

THE MODEL CHARACTERISTIC OF THE SWIMMING MATCH AT 100 M FREESTYLE OF THE INVALIDS

Evgen PRYSTUPA, Evgeniush BOLACH, Woicah SEIDEL

Вроцлавська академія фізичного виховання, Польща

The article studies the model parameters of the swimming match at 100 m freestyle of the invalids. It determines the main parameter is the velocity of the surmounting of the last 25 meters.

КОМПЛЕКСНЕ ВІДНОВЛЕННЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тетяна ПРИСТУПА, Євген ПРИСТУПА

Вроцлавська академія фізичного виховання, Польща

Система спортивної підготовки в процесуальному аспекті складається з тренування, змагань та відновлення [1, 2]. Домінуючу роль на встановлення змісту структури, характеру фізичних навантажень у підготовці важкоатлетів з церебральним паралічем відіграють, з одного боку – особливості змагальної діяльності, а з другого – рівень психофізичних можливостей спортсменів. Згідно із правилами змагань з важкої атлетики для неповносправних, у змаганнях на міжнародному рівні у десяти вагових категоріях на рівні беруть участь представники чотирьох медичних груп інвалідів – ампутанти, параплегіки, спортсмени з різними захворюваннями органів руху та інвалідів з церебральним паралічем. Однак, аналіз результатів виступів провідних атлетів світу свідчить, що представники медичної групи з церебральним паралічем практично не мають шансів на рівні змагатися з представниками інших медичних груп. Зазначене зумовлюється особливостями цього захворювання, яке характеризується значними порушеннями функцій опорно-рухового апарату, головними з яких є: патологія м'язового тону, значно обмежені можливості статичної і динамічної рівноваги у різноманітних положеннях, знижені можливості виконання різноманітних рухів необхідних у повсякденному житті [3]. У зв'язку з таким положенням у деяких країнах світу (зокрема у Польщі) змагання з важкої атлетики для інвалідів проводяться у двох стартових групах – в одній змагаються між собою представники трьох медичних груп (ампутанти, параплегіки та спортсмени з 5-ої медичної групи з різними захворюваннями апарату руху), а в другій – представники 6-ої медичної групи з церебральним паралічем.

У зв'язку із істотним зростанням інтенсивності та обсягів навантаження у тренуванні неповносправних важкоатлетів [2], суттєвої ваги набуває проблема адекватного застосування засобів та методів відновлення. Відомо, що раціональне застосування реституційних процедур складає один із резервів підвищення

функціональних можливостей організму неповносправного спортсмена, а також створює передумови для адекватного керування процесами відновлення, що сприяє досягненню оптимального адаптаційного ефекту [4]. У спорті вищих досягнень неповносправних однією із найважливіших засад є комплексне використання засобів та методів відновлення [4]. Зазначене положення у поєднанні із врахуванням нерівномірностей протікання процесів відновлення, а саме – нерівномірне протікання процесів реституції, її фазовість та гетерохронізм, залежність амплітуди адаптаційних змін від багатьох тренувальних та позатренувальних чинників та ін., сприятимуть оптимізації системи підготовки неповносправних важкоатлетів.

Метою роботи є встановлення впливу комплексного використання методів відновлення на параметри сили у неповносправних важкоатлетів з церебральним паралічем.

У дослідженні взяли участь 8 неповносправних важкоатлетів з церебральним паралічем – представників спортивного клубу “Старт-Імпел” з Вроцлава. Загальна характеристика групи досліджуваних: один спортсмен медичного класу СР-4, три – СР-5, один – СР-6, один – СР-7 і два спортсмени з медичного класу СР-8.

Дослідження впливу ефективності використання комплексного відновлення на параметри сили у неповносправних спортсменів здійснювалося у два етапи. На першому етапі протягом одного мезоциклу здійснювався традиційний тренувальний процес з використанням силового тренування п’ять разів на тиждень за винятком суботи та неділі. На другому етапі методи комплексного відновлення не застосовувалися. Протягом другого місячного етапу було використано систему відновлювальних заходів комплексного характеру, суть якої полягала у наступному:

1) безпосередньо після кожного тренувального заняття виконувався спортивний масаж кінцівок протягом 15 хвилин;

2) один раз на тиждень (в середу) – відновлювальні процедури в сауні (12 хвилин при температурі 100-110°C, купання в басейні з температурою води 18-20°C протягом 5 хвилин, пасивний відпочинок лежачи протягом 15 хвилин, 12 хвилин сауна, купання в басейні протягом 5 хвилин);

3) два рази на тиждень масаж підводний протягом 25 хвилин за спеціальною системою при температурі води 36-37°C;

4) два рази на тиждень душ струменевий протягом 20 хвилин із застосуванням температур води (2 хвилини душ з водою при температурі 25°C, 2 хвилини душ з водою – 40°C, 2 хвилини – 25°C, відпочинок 6 хвилин, після чого процедура повторюється ще два рази).

Перед початком першого етапу дослідження було здійснено контрольне тестування силової підготовленості з використанням змагальної вправи – піднімання штанги змагальної ваги лежачи на важкоатлетичній лаві. Повторні тестування було здійснено після першого етапу, а також після другого етапу, протягом якого застосовувались методи комплексного відновлення спортсменів.

Результати тестів були перераховані згідно таблиці О. Carrolla [5], яка дає змогу визначити параметри відносної сили за формулою: $F_v = F_{\max} : \text{masa}$ (тіла спортсмена).

Результативність дослідження засвідчив, що силове тренування неповносправних важкоатлетів з церебральним паралічем без застосування комплексного відновлення призвело до несуттєвого ($P > 0,05$) зросту сили. Так, середні показники силового тренування згідно з таблицею О. Carrolla, збільшилися з 118,1 до 120,4 одиниць сили на спортсмена. Застосування системи комплексних відновлювальних заходів

протягом наступного мезоциклу тренування призвело до суттєвого ($P < 0,05$) збільшення спеціальної сили. Середні показники силового тесту за таблицею О.Сагала у досліджуваних спортсменів зросли відповідно з 120,4 до 127,75 одиниць.

Проведені дослідження експериментально підтвердили ефективність застосування розробленої системи комплексного відновлення у процесі силового тренування неповносправних важкоатлетів з церебральним паралічем.

Література

1. Бріскін Ю., Передерій А., Строкатов В. *Параолімпійський спорт*. - Львів: Армада, 2001. - 141 с.
2. Приступа Є., Мислаковський Є., Приступа Т. Динаміка фізичних навантажень неповносправних важкоатлетів протягом предстартового мезоциклу // *Молода спортивна наука України: Зб. Наукових статей*. - Львів.-2002.- С. 483-490.
3. Orzech J., Sobiecka J. *Sport osób niepełnosprawnych*.-Krakow: AWF.-1989.- 225 s.
4. Gieremek K., Dec L. *Zmniejszenie i rehabilitacja siii. Odnowa biologiczna*.-Katowice: AWF.-142s.
5. Mysiakowski J. *Przepisy Organizacji i Skdziowania zawodow w podnoszeniu ciężarów dla osób niepełnosprawnych*.-Wroclaw:Start.-2001.- S.26-30.

Tetiana.PRYSTUPA, Evgen.PRYSTUPA

Academy of Physical Education of Vroclav

The article says that the scientific experiments shows the effectiveness of the using of the complex restitution in the process of the weightlifting sportsments' with cerebral palsy trenning proces

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУР ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПРИНТЕРІВ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ

Богдана ЗАВ'ЯЛОВА

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортсмени з наслідками церебрального паралічу – потужна ланка сучасного параолімпійського спорту. Обмежені рухові можливості цієї категорії спортсменів вимагають з'ясування специфіки та особливостей як в змагальній діяльності, так і в структурі підготовленості, що в літературі висвітлено недостатньо [3,6]. В практиці олімпійського спорту найбільш ефективною вважається система підготовки, що орієнтована на забезпечення оптимальної структури змагальної діяльності [7].

Мета дослідження: Виявити взаємозв'язок індивідуальних параметрів структури підготовленості та змагальної діяльності (ЗД) спринтерів з наслідками церебрального паралічу.