

result in infringements in various bodies and fabrics. In particular, there are infringements abbreviate of function of heart. On the basis of Stiv Sallovan jobs we have developed system of trainings of an intimate muscle and have tested it on 20 sportsmen. The received results have shown efficiency of application of this technique for an intimate muscle.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ З УРАХУВАННЯМ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ

ЛІДІЯ РАДЧЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність питань побудови, вивчення і використання індивідуальних моделей у практиці спортивної підготовки обумовлена високими вимогами, що висуває до атлетів тренувальна і змагальна діяльність. Тренер прагне до найбільш повного розкриття можливостей учня. Складність вирішення цієї задачі полягає в тому, що можливості спортсмена – це, насамперед, можливості його організму, які залежать від великої кількості факторів, що необхідно враховувати. Крім того, підготовка повинна бути побудована таким чином, щоб досягти запланованого результату в межах визначеного терміну. З цією метою на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження спортивної майстерності доцільна розробка індивідуальних модельних характеристик функціональної підготовленості спортсменів, що дозволить розкрити резерви організму і сприятиме досягненню запланованого результату, допоможе визначити основні напрямки вдосконалювання підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін, а також зв'язок і взаємини між ними [2, 5].

Новизна роботи полягає в тому, що вперше був застосований комплексний підхід до оцінки функціональної підготовленості фехтувальників високого класу були виділені інформативні показники і розроблені індивідуальні модельні характеристики, що дозволяють керувати функціональним станом, спеціальною підготовленістю конкретного спортсмена.

Мета роботи – розробити індивідуальні модельні характеристики, засновані на використанні інформативних показників, що характеризують сторону функціональної підготовленості фехтувальників на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження спортивної майстерності.

У ході роботи були поставлені такі **задачі**:

1. Визначити інформативні показники, що характеризують сторону функціональної підготовленості фехтувальників високого класу;
2. Побудувати індивідуальні модельні характеристики спортсменів;
3. Внести необхідні корективи у процес підготовки висококваліфікованих фехтувальників з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

У роботі були використані такі **методи**: аналіз вітчизняних і закордонних літературних джерел, аналіз планів підготовки, щоденників спортсменів, протоколів змагань, опитування, педагогічні спостереження, тестування

використанням педагогічних, фізіологічних, психофізіологічних і антропометричних методів дослідження, методи статистики.

Дослідження проводилися у природних і лабораторних умовах. У дослідженнях брали участь 30 спортсменів-фехтувальників – члени збірної команди України.

Обговорення результатів дослідження.

Аналіз літератури [1, 2, 4] свідчить, що в даний час, незважаючи на факт існування публікацій про значимість тієї чи іншої ознаки у фехтуванні, недоліком теорії і методики підготовки спортсменів є відсутність науково обґрунтованих рекомендацій, визначеної системи специфічних тестів і критеріїв визначення функціонального стану спортсменів, що знаходяться на різних етапах спортивного вдосконалення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спорту.

Серед чемпіонів світу з фехтування можна зустріти спортсменів, що вирізняються зростом, вагою, віком, особливостями поєднання комплексу фізичних і психічних показників. Але об'єднує всіх максимальний прояв окремих якостей, уміння втілювати їх у застосовувані дії і тактичні рішення.

У ході роботи були виділені компоненти, що впливають на спеціальну прикметність спортсменів-фехтувальників [1,4]:

1. Ефективність рухової діяльності, тобто якість виконання технічних і тактичних дій (швидкість, точність і своєчасність бойових дій, правильність їх вибору в проблемних ситуаціях та ін.).
2. Показники функціональної підготовленості, їх більш-менш постійний рівень чи зміни нижче і вище цього рівня.

Ефективність рухової діяльності спортсмена ми визначали на підставі експертного опитування фахівців і тренерів, результатів спеціалізованих рухових тестів (визначувалася швидкість виконання бойових дій, точність нанесення уколів і правильність вибору дій у проблемних ситуаціях (бойове орієнтування)), тому враховувався рейтинг спортсмена як в Україні, так і на міжнародному рівні. Оцінка професійної діяльності спортсменів проводилася з метою виділити оптимальні групи за видами зброї.

В якості показників, що відображають функціональну підготовленість спортсмена, були обрані такі [3, 4, 5]:

антропометричні показники: зріст спортсмена (см), розмах рук (см), маса тіла (кг);

фізіологічні показники: індекс напруги міокарду (ІНМ), частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) до і після тренування, величина максимального споживання кисню ($MCK, \text{мл} \cdot (\text{кг} \cdot \text{хв})^{-1}$);

психофізіологічні показники: тремор (Tr, у.о.), швидкість переробки інформації (ШПІ, бал), загальний рівень уваги (ЗРУ, бал), фактична продуктивність переробки інформації (ФППІ, бал), ефективність переробки інформації (ЕППІ, бал) до і після тренування, час простої і складної спеціалізованої реакції (ЧП і ЧСК, мс).

На виділених блоках показників було проведено тестування і зроблена первинна обробка даних.

Наступним кроком нашої роботи був порівняльний аналіз отриманих показників і їх обробка індивідуальних модельних характеристик спортсменів.

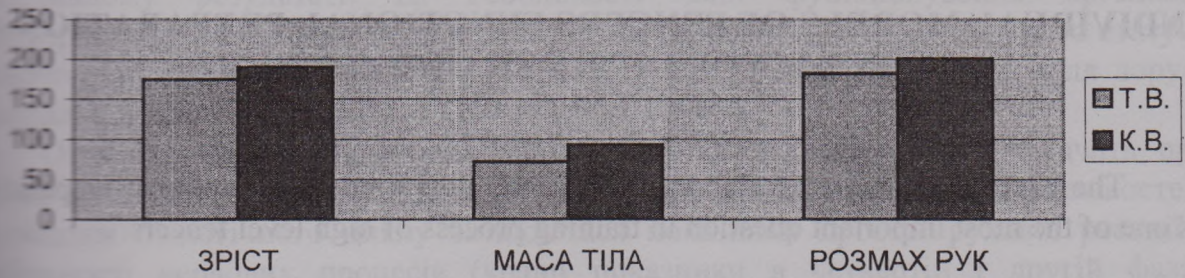
Аналіз зіставлення модельних характеристик ведучих фехтувальників України свідчить про те, що в блоці, що характеризує функціональні показники, істотних розходжень між юнаками не виявлено (за винятком показника МСК щодо маси тіла спортсмена). У блоці, що характеризує антропометричні дані, була відзначена велика різниця між показниками. На думку ряду фахівців, антропометричні дані багато в чому обумовлюють стиль фехтування спортсменів на доріжці. Спортсмени низького зросту атакують більше. Це підтверджується даними, отриманими при зіставленні психофізіологічних характеристик фехтувальників. Відзначено, що тісного взаємозв'язку між отриманими показниками 1-го і 2-го спортсмена не виявлено. Однак, у випадку визначення простої і складної специфічної реакції був виявлений зворотний взаємозв'язок, тобто в 1-му випадку домінувала проста, а в 2-му - складна реакція. Це свідчить про те, що в 1-му випадку однією з основних якостей спортсмена є його вміння завдавати укол у найкоротший термін незалежно від дій супротивника (боєць атакуючого стилю). Другого спортсмена можна умовно віднести до тих фехтувальників, що виграють за рахунок дій 2-го наміру, тобто провокуючи супротивника на здійснення помилки.

Результати дослідження свідчать, що результативність двообою у фехтуванні обумовлена успішною взаємокомпенсацією виділених показників. Це можна пояснити тим, що те саме тактичне завдання спортсмени вирішують різними способами. Тому, основною задачею тренера на етапах максимальної реалізації можливостей і збереження досягнень є визначення слабких і сильних сторін підготовленості спортсмена з метою індивідуалізації тренувального процесу.

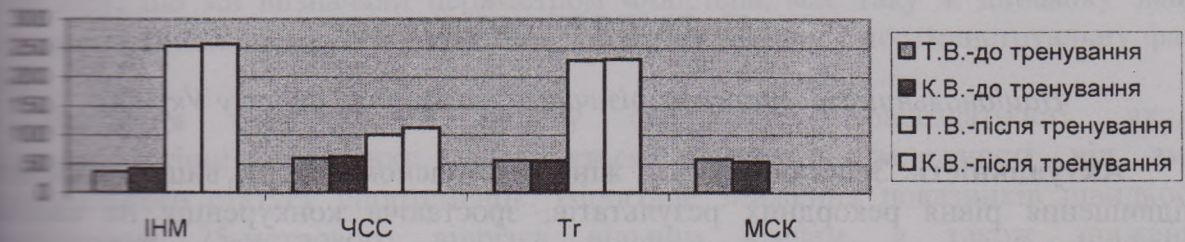
Отримані результати дозволили зробити наступні **висновки**:

1. Аналіз літератури свідчить про відсутність рекомендацій щодо комплексної оцінки функціональної підготовленості спортсменів-фехтувальників.
2. У фехтуванні недоцільно розробляти узагальнені характеристики спортсменів високого класу, навіть тих, що спеціалізуються в одному виді зброї і подібні за функціональними показниками.
3. У процесі підготовки на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження спортивної майстерності необхідно в першу чергу удосконалювати сильні сторони спортсмена, тобто якщо це "спортсмен - аналітик" (про що свідчить низька ШПІ і високий ЗРУ; час простої спеціалізованої реакції перевищує час складної реакції), то при його підготовці варто приділяти увагу діям захисту.
4. Фізіологічні і психофізіологічні показники (ІНМ, ЧСС, Tr) відіграють значущу роль в оперативному контролі, тому що дозволяють скоригувати підготовку спортсменів у певний період, на конкретному тренувальному занятті.

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ



ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ



ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ

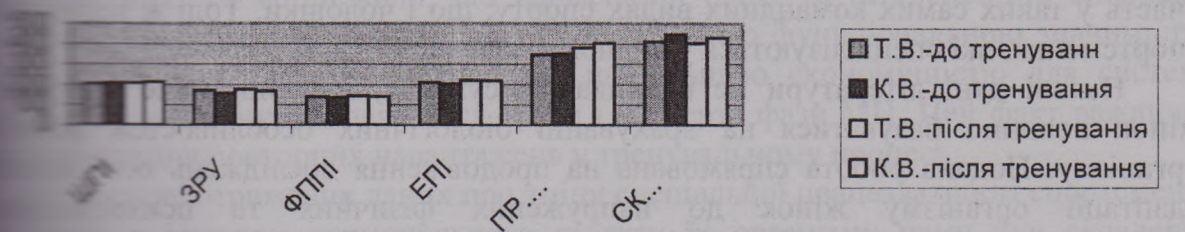


Рис. 1. Порівняльна характеристика морфофункціональних показників провідних фехтувальників України

ЛІТЕРАТУРА

Бондар В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений. Тенденции развития спорта высших достижений: Сборник тр. Центрального НИИ спорта. - М.: Б.и., 1993. - С. 57-62.

Лавренко В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - В: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование: что должен знать спортсмен о технике фехтования. - М.: Физкультурное образование и наука, 1995. - 160 с.

Математика. Ежегодник / Сост. Тышлер Д.А. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

5. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - С. 226-237.

INDIVIDUAL MODELS OF FENCERS FUNCTIONAL PREPARATION AS A MAIN FACTOR IN THE TRAINING PROCESS

RADCHENKO LIDIYA

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The paper deals with the elaboration of individual model of functional preparation is one of the most important question in training process of high level fencers.

ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ ВАТЕРПОЛІСТОК НА ОСНОВІ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ЇХ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

НАТАЛІЯ РЕБИЦЬКА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Зростання участі жінок у сучасному спорті вищих досягнень, підвищення рівня рекордних результатів, зростаюча конкуренція на світових аренах привертають щораз більше уваги представників спортивної фізіології і спортивної медицини, що сприяє змінам у жіночій олімпійській програмі, і є великим кроком вперед міжнародного спортивного руху взагалі.

На іграх 27 Олімпіади, що відбулися в Сідней в 2000 році, жінки вперше брали участь у таких самих командних видах спорту, що і чоловіки. Тоді ж дебютували спортсменки, які спеціалізуються у водному поло (1, 4).

Наявні дані літератури не викликають сумніву, що спортивне тренування жінок повинно базуватися на врахуванні біологічних особливостей жіночого організму. Подана робота спрямована на продовження досліджень особливостей адаптації організму жінок до напружених фізичних та психоемоційних навантажень у водному поло. Встановлено, що адаптація організму жінки до великих навантажень протікає найбільш ефективно в постменструальну і постовуляторну фази менструального циклу (МЦ) (порівняно з іншими фазами фізіологічної напруги), у яких менший обсяг і інтенсивність виконаної роботи супроводжується найбільшою функціональною значимістю (2, 3, 5).

Мета роботи - вивчити можливість прогнозування спортивного результату спортсменок, що спеціалізуються у водному поло, на основі комплексної оцінки їх підготованості і визначення ефективності змагальної діяльності з урахуванням гормонального статусу організму спортсменок.

В обстеженні взяли участь 14 спортсменок високої кваліфікації: майстри спорту, члени національної збірної України з водного поло.

Аналіз і оцінка змагальної діяльності протягом 2001 року в 16-ти іграх (чемпіонати Європи й України) проводилися за допомогою спеціалізованої таблиці, у якій враховувалися 15 основних показників ігрової діяльності спортсменок.

Установлено, що для ватерполісток із нормальним протіканням менструальної функції навіть при добрій підготованості спостерігається, як і у спортсменок інших спеціалізацій, у фазах фізіологічної напруги (I, III і IV