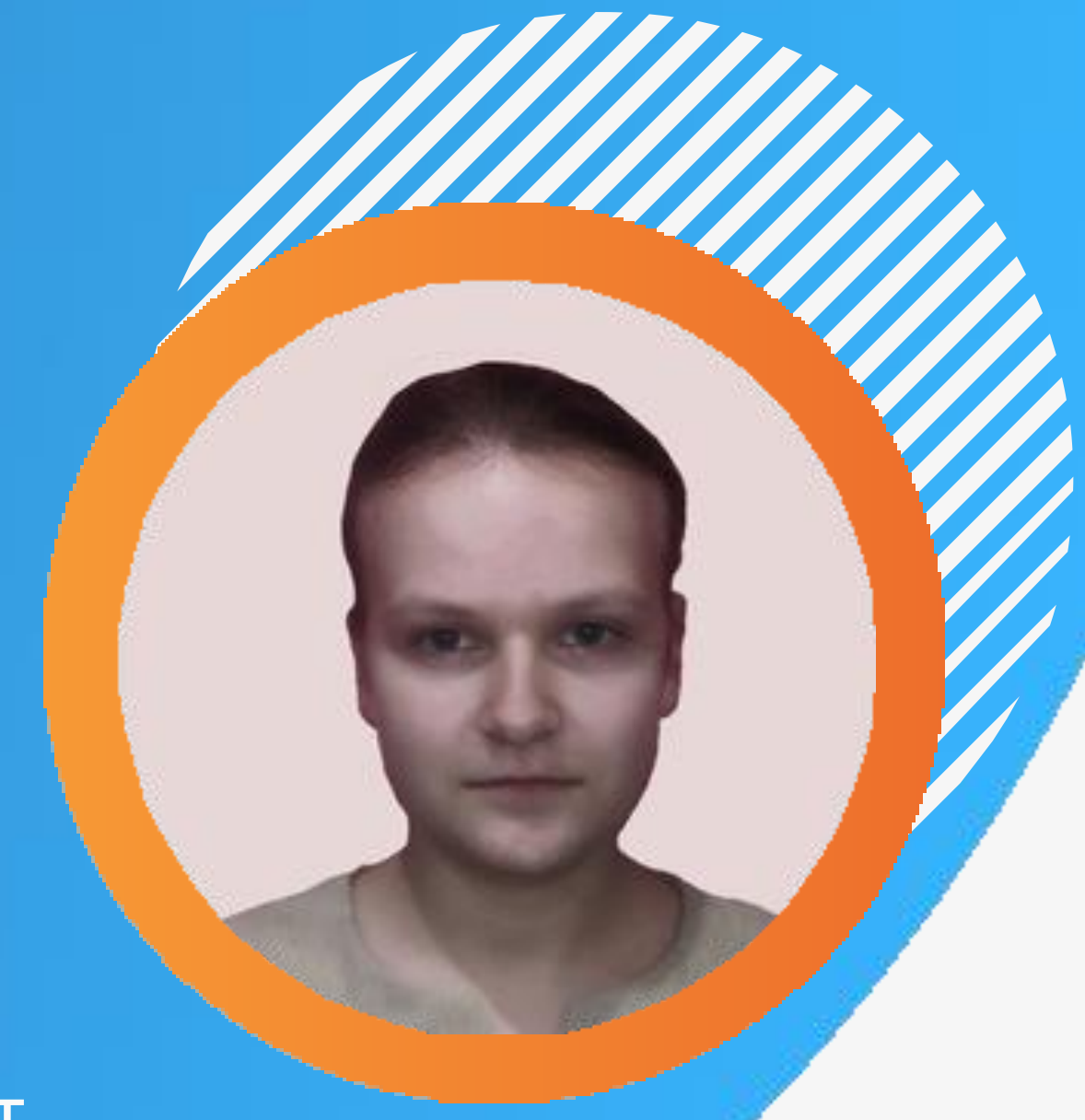
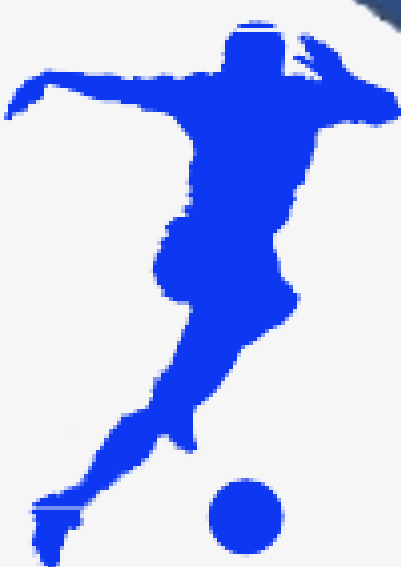


# ОСОБЛИВОСТІ СТУПЕНЯ ЗАГАРТОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ



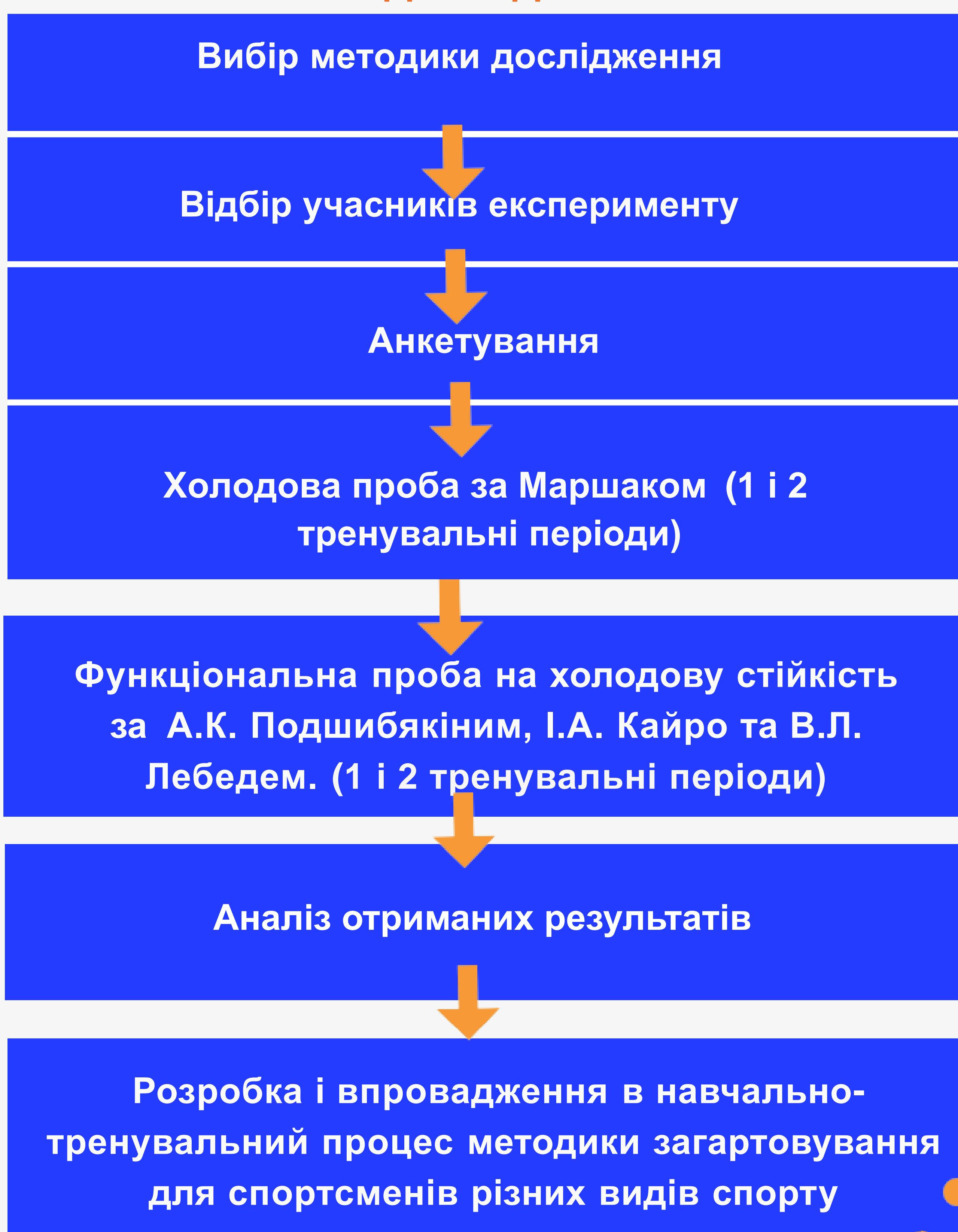
**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: МАРКОВА ОЛЕНА ВІТАЛІЇВНА**, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, заступник декана з навчально – методичної роботи факультету фізичного виховання, Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук

**БУХАРЄВА ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА**, учениця 10 класу комунального закладу «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської обласної ради»



**МЕТА:** теоретично обґрунтувати та практично перевірити особливості ступеня загартованості спортсменів ігрових видів спорту

## ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ



## ВИСНОВКИ

Аналіз отриманих результатів вказує на різницю у реакції шкіри на охолодження, як за видами спорту, так і статтю. У представників видів спорту, які 70% тренувань проводять на вулиці показники загартованості виявилися кращими.

Аналіз варіації показників пульсу по групах вказує, що 35% спортсменів і спортсменок мають негативні показники зміни ЧСС і перевищують норму. Це дозволило зробити припущення, що у таких спортсменів таким чином проявляється стан перевтоми і перенапруження роботи серцево-судинної системи.

Такий стан може стати своєрідним маркером, за яким можна визначати фізіологічний і функціональний стан організму спортсмена, не використовуючи при цьому інвазивні, біохімічні та фізіологічні методи дослідження стану організму.

## ЗАВДАННЯ:

1. Теоретично обґрунтувати актуальність та обрану методику дослідження ступеня загартованості людини.
2. Визначити ступінь загартованості спортсменів ігрових видів спорту.
3. Дослідити особливості реакції серцево-судинної системи при дії низьких температур у спортсменів в загально-підготовчому і прикінцевому змагальному періодах.
4. Розробити і впровадити в навчально-тренувальний процес методику загартовування для спортсменів ігрових видів спорту.

**ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ:** загартовування людського організму



**ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ:** ступінь загартованості представників різних видів спорту

**ЕЛЕМЕНТИ НАУКОВОЇ НОВИЗНИ:** особливості ступеня загартованості до дії низьких температур спортсменів, які тренуються у різних кліматичних умовах та у різних періодах тренувальної діяльності

## МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ:

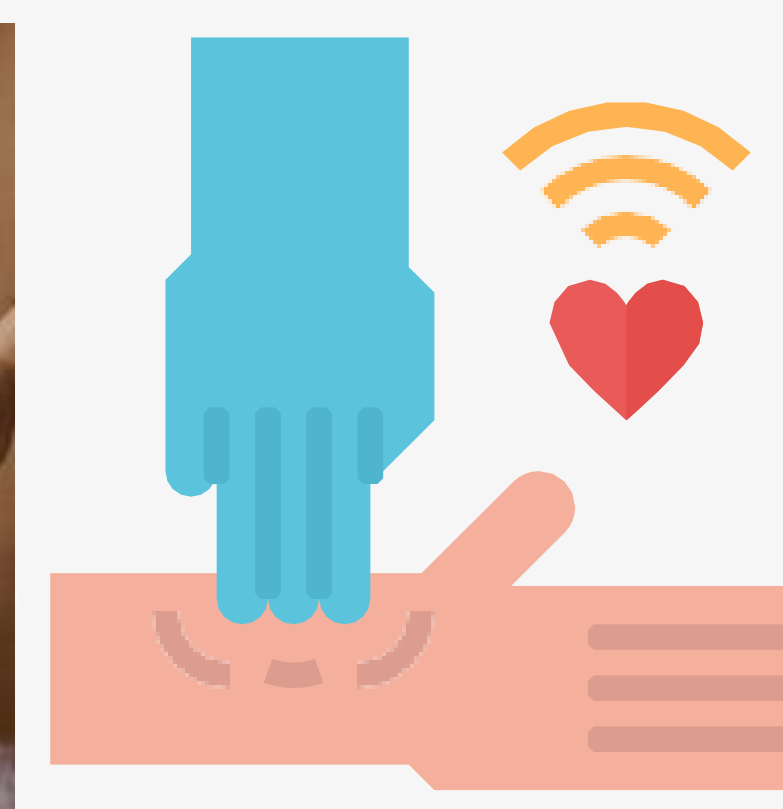
1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
2. Анкетування;
3. Холодова проба за Маршаком;
4. Функціональна проба на холодову стійкість за А.К. Подшибякіним, І.А. Кайро та В.Л. Лебедем;
5. Методи математичної статистики.



Фото автора



Фото автора



**ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ:** дослідження особливостей реакції організму на охолодження в різні періоди тренувальних циклів може допомогти у вирішенні проблем зниження імунітету і погіршення здоров'я спортсменів та слугувати своєрідним маркером для визначення функціонального стану спортсменів

