

програму. Вправи методики Пілатес багатопланові та включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, при тому, що кількість повторень може бути невеликою. Рухи м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими, а людину стрункішою.

Фізіотерапевти, спортивні лікарі рекомендують цю систему як реабілітаційну програму.

М.І. Дорош

МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

У статті розглядаються питання фізичної підготовки футболістів пубертатного віку, пов'язаного із закінченням періоду інтенсивного росту й розвитку організму, з максимальним приростом його функціонального потенціалу, а також формуванням завершеної морфофункціональної структури. Спортивна майстерність футболістів цього вікового періоду багато в чому обумовлена високим рівнем розвитку спеціальної фізичної працездатності, що дає змогу виконувати досить великі обсяги тренувальної й змагальної роботи. Рівень фізичної працездатності футболістів цього віку пов'язаний з високим ступенем розвитку трьох енергетичних джерел організму – аеробного, анаеробного гліколітичного й анаеробного алактатного, які вже мають потребу в цілеспрямованому розвитку. Із цією метою нами розроблена модель процесу фізичної підготовки футболістів 16-17 років, яка дає змогу диференціювати навантаження за енергетичною спрямованістю й намітити шляхи розроблення оптимальної структури річного тренувального циклу, що спрямований на підвищення функціональних можливостей організму юного спортсмена без ризику перенавантаження та перевтоми.

Численними дослідженнями встановлено, що для футболістів, починаючи з 16 років, доцільно збільшувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень. Показано, що застосування значних різноспрямованих тренувальних впливів на даному етапі онтогенезу фізіологічно обґрунтоване, а поглиблений розвиток окремих фізичних якостей може бути досить ефективним.

Слід зазначити, що на початкових стадіях багаторічного тренування спортсменів основою при плануванні навантажень є питома вага вправ різної спрямованості.

У фізичній підготовці футболістів велика розмаїтість тренувальних засобів, що застосовуються, пояснюється, з одного боку, необхідністю різнобічного впливу на організм спортсмена, а з другого – неможливістю тільки за допомогою специфічних, наприклад безпосередньо ігрових

вправ, ефективно впливати на деякі її прояви. Тому всі вправи, що використані в тренуванні футболістів для підвищення рівня їхньої фізичної працездатності, прийнято умовно розділяти на спеціалізовані (з м'ячем) і неспеціалізовані (біг, стрибки, вправи на тренажерах та ін.).

А.Я. Єфремова

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ПОГЛИБЛЕНОГО КУРСУ ППФП СТУДЕНТІВ ВИШІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Високий рівень складності сучасної техніки і технологій, підвищення обсягу професійної рухової активності різної інтенсивності передбачає відповідну функціональну і фізичну підготовку майбутнього фахівця. Будь-яка професійна діяльність пов'язана з виконанням не лише розумових, але і конкретних рухових завдань, які вирішуються шляхом формування у людини відповідних умінь, навичок та якостей.

Для дослідження питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів вишів залізничного профілю потрібен усебічний аналіз специфічних умов, у яких працюють інженерно-технічні працівники різних галузей залізничного господарства. Складність і різноманітність цих умов потребує розроблення нових методик спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників до трудової діяльності та проведення профілактики захворювань засобами фізичної культури і спорту.

Останнім часом спостерігається інтерес ряду авторів до вивчення питань оптимізації та удосконалення ППФП і в залізничній галузі. Проте до теперішнього часу психологічні особливості професійної підготовки по всьому переліку залізничних спеціальностей мало досліджені. Відсутній узагальнюючий перелік основних професійно важливих психологічних якостей, недостатньо розроблена методика їх викладання.

Об'єктивні вимоги сучасного виробництва до психофізичної підготовленості майбутніх фахівців залізничного транспорту, здатних розвиватися в резонансі з розвитком професійного середовища, з одного боку і недостатня розробленість теоретико-методологічних основ ППФП студентів залізничних вищих навчальних закладів, з другого – визначили вибір теми доповіді.