

ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАГАТОБОРЦІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Андрій АНДРЕС

Національний університет "Львівська Політехніка"

Постановка проблеми. Фізична підготовленість багатоборця вважається однією з основних сторін підготовленості спортсмена (технічної, теоретичної, психологічної, тактичної) [2]. Вона створює передумови для оволодіння якісною технікою бігу, стрибків, а відтак у значній мірі обумовлює результативність багатоборця.

Актуальність. Управління тренувальним процесом в сучасній підготовці спортсменів високого класу будується з урахуванням модельних характеристик кваліфікованих спортсменів [3]. У спеціальній літературі аналізуються моделі змагальної діяльності десятиборців [5, 6] і багатоборців військово-спортивного комплексу (ВСК) [4]. З'ясування модельних показників спеціальної фізичної підготовленості буде логічним доповненням існуючих моделей. Їх застосування сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу.

Робота виконується за темою 2.1.8 "Вдосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих навчальних закладах силових структур" Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України.

Завдання дослідження: 1) вивчити зміст загальної та спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації; 2) вивчити зміст змагальної діяльності багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації; 3) провести порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості та змагальної діяльності багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися методи теоретичного аналізу і узагальнення, педагогічного спостереження та статистичної обробки емпіричних результатів. Нами проводилося визначення показників фізичної підготовленості спортсменів багатоборців та фіксація спортивних результатів з дисциплін багатоборства. Усього обстежено 47 багатоборців, з них 24 – першорозрядники, 15 – кандидати у майстри спорту і 8 майстри спорту України.

Виклад основного матеріалу. В структурі спеціальної фізичної підготовленості десятиборців на передній план фахівці висувають силову і швидко-силову підготовленість. Від рівня розвитку цих фізичних якостей у десятиборців залежать результати у переважній більшості дисциплін десятиборства [1]. Результати наших досліджень (рис. 1) також свідчать, що між майстрами спорту, кандидатами у майстри спорту і спортсменами 1-го спортивного розряду найбільші розбіжності проявляються у показниках сили кисті (8,4% і 14,3%) відповідно. Ймовірно статична сила відіграє певну роль у підтягуванні на перекладині.

Досить неочікуваним виявився той факт, що зі зростанням спортивної кваліфікації у багатоборців ВСК спостерігається тенденція до зниження величини сили м'язів розгиначів тулуба (становая сила).

Максимальна сила згиначів рук (що вимірювалася шляхом визначення величини м'язового зусилля, яке спортсмени розвивали згинаючи руки в ліктьовому суглобі під кутом 135° в положенні стоячи) у кандидатів в майстри спорту на 4,6% більша ніж у першорозрядників, а у майстрів спорту на 8,5% більша ніж у кандидатів у майстри спорту. Це дає підстави припустити, що результати цього тесту мають позитивний зв'язок з результатами змагальної вправи (підтягування на перекладині).

Міжкваліфікаційні розбіжності у рівні розвитку вибухової сили у багатоборців є незначними і складають 1,6% між кандидатами у майстри спорту і майстрами спорту та 4,4% між кандидатами у майстри спорту і 1-розрядниками.

Рівень загальної працездатності (за результатами Гарвардського степ-тесту) у кандидатів в майстри спорту на 7,7% вищий ніж у першорозрядників, а у майстрів спорту на 14,2% вищий ніж у кандидатів у майстри спорту. Це підтверджує відомий факт, що зі зростанням спортивної кваліфікації зменшується взаємозв'язок показників змагальної діяльності з результатами спортивної діяльності [5].

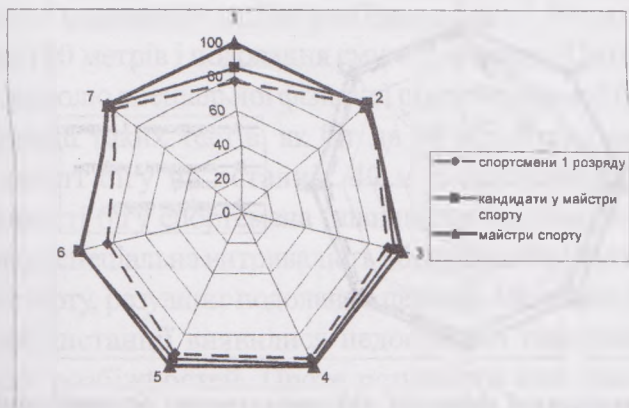


Рис. 1. Показники загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації:

1 - станова сила; 2 - станова сила; 3 - сила згиначів рук; 4 - стрибок у довжину з місця; 5 - результат Гарвардського степ-тесту; 6 - нахил тулуба вперед; 7 - човниковий біг "ялинка"

Показниками гнучкості кандидати у майстри спорту продемонстрували результати практично на рівні майстрів спорту. Результати спортсменів 1-го розряду набагато нижчі за результати кандидатів у майстри спорту.

У рівні розвитку швидкості, за показниками човникового бігу "ялинка" (долання дистанцій 5, 10 і 5 метрів у різних напрямках), розбіжності між майстрами спорту і кандидатами у майстри спорту становлять лише 0,4%, а між кандидатами у майстри спорту і 1-розрядниками – 3,8%. Це свідчить, що цей показник, як і вибухова та станова сила, відображає рівня готовності спортсмена до змагальної діяльності.

Виявляється, більшість показників загальної фізичної підготовленості не відображають міжкваліфікаційні розбіжності між спортсменами 1 розряду, кандидатами в майстри спорту та майстрами спорту. Найбільш виражені міжкваліфікаційні розбіжності проявляються у рівні прояву кистьової сили. Між 1-розрядниками і кандидатами у майстри спорту існують також суттєві розбіжності у розвитку гнучкості. Вірогідно на початкових етапах підготовки багатоборців ВСК розвиток цієї фізичної якості в певній мірі обумовлює спортивну результативність.

Аналіз профілів спеціальної фізичної підготовленості багатоборців різної спортивної кваліфікації свідчить про більш виражені міжкваліфікаційні розбіжності (рис.2) ніж за показниками загальної фізичної підготовленості. Майстри спорту досить суттєво переважають кандидатів у майстри спорту у рівні розвитку максимальної швидкості бігу (7,4% у бігу на 30 м з ходу) та швидкісній витривалості (7,1% у швидкості бігу на останніх 40 метрах 100-метрової дистанції та на 9,8% у швидкості бігу 3х400 метрів через 90 секунд відпочинку). Проте розбіжності за цими показниками між кандидатами у майстри спорту та спортсменами 1-го розряду менш виражені (2,9% у бігу на 30 м з ходу, 3,7% у швидкості бігу на останніх 40 метрах 100-метрової дистанції і 3,4% у швидкості бігу 3х400 метрів через 90 секунд відпочинку). Аналогічні, хоч і менш виражені закономірності спостерігаються і в тесті біг на 60 метрів з високого старту.

Несуттєві міжкваліфікаційні розбіжності встановлені у результатах бігу на 30 метрів з високого старту та швидкості стартового розгону (перші 30 метрів у бігу на 100 метрів). Це можна пояснити відносною консервативністю швидкісних якостей [5].

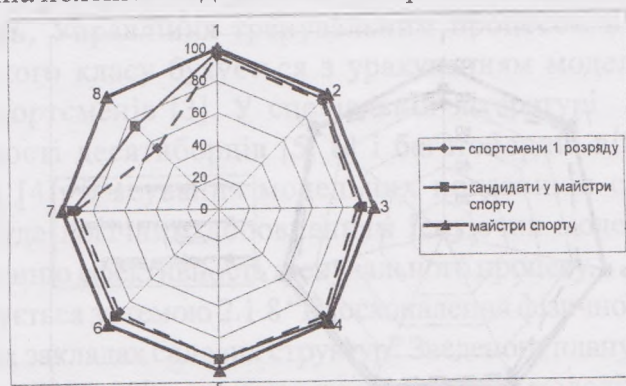


Рис.2. Показники спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації:

1 – біг 30 м з високого старту; 2 – біг 60 м з високого старту; 3 – біг 30 м з ходу, 4 – швидкість стартового розгону (30 м) в бігу на 100 м; 5 – швидкість бігу на відріжку 30-60 м дистанції 100 м; 6 – швидкість бігу на відріжку 60-100 м дистанції 100 м, 7 – середня швидкість в бігу 3х400 м через 90 сек відпочинку; 8 – кількість згинань-розгинань рук в ліктьових суглобах з обтяженням 60% від індивідуальної максимальної сили.

Неочікуваними виявилася порівняно висока швидкість бігу спортсменів 2-го кваліфікаційних рівнів на відріжку 30-60 м дистанції 100 метрів. Кандидати у майстри спорту показали, хоч і не достовірно, але відносно гірші результати, ніж спортсмени 1 розряду.

Найбільші міжкваліфікаційні розбіжності встановлені у рівні прояву силової витривалості м'язів рук (кандидати у майстри спорту поступаються майстрам спорту на 26,1% а першорозрядники кандидатам у майстри спорту – на 19,6%). Це логічно, оскільки спортивні результати у підтягуванні на перекладині у значній мірі залежать саме від рівня розвитку силової витривалості м'язів рук.

Аналіз профілів змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації свідчить про неоднорідність міжкваліфікаційних розбіжностей у дисциплінах багатоборства ВСК (рис.3).

Найбільш суттєві розбіжності встановлені у змагальній вправі "підтягування на перекладині": першорозрядники на 5,8% поступаються кандидатам у майстри спорту, а останні на 25,8% - майстрам спорту. Це узгоджується з високими міжкваліфікаційними розбіжностями в силі кистей рук та силовій витривалості м'язів рук, оскільки на зазначені м'язи припадає основне навантаження при виконанні змагальної вправи багатоборства ВСК – "підтягування на перекладині".

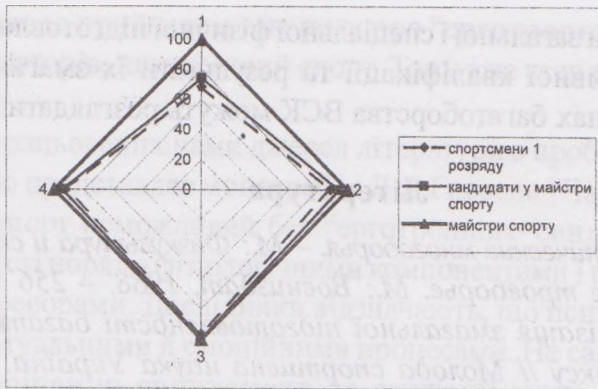


Рис. 3 Показники змагальної діяльності багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації:

1 – підтягування на перекладині; 2 – смуга перешкод; 3 – біг на 3000 метрів; 4 – біг на 100 метрів з високого старту.

Досить виражені міжкваліфікаційні розбіжності від 5,4% до 5,8% виявлені також за результатами бігу на 100 метрів і подолання смуги перешкод. Це підтверджує доцільність використання для контролю спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації таких тестів, як біг на 30 м з ходу (максимальна швидкість), визначення швидкості бігу на останніх 40 м змагальної дистанції 100 метрів до максимальної швидкості бігу спортсмена (швидкісна витривалість) та біг 3x400 м через 30 секунд відпочинку (спеціальна витривалість до подолання смуги перешкод). Інші тести: біг 30 м з високого старту, результат подолання перших 30 метрів та відрізу з 30-го по 60-і метри змагальної дистанції виявилися недостатньо інформативними у визначенні міжкваліфікаційних розбіжностей. Проте результати цих тестів можуть дати цінну інформацію про зміст змагальної діяльності конкретного спортсмена на дистанції 100 метрів, яку можна використати для корекції процесу його підготовки.

У бігу на 3000 метрів спостерігаються найменші розбіжності між спортсменами різних кваліфікаційних груп (від 0,4% до 3,5%). Це можна пояснити специфікою використання очок у даному виді багатоборства. Зростання результатів у бігу на 3000 метрів не дає адекватного зростання кількості очок за таблицею. Відтак тренери звертають менше уваги розвитку витривалості спортсменів.

Висновки

- У показниках загальної фізичної підготовленості існують суттєві міжкваліфікаційні розбіжності у силі кисті (8,4% і 14,3% між кандидатами у майстри спорту і майстрами спорту та спортсменами 1-го розряду і кандидатами у майстри спорту) та рівні загальної працездатності (7,7% та 4,5% відповідно).
- За показниками спеціальної фізичної підготовленості найбільші міжкваліфікаційні розбіжності встановлені у силовій витривалості м'язів рук (19,6% і 26,1%). Суттєві міжкваліфікаційні розбіжності встановлені в максимальній швидкості бігу (2,9% і 7,4%) та швидкісній витривалості (3,7% і 7,1%).
- За показниками змагальної діяльності в окремих дисциплінах найвищі міжкваліфікаційні розбіжності виявлені в результатах підтягування на перекладині (5,8% і 25,8%). Суттєві розбіжності встановлені в результатах бігу на 100 метрів (2,4% і 5,4%) та подолання смуги перешкод (5,7% і 5,7%). Міжкваліфікаційні розбіжності у результатах бігу на 3000 метрів виявилися не суттєвими (3,5% і 0,4%).

4. Отримані показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації та результати їх змагальної діяльності в окремих дисциплінах багатоборства ВСК можуть розглядатися як модельні.

Література

1. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
2. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье. М.: Воениздат, 1988. – 256 с.
3. Михайлов В. Оптимізація змагальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: - Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т.2. – С. 368-373.
4. Михайлов В. Змагальна модель підготовленості багатоборців ВСК. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. галузі фіз. культ і спорту – Львів: ЛДІФК, 2002. – Вип.6. – Т.2.- С.161-165.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Полищук В.Д., Жордочко Р.В. Управление процессом подготовки десятиборцев / Управление процессом подготовки спортсменов в многоборьях: Сб. науч. трудов. – К.- 1991. – С.67-74.

TORS AN COMPETITIONAL ACTIVITY AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF SPORTSMAN OF POLYTHLON OF MILITARY-ATHELETIC COMPLEX OF DIFFERENT ATHELETIC QUALIFICATION

Andryj ANDRES

National university "Lviv' Polytekhnic"

Abstract. Work is devoted to differences analysis in structure of factors of competition activity and at physical preparedness of sportsman of polythlon of military - athletic complex of different athletic qualification.

Key words: polythlon of military, different athletic, qualification, competition activity.

ДО ПИТАННЯ СПОРТИВНОГО СТРЕСУ

Арнольд ПАВЛОВ, Віталій ГАВРИЛІН

Донецький юридичний інститут

Як викладено в спеціальній літературі, нерідко спортивні вправи викликають підвищення Т тіла (39,40 і більше градусів), що у звичайних умовах вважається патологією. При чому, як нами показано (Павлов А.С., 2002), підвищення Т тіла поєднується зі збільшенням показників спеціальної працездатності спортсменів.