

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

Володимир БАНАХ, Віктор БЕРЕЖАНСЬКИЙ

*Кременецький гуманітарно-педагогічний інститут ім. Т.Г. Шевченка
Львівський державний інститут фізичної культури*

Постановка проблеми. Прагнення перетворити багаторічну підготовку спортсменів в керований процес є однією з найхарактерніших тенденцій розвитку сучасної спортивної науки. Це стає можливим за умови, якщо відомі чинники, які лімітують спортивні досягнення. Сучасний рівень підготовки кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна характеризується високим ступенем напруженої спортивної боротьби, зростаючою щільністю спортивних результатів, досягненням граничних величин об'ємів і інтенсивності тренувальних навантажень і свідчить про постійно зростаючі складнощі у забезпеченні результативної діяльності спортсменів [3, 4].

Разом з тим в Україні питанню наукового обґрунтування спеціальної діяльності стрибунів з трампліна не приділяється серйозна увага. Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна відбувається за рядом суб'єктивних чинників, які не відображають функціональний стан спортсмена і рівень його спортивної майстерності [1].

Тому удосконалення існуючих критеріїв оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна дозволить об'єктивізувати побудову тренувального процесу і підвищити спортивні результати.

Метою даного дослідження було визначити об'єктивні критерії оцінювання спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна.

Методи та організація дослідження.

Дослідження проводилося у змагальний період, сезону 2004-2005 років. Учасниками досліджуваних брали участь кваліфіковані стрибуни з трампліна, у тому числі члени Національної збірної команди України зі стрибків на лижах з трампліна, 1980 – 1984 року народження ($n = 19$), з них: 12 – кандидатів у майстри спорту (I група), 7 – майстрів спорту України (II група).

Нами було проведено ряд спеціально-педагогічних, біохімічних та фізіологічних тестувань, спрямованих на визначення об'єктивних критеріїв оцінки рівня спеціальної майстерності кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна. Забір біологічного матеріалу та тестування проводилося після виконання стандартного веллергометричного тесту.

Нами проводилося визначення рівня екскреції неорганічного фосфору (P_2O_5), креатиніну, сечовини, показники латентного часу рухової реакції (ЛЧЧР) на світловий та звуковий подразники, показники треморометрії та тепінг-тесту.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці з теорії фізичної підготовки вказують на наявність взаємозв'язку біохімічних, соматичних і функціональних показників. Ймовірно, що врахування особливостей спортсменів сприятиме формуванню належного рівня за контролем та розробці раціональної методики побудови тренувальних занять.

Аналізуючи отримані нами дані (табл. 1), бачимо, що ЛЧРР у спортсменів коливається і характерні дуже великі індивідуальні розходження. У майстрів показники ЛЧРР на світловий подразник порівняно з другою групою кращі ($p < 0,05$) і дорівнює 157,6 мс. Те ж саме спостерігається за даними показниками на звуковий подразник, хоча дані тут недостовірні. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що рівень спортивної майстерності вірогідно впливає на ці показники. Більше того у двох групах в результаті кореляційного аналізу спостерігається дуже високий рівень кореляції між місцем зайнятим на змаганнях і ЛЧРР на світловий подразник ($r = 0,834 - 0,925$). Враховуючи це, ЛЧРР на світловий подразник може бути використаний в якості критерію оцінки спеціальної фізичної підготовленості стрибунів на лижах з трампліна. За даними наукової літератури [1, 2] у змагальному періоді (листопад – грудень) у спортсменів-стрибунів на лижах з трампліна спостерігаються найкращі показники реакції на зоровий подразник і була показана достовірність взаємозв'язку цього показника з часом специфічної реакції спостереження-підготовка відштовхування до визначеного моменту ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Результати показників досліджуваних у двох групах

Показники	Групи	
	I група (n=10)	II група (n=9)
	M ± m	M ± m
P ₂ O ₅ (г)	2,63 ± 0,15	2,9 ± 0,2
Сечовина (мМоль/добу)	412 ± 16,6*	553 ± 12,6*
Креатинін (мг/кг/добу)	22,1 ± 1,8*	25,1 ± 1,5*
ЛЧРР на світловий подразник (мс)	169,4 ± 3,47*	157,6 ± 4,04*
ЛЧРР на слуховий подразник (мс)	131,9 ± 5,69	128,3 ± 3,08
тепінг-тест (раз/10 с.)	75,7 ± 1,92*	82,0 ± 1,51*
тремор (раз/10 с.)	10,61 ± 0,42	9,1 ± 0,73

Примітка: * – вірогідні розходження між середніми з достовірністю $p < 0,05$.

За даними тепінг-тесту і та показниками треморометрії у групі майстрів спостерігаємо таку ж картину (табл. 1). Рухливість нервових процесів краще виражена у стрибунів вищої кваліфікації за показником тепінг-тесту ($p < 0,01$) і має середній кореляційний взаємозв'язок з спортивним результатом ЛЧРР на світловий подразник.

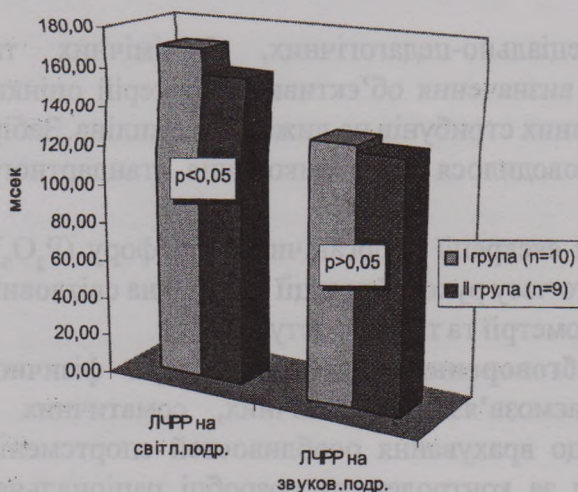


Рис. 1 Результати показників ЛЧРР у стрибунів з трампліна.

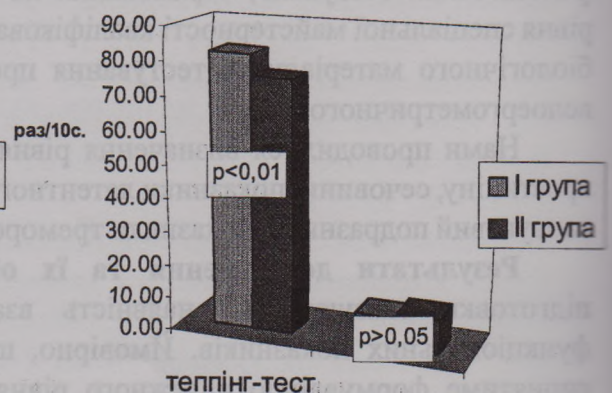


Рис.2. Результати показників рухливості нервових процесів у стрибунів з трампліна.

Аналізуючи отримані нами дані, бачимо що показники треморометрії у спортсменів коливається і характерні дуже великі індивідуальні розходження.

Висновки

Найбільш інформативними для оцінки впливу тренувальних навантажень у різному циклі тренування лижників-стрибунів виявилися показники екскреції сечовини, що свідчить про підвищений рівень концентрації аміаку в м'язах і відповідно про суттєве використання білків як енергетичного субстрату, підвищений рівень екскреції креатиніну, що свідчить про високу ємність і потужність анаеробного адаптивного (креатинфосфатного) механізму енергозабезпечення та зміни латентного часу зриво-моторної реакції.

Ці показники можна використовувати для оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна у змагальному періоді.

Література

1. Баженов О.М. Факторы, влияющие на результат в прыжках на лыжах и значение техники полета // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 1. С. 37 – 40.
2. Жалков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки лыжников-двоеборцев // Методическая разработка. – Москва, 1990. – 5 с.
3. Пальчевский В.Н. Современные проблемы и некоторые пути их решения в подготовке лыжников-прыгунов и двоеборцев Республики Беларусь // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1993. – С. 80 –83.
4. Троч В.М., Бережанський В.О. Спеціальна фізична підготовка лижників-двоеборців: Навч. посіб.2-е вид.доп. – Л., 2005. – 80 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА

Володимир БАНАХ, Віктор БЕРЕЖАНСЬКИЙ

*Кременецький гуманітарно-педагогічний інститут ім. Т.Г. Шевченка
Львівський державний інститут фізичної культури*

Анотація. Дана стаття присвячена вивченню та вдосконаленню критеріїв оцінки спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів на лижах з трампліна. Дослідження відбувалось під час змагального періоду в один етап, що дало змогу виміряти рівень фізичної підготовленості. Отримані результати дослідження, дають змогу в майбутньому оптимізувати структуру тренувального процесу, для покращення спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовка, стрибки на лижах з трампліна.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Владимир БАНАХ, Виктор БЕРЕЖАНСКИЙ

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. Статья посвящена поиску объективных критериев оценивания специальной физической подготовленности квалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина. Исследование происходило во время соревновательного периода, что дало возможность посмотреть уровень физической подготовленности. Полученные результаты, дадут возможность в дальнейшем оптимизировать структуру тренировочного процесса, для улучшения для специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, прыжки на лыжах с трамплина.

ESTIMATION CRITERIONS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARED OF SKILLED SKI JUMPERS

Volodymyr BANACH, Victor BEREZHANS'KUY

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. This article is devoted to study and estimation criterions perfection of special physical preparedness of skilled ski jumpers. Research took place under time emulation of period into one stage. That enabled to spy level of physical preparedness. Got research results, will give in future perfect structure of training process, for perfect special physical preparedness.

Key words: physical preparation, ski jumping.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПСИХОФІЗИОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Микола БЕЗМИЛОВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. Спортивні ігри характеризуються високою емоційною та інтелектуальною напругою та пред'являють високі вимоги до фізичних і психічних якостей спортсмена [2, 6].

Психологічні особливості діяльності спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту визначаються об'єктивними особливостями перебігу змагальної