використанні техніко-тактичних засобів ведення сутички спостерігається специфічна структура фізичної підготовленості. Так борці "ігровики" відрізняються вищими показниками швидкісно-силової спрямованості. Борці "темповики" мають середні показники як силової, так і швидкісно-силової підготовленості, вони мають вищі показники за результатами оцінки загальної та спеціальної витривалості, чим представники інших груп. Встановлено також, що для досягнення найвищих показників у швидкісно-силовій підготовленості дзюдоїстів в період змагання на підготовчому етапі необхідно широко використовувати засоби силової підготовки. На етапі безпосередньої підготовки слід застосовувати засоби для розвитку швидкісних можливостей, оскільки в дзюдо важливий не високий рівень абсолютної м'язової сили, скільки здатність проявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час [4].

Для спортивної боротьби особливе значення має "вибухова" сила, її слід удосконалювати з урахуванням особливостей динамічної структури техніки. Разом з розвитком спеціальних швидкісно-силових здібностей стоїть завдання по вдосконаленню здатності до їх прояву в спортивних рухах. Одним з головних критеріїв при підборі засобів слід рахувати схожість по структурі та характеру нервово-м'язових зусиль основним рухом техніки боротьби [6].

В. В. Мороз провів ряд досліджень, які присвячені розробці інструментальних методів контролю та вдосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей в умовах оптимізації біомеханічної структури руху. Вивчення швидкісно-силових можливостей при виконанні прийому в умовах тренажера дозволили авторові виявити деякі особливості їх прояву залежно від ваги спортсмена. На підставі цього автор підкреслює, що при плануванні розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей у борців вимагається індивідуальний підхід до оцінки прояву цих здібностей з метою підбору засобів та методів, які сприяють їх підвищенню. Для розвитку цих якостей В. В. Мороз рекомендує використовувати спеціальні тренажери з вимірювальними пристроями, а також комплекси спеціальних підготовчих вправ.

При плануванні багаторічної підготовки необхідно враховувати індивідуальну схильність до розвитку рухових якостей. У тренувальному процесі необхідно розвивати провідні фізичні якості спортсменів. Для підвищення рівня швидкісно-силових якостей дзюдоїстів пропонуються спеціальні вправи виконувати "коловим методом".

Збільшення об'єму засобів швидкісно-силової спрямованості на 15% від загального об'єму засобів спеціальної фізичної підготовки, дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовленості спортсменів [7].

Для розвитку швидкісно-силових якостей можна застосовувати також комплекси вибірково спрямованих вправ, які еквівалентні прояву тих якостей і властивостей які в боротьбі особливо важливі (вправи з обтяженням в круговому тренуванні, вправи з гумовими амортизаторами, "ударний метод") [8].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів є предметом досліджень великого числа авторів. Багато хто з них відмічає, що досягнення високих спортивних результатів у різних видів спорту, в тому числі і в дзюдо, залежать від рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів.

На підставі проведеного огляду літератури можна стверджувати про те, що тренувальний процес сприяє підвищенню швидкісно-силової підготовленості спортсменів. Тому швидкісно-силова підготовка стає все більш цілеспрямованою.

Як впливає з аналізу літератури для розвитку швидкісно-силових якостей використовуються найрізноманітніші вправи загальної і спеціальної підготовки.

Встановлено, що рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів значно зростає після виконання основної вправи з максимальною швидкістю. Ефективним засобом розвитку цієї якості є спеціальні вправи, які за своєю структурою та характеру нервово-м'язових зусиль найбільш близькі до основних рухів дзюдо. Нині в педагогічній практиці знаходять широке поширення нетрадиційні засоби розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів. До них можна віднести різні тренажерні пристрої і пристосування, метод електростимуляції. Аналіз літературних даних дозволяє стверджувати, що подальша раціоналізація засобів та методів швидкісно-силової підготовки здійснюється за двома взаємозв'язаними напрямками [9].

Одне з них пов'язане з вибором та раціональним використанням загальноприйнятих засобів підготовки. Ці два напрями діють не ізольовано, а комплексно, доповнюючи один одного. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що при постановці завдань по вдосконаленню швидкісно-силових якостей спортсменів враховуються безліч чинників – специфіка виду спорту, вік та кваліфікація, а також ряд інших ознак.

Висновки. Вивчення спеціальної літератури по дзюдо, та по інших видах боротьби показало, що експериментальних даних з детальним описом результатів досліджень по взаємозв'язку технічного арсеналу і виконанням спеціальних тренувальних програм по швидкісно-силовій підготовці немає. Проте, існує інформація в книзі В.С.Дахновського та С.С.Лещенко [17] про те, що є тісна залежність між особливостями технічного арсеналу борця та силовою витривалістю окремих м'язових груп: найбільш високі показники відзначаються в тих м'язах, які несуть основне навантаження у виконуваному прийомі.

Отже, вибірковість роботи м'язів необхідно враховувати при тренуванні швидкісно-силової спрямованості, оскільки рівномірний розподіл навантажень по усіх групах м'язів може не дати ефекту в прирості рівня фізичної підготовленості у висококваліфікованого спортсмена. Тому що цей рівень у нього і так досить стабільний.

Література

1. Alabin V.G. Kompleksniy kontrol v sporte / V.G. Alabin // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 1995. – # 3. – S. 43 - 46.
2. Butenko B.I. O putyah razvitiya byistrotiy / B.I. Butenko // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – 1968 – # 4. – С. 12 - 15.
3. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S. Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K : Zdorovya, 1989. – 189 s. Закар'яев Ю. М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов / Ю. М. Закар'яев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – №3. – С. 49 – 51.
4. Volkov V.P. Issledovanie tehniko-takticheskoy i fizicheskoy podgotovlennosti bortsov-sambistov : avtoref. dis. kand. ped. nauk / V. P. Volkov. – М., 1968. – 21 s.

5. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe : avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – М., 1970. – 28 с.
6. Ленц А. Н. Научно-методические основы подготовки квалифицированных борцов / А. Н. Ленц. – М. : Физическая культура и спорт, 1972. – 33 с.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб.: издательство «Лань», 2005. – 384 с.
8. Моргунов Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена : автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. А. Моргунов. – М., 1974. – 19 с.
9. Мороз В. В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения скоростно-силовой подготовленности борцов : автореф. дис. канд. пед. наук / В. В. Мороз. – М., 1983. – 24 с.

Стасюк Р.М., Лисенко О.В., Васильев В.В.
Сумський Державний Університет

ФУТЗАЛ ЯК ГОЛОВНИЙ ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Фізичний розвиток підлітків (у даній статті розглядаються студенти першого курсу вищих навчальних закладів) в нашій країні ще не так давно вивчався з позицій аналізу віково-статевих закономірностей. Але до сих пір у наукових роботах не був досліджений психологічний аспект підліткової групи та вплив футзалу на нього. У цій статті розглядається позитивний вплив футзалу на адаптацію студентів-першокурсників до соціального життя у колах вищого навчального закладу.

Ключові слова: футзал, міні-футбол, спорт, фізичне виховання, студенти, першокурсники, соціальна адаптація, вищі навчальні заклади, психологічний вплив, психологія.

Стасюк Р.Н., Лысенко О.В., Васильев В.В. Футзал как главный фактор социальной адаптации студентов I курса высших учебных заведений. Физическое развитие подростков (в данной статье рассматриваются студенты первого курса высших учебных заведений) в нашей стране еще не так давно изучалось с позиций анализа веково-половых закономерностей. Но до сих пор в научных работах не был исследован психологический аспект подростковой группы и влияние футзала на него. В этой статье рассматривается положительное влияние футзала на адаптацию студентов-первокурсников к социальной жизни в кругах высшего учебного заведения.

Ключевые слова: футзал, мини-футбол, спорт, физическое воспитание, студенты, социальная адаптация, высшие учебные заведения, психологическое воздействие, психология.

Stasyuk R.N, Lysenko O.V, Vasiliev V.V. Futsal as the main factor of social adaptation of first-year students of higher education institutions. Physical development of teenagers (in this article freshmen of universities are considered) in our country not so long ago was studied from the standpoint of analyzing the age and sex patterns. A large amount of material on the average age of the morphological and functional features dynamics was accumulated. Methods of physical education, age- appropriate opportunities and social needs were developed on this basis. As advancing research it was found that children of the same chronological age do not constitute a homogeneous group: significant percentage of children of the same age differs in terms of physical development, level of biological maturity and level of their motor activity demonstration. But until now in the scientific works there was not explored the psychological aspect of adolescent and futsal influence on him. In this article is discussed about the positive impact of futsal on adaptation of freshmen to the social life of the university community.

Social adaptation is the adjustment of individual (one particular student) and group (first-year students) behavior to conform with the prevailing system of norms and values in a given society, class, or social group. Social adaptation occurs in the process of socialization and also with the aid of mechanisms of social control, which include social pressure and state regulation.

Social adaptation becomes increasingly significant in universities when social change affects important aspects of life over comparatively short periods of time. Team-played sport games, such as football, hockey and especially futsal, have a great influence on social adaptation of freshmen. There will be shown aspects and features of this big influence in this article.

Keywords: futsal, indoor soccer, mini-football, sports, physical education, students, freshmen, social adaptation, universities, psychological effect, psychology.

Постановка проблеми. Кардинальні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві в Україні, призвели до загострення численних соціальних проблем, у тому числі соціально-педагогічної та соціально-психологічної адаптації молоді. Неможливість реалізувати себе в умовах, що склалися, породжує психотравматичну ситуацію, порушення поведінки, зниження позитивної активності, зміна емоційного стану. У даний час існує необхідність у пошуку шляхів, які спрямовані на забезпечення адаптації молоді до самостійного життя в умовах нестабільного, швидко мінливого соціуму.

У процесі соціалізації адаптація стає більш складною і диференційованою. Особистості нерідко доводиться адаптуватися до умов кількох соціальних середовищ, оскільки у неї значно розширюється число соціальних ролей і шляхів їх реалізації.

Футзал і фізична культура в цілому містить істотний потенціал відтворення особистості як цілості в духовній єдності,