

SELECTION OF FIGHTING PISTOLS FOR SPORTING-APPLIED FIRING

BANAKH S.

L'viv State Institute of Physical Culture

In this article the necessity of selection concerning best of a pistol Makarova for successful performance on competitions on shooting from battle weapons has been observed. There fore there is a need of development the complex of selection measures.

ЗМІНА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ АКРОБАТОК ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У РІЗНІ ФАЗИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

БАЧИНСЬКА Н.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Пошук найбільш ефективних шляхів підвищення спортивної майстерності у спортивній акробатиці ведеться у всіх напрямках, що визначають структуру тренувального процесу. У міру підвищення складності змагальної програми і конкуренції у цьому спорті все більшого значення набуває проблема управління тренувальним процесом.

Визнаючи велику важливість досліджень в акробатиці, присвячених аналізу техніки і методики навчання, необхідно зазначити, що технічна підготовка, як і інші компоненти тренувальної роботи, тільки в тому випадку будуть сприяти підвищенню спортивної майстерності, якщо при цьому враховуються тренувальні навантаження. Практика показує, що надмірні навантаження призводять до порушення технічної структури рухових дій, а малі не створюють передумов для більш швидкого оволодіння технікою. Коли спортсмен і тренер ставлять задачу оволодіти великим обсягом складних вправ, то в більшості випадків це призводить до того, що управління тренувальними навантаженнями відходить на другий план [1;3]. Зростання складності програм акробатиці, необхідність їх постійного оновлення і висока конкурентна боротьба призвели до необхідності виконувати дуже великі обсягом роботи.

У процесі численних досліджень встановлено, що зміни в організмі, що нагромаджуються під впливом високих тренувальних навантажень, відбиваються на його функціональному стані. Це призводить до зміни стану центральної нервової системи, а також відбивається на серцево-судинній та імунній системах. Звичайно, причини таких змін можуть бути і інші, не пов'язані прямо з тренуванням, або комплексні. Однак провідну роль відіграє напруженість режиму навантажень і пов'язаного з цим стомлення і відновлення. Особливо це стосується тренувальних занять, що проводяться зі спортсменками [2;4;5].

Все це висуває питання обліку і регулювання тренувальних навантажень на перший план задач досліджень в акробатиці.

Наукова новизна полягала в тому, що зроблено спробу встановити взаємозв'язок показників навантаження і функціональних показників висококваліфікованих акробаток у різні фази оваріально-менструального циклу.

Об'єкт дослідження. Спортсменки, що спеціалізуються парною акробатикою і мають розряд КМС і МС.

Мета дослідження виявити взаємозв'язок функціональних показників акробаток з параметрами тренувальних навантажень у різні фази менструального циклу.

Результати досліджень. Як показали результати наших досліджень, в передзмагальному мезоциклі тривалість тренувального заняття жіночих акробатичних пар складає від 120 до 225 хвилин. Обсяг роботи коливається від 60 до 200 елементів парної роботи, від 20 до 70 елементів індивідуальної роботи. У комбінаційній роботі за одне тренувальне заняття виконується від 3 до 8 композицій. Індекс інтенсивності складає від 4,5 до 13,0 ум.од. При плануванні тренувальних навантажень тренери керуються власним досвідом.

Нами були визначені величини тренувального заняття: за елементами

- великі навантаження понад - 180 елементів;
- середні навантаження – 100-180 елементів;
- малі навантаження - менше - 100 елементів;
- за композиціями
- великі навантаження - понад 6 композицій;
- середні навантаження 4-6 композицій;
- малі навантаження менше 4 композицій;
- за індексом інтенсивності
- великі навантаження понад 12,0 ум.од;
- середні навантаження 7,0- 12,0 ум.од;
- малі навантаження менше 7 ум.од.

З метою дослідження динаміки функціональних можливостей спортсменок були використані наступні методики:

1. Визначення ЧСС - до і після заняття;

- розминка;
- індивідуальна робота;
- парна робота;
- силово-балансові композиції;
- темпові композиції;
- стрибки на акробатичній доріжці.

2. Максимальна сила кисті.

3. Відтворення заданої сили - 50% від максимальної; 50% від максимальної у стійці на голові.

4. Балансування предмета.

5. Частота рухів руки (25 циклів, с.).

6. Відтворення 5-, 10-, 30-секундного інтервалів часу.

7. Спеціальна витривалість.

Показники визначалися до і після тренувальних занять у всі дні менструального циклу.

Аналізуючи дані проведених досліджень функціональних можливостей спортсменок після виконання різних за величиною і спрямованості навантажень, були виявлені певні закономірності їх вияву за днями ОМЦ.

За результатами отриманих даних, при виконанні великих навантажень у всі дні ОМЦ показники гіршали після тренувального заняття. Однак ці зміни носили хвилеподібний характер за днями менструального циклу. Найбільші погіршення спостерігалися в певні дні, причому простежується різноспрямованість коливань рівня вияву швидкості рухів, координаційних здібностей, функціональної стійкості вестибулярного апарату.

При виконанні середніх навантажень зміни функціональних показників менш значні, а при малих ледве простежуються.

Висновки. Функціональні показники акробаток змінюються не тільки під впливом різних тренувальних навантажень, але і залежно від днів менструального циклу.

Вияв координаційних можливостей характеризується високим рівнем у 5-11, 16-24 дні, середнім у 3, 4, 12, 25, 26 дні, низьким у 1, 2, 13, 14, 15, 27, 28 дні циклу.

Високий рівень показників швидкості рухів спостерігається в 5-24 дні, середній в 3, 4, 25, 26 дні, низький у 1, 2, 27, 28 дні циклу.

Функціональна стійкість вестибулярного апарату з 3 по 25 дні знаходиться на високому рівні, у другий день циклу має середній рівень вияву, а у 1, 26, 27, 28 дні - низький рівень.

Стан спеціальної витривалості у спортсменок характеризується високим рівнем вияву в 5-11, 16-24 дні, середнім у 3, 4, 15, 25 дні, низьким у 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 дні циклу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амангельдиева Р.Р., Барышева Н.В. Динамика приспособительных реакций организма юных гимнастов к тренировочным нагрузкам // Структура и содержание тренировочных нагрузок у юных спортсменов: Сб. научн. трудов. – Алма – Ата: 1989. – с. 64-67.
2. Аулик И.В. Определение работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
3. Коновалова Л., Черешнева Л. Тренировочные нагрузки гимнастов высокой квалификации // Спорт за рубежом. - 1990. - №15. - с. 7-8.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Дис... докт. пед. наук.: 13.00.04. - М. - 1992. – 340 с.
5. Радзиевский А.Р., Шахлина Л.Г., Яценко З.Р., Степанова Т.П. Физиологическое обоснование управления спортивной тренировкой женщин с учётом фаз менструального цикла // Теория и практика физ. культуры. - 1990. - №6. - с 47-50.

MODIFICATION OF FUNCTIONAL PARAMETERS SPORTWIMEN UNDER INFLUENCE A TRAINING OF LOADS IN VARIOUS PHASES MENSTRUAL OF A CYCLE

BACHINSKAYA NATALIA

Dnepropetrovsk state institute of physical culture and sport.

In an outcome of researches the oscillations of sportswomen functionalities in all days menstrual of a cycle under influence a training of loads of various volume and intensity are certain (determined).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСНОВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

БЕРЕЖАНСЬКИЙ ВІКТОР

Львівський державний інститут фізичної культури

Лижне двоборство належить до багатоборств, в яких поєднані види рухових вправ, що вимагають розвитку фізичних якостей, які не перешкоджали б досягненню максимального результату у кожному виді окремо. Розвиток необхідних якостей до максимального можливого рівня у лижних перегонах призводить, як правило, до пригнічення якостей властивих лижнику-стрибуну і навпаки [1, 4]. Цей факт вимагає необхідності вирішення проблеми поєднання тренувальних засобів і методів у такому обсязі, який би не тільки не заважав, але і сприяв би зростанню спортивних результатів у кожному виді двоборства [2]. Отже, метою нашої роботи було встановити величини взаємозв'язку основних засобів підготовки та особливості їхнього впливу на спортивний результат і на основі цього розробити практичні рекомендації щодо ефективнішого застосування основних засобів підготовки кваліфікованих лижників-двоборців.

Окремими параметрами тренувальної роботи нами розглядалися показники загального обсягу бігового навантаження, обсяг роботи у різних зонах інтенсивності, обсяг виконання стрибків із трамплінів різної потужності та показники розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей.

Отримані дані кореляційного аналізу свідчать, що показник загального обсягу бігового навантаження втрачає взаємозв'язок із спортивним результатом у бігу на лижах в міру становлення спортивної майстерності (І розряд - $r = 0,942$; КМС - $r = 0,735$; МС - $r = 0,404$ при $P < 0,05$) (табл.1, рис. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок спортивного результату із показниками загального обсягу тренувального навантаження

Спортивний результат	Загальний обсяг тренувального навантаження									
	Загальний обсяг бігового навантаження		Біг на лижах		Кросова підготовка		Біг-імітація		Біг на лижоролерах	
	км.	г	км.	г	км.	г	км.	г	км.	г
І розряд	2840	0,942	848	0,735	1375	0,237	168	0,430	448	0,396
КМС	4351	0,735	2051	0,861	1554	0,534	358	0,694	690	0,291
МС	5703	0,404	2729	0,719	1726	0,568	454	0,836	633	-0,229