

идиопатическом сколиозе: история и современное состояние / С . В . Виссарионов, А. В. Соболев, А. М. Ефремов // Травматология и ортопедия России. – 2013. –1 (67). – С. 138–145 .– 145. Бабиченко Е.И. Фундаментальные и прикладные вопросы реабилитации больных с позвоночно-спинномозговой травмой. - Спб. науч. тр.- Сімферополь, 1989. - 322 с.

4. Жарова Т. А. Эффективность реабилитации детей с нарушениями осанки и начальными стадиями сколиотической Т. А. Эффективность реабилитации детей с нарушениями осанки и начальными стадиями сколиотической болезни / Т. А. Жарова, В. Т. Стужина // Научно-практическая конференция «Реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата» . – М ., 2011 . – С . 29–30

5. Китайская боевая гимнастика Тай Чи [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://fitonyashka.net/novichku/taj-chi/>.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Гусак В. В., Мельник Б. Д.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У роботі наведені результати використання бальнеотерапії як засобу відновлення спортивної працездатності волейболістів у післязмагальний період. Досліджена ефективність впливу душу Шарко і фітованн у поєднанні з самомасажем на показники фізичної підготовленості і зміни стану серцево-судинної системи спортсменів. Підтверджена гіпотеза про те, що застосування природних бальнеологічних засобів відновлення справляє позитивний вплив на фізичну працездатність та зростання спортивних результатів у юних спортсменів.

Вступ. Зростаюча інтенсивність тренувальної і змагальної діяльності, а також загальна напруженість сучасної спортивної підготовки визначають необхідність пошуку нових можливостей для більш ефективної реалізації резервів організму та відновлення фізичної працездатності у спортсменів. Дані науково-медичної літератури свідчать, що однією з найважливіших проблем фізіології спорту, а також одним з найбільш актуальних питань медико-біологічної оцінки тренувальної та змагальної діяльності є відновлення спортивної працездатності [2, 3]. Необхідність інтенсифікації тренувальної і змагальної діяльності не може бути ефективно реалізована без використання додаткових до тренувальних впливів засобів оптимізації тренувального процесу. Такі засоби покликані оптимізувати адаптаційні процеси на основі спрямованих на організм впливів, як під час спортивних змагань, так і в міжзмагальний

період. Розуміння цього призвело до розробки чисельних методів відновлення та підвищення спортивної працездатності, зокрема – бальнеотерапії [4].

У зв'язку з цим, дослідження, орієнтовані на розробку нових та вдосконалення існуючих засобів відновлення спортивної працездатності, а також інтеграція таких засобів в систему підготовки кваліфікованих спортсменів, набувають високої актуальності.

Мета дослідження. Провести оцінку ефективності впливу різних видів бальнеотерапії на процес відновлення спортсменів в післязмагальний період.

Завдання дослідження. Обґрунтувати можливість застосування бальнеотерапії як засобу відновлення спортивної працездатності у волейболістів у післязмагальний період, дослідити ефективність впливу бальнеотерапії на підвищення рівня тренуваності спортсменів.

Методи дослідження. Антропометричні та функціональні методи дослідження, тестування фізичної підготовленості, аналіз щоденників самоконтролю, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі обласної дитячо-юнацької спортивної школи (м. Чернівці, вул. Небесної Сотні, 6). У ньому взяли участь юні спортсмени, хлопці віком від 14 до 15 років. На момент проведення дослідження діти займалися волейболом більше 2-х років. Усього в дослідженні взяло участь 30 юнаків. Із загального числа досліджуваних було сформовано дві групи: контрольна група (15 осіб), у якій заняття здійснювались згідно з програмою дитячо-юнацької спортивної школи та експериментальна група (15 осіб), в якій разом із програмою загальної підготовки спортсмени застосовували бальнеотерапію, як засіб відновлення в післятренувальний та післязмагальний періоди.

У роботі були використані тести для оцінки рівня фізичної підготовленості (стрибки у довжину з місця, підтягування на поперечині, підняття тулуба із положення лежачи, біг на 20 м) та щоденники самоконтролю, які були проаналізовані нами як на початку, так і в кінці дослідження. Також вимірювалися та аналізувалися показники ЧСС та АТ досліджуваних.

Учасники експериментальної групи у післятренувальний та післязмагальний період для покращення процесів відновлення отримували бальнеологічні процедури (душ Шарко і фітованні) в поєднанні з самомасажем, протягом 9 місяців. Самомасаж виконували після душу. Масажувалися стомлені м'язи, а також окремі ділянки тіла. Інтенсивність самомасажу була незначною.

Для відновлення працездатності також було запропоновано один раз на тиждень після тренування приймати фітованну, що справляє заспокійливу дію, допомагає нормалізувати роботу нервової системи і поліпшити стан шкіри [1]. Для усунення психоемоційного напруження та відновлення нормального функціонування організму після стресу, нами були

підібрані такі лікарські трави, які справляють заспокійливий вплив на нервову систему не лише при внутрішньому, але й при зовнішньому застосуванні (трава звіробою, цвіт липи, листя м'яти перцевої, цвіт ромашки, трава чебрецю) [5]. Тренування проводили 3 рази на тиждень за програмою, яка використовується в Чернівецькій обласній дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ). В контрольній групі бальнеотерапію для відновлення не використовували. Змагання проводились у відповідності із графіком ДЮСШ.

Результати, отримані на початку експерименту, свідчать про те, що в контрольній та експериментальній групах відмінностей у фізичній підготовленості виявлено не було. Повторне проведення тестування на контрольному етапі експерименту дозволило встановити приріст результатів в обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати тестування контрольної групи протягом дослідження, (n=15)

Тести	На початку дослідження	В кінці дослідження
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Стрибок у довжину з місця (см)	175±1,5	180±1,5
Підтягування на високій поперечині (кількість разів)	10±1,0	14±1,0
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (кількість разів)	26±1,0	31±1,0
Біг, 20 м (с)	4,4±0,1	4,2±0,1

Таблиця 2

Результати тестування експериментальної групи протягом дослідження, (n=15)

Тести	На початку дослідження	В кінці дослідження
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Стрибки в довжину з місця (см)	174±1,5	185±1,5
Підтягування на високій поперечині (кількість разів)	10±1,0	16±1,0
Підйом тулуба в сід з положення лежачи (кількість разів)	26±1,0	33±1,0
Біг, 20 м (с)	4,4±0,1	4,1±0,1

Таким чином, нам вдалося підтвердити гіпотезу про те, що застосування природних бальнеологічних засобів відновлення справляє позитивний вплив на фізичну працездатність, зростання спортивних результатів юних волейболістів 14-15 років. Використання фітованн справило на учасників експерименту ефекти заспокоєння, розслаблення, зняття напруження, легкий снодійний вплив, поліпшення настрою, покращення роботи серцево-судинної та нервової систем, а застосування душу Шарко – сприяло кращому відновленню спортсменів після тренування.

Висновки. Застосування комплексу засобів відновлення, що включали бальнеотерапію, справили позитивний вплив на фізичну підготовленість юних спортсменів-волейболістів 14-15 років. Результати тестування на заключному етапі дослідження дозволили встановити приріст показників фізичної підготовленості в обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше.

Результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність застосування природних бальнеологічних засобів відновлення на фізичну працездатність юних волейболістів, що сприяє збереженню їх здоров'я та зростанню спортивних результатів.

Список використаної літератури

1. Лекарственные ванны [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.travy-zhizny.ru/nauch.html>.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті. Монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Парфіненко А. Ю. Проблеми та перспективи розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Україні (у порівнянні з країнами центральної Європи) / А. Ю. Парфіненко, І. І. Волкова, В. І. Щербіна. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2018. – №7. – С. 130–135.
4. Польщаківа Т. В. Перспективи використання підземних мінеральних вод Східного регіону України у реабілітації пацієнтів з остеоартрозами та дорсопатіями [Електронний ресурс] / Т. В. Польщаківа, С. В. Гуца, А. І. Новікова // РМЖUA. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://painmedicine.org.ua/index.php/pnmdcn/article/view/134>.
5. Топ-6 лікарських рослин, які не варто оминати в Карпатах. [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://verkhovyna.life/news/2018/07/06/311/view>.

ОСОБЛИВОСТІ АКСЕЛЕРОГРАМИ СКОРОЧЕННЯ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Давидовська С. Б., Вовканич Л. С.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Мета дослідження – вивчити скорочення скелетних м'язів спортсменів за допомогою методу акселерографії. У дослідженнях взяли участь спортсмени-спринтери та стаєри віком 19–22 роки. Аналізували стимульовані скорочення *m. palmaris longus*. Виявлено тенденцію до вищих значень амплітуди позитивних і негативних прискорень у групі спортсменів-спринтерів порівняно із стаєрами.