

→ друга група: 15% - розвиток аеробної продуктивності, 15% - швидкості, 15% - динамічної сили, 10% - абсолютної сили, 10% - статичної і 5% - динамічної силової витривалості, 10% - спритності, 15% - анаеробної динамічної витривалості, 5% - гнучкості;

→ третя група: 20% - розвиток аеробної продуктивності, 20% - швидкості, 15% - динамічної сили, 5% - абсолютної сили, 10% - статичної і 5% - динамічної силової витривалості, 10% - спритності, 10% - анаеробної динамічної витривалості, 5% - гнучкості.

На час повторного тестування за допомогою старої методики було виявлено значніша розпорошеність ряду даних у 12 з 15 напрямків тестування. Також відбулася кількісна зміна складу груп спортсменів:

→ група понад 4.0 бали і вище - 12 чоловік;

→ група понад 3.0-3.9 бали - 16 чоловік;

→ група понад нежче 2.9 балів - 12 чоловік.

Отримані результати свідчать про розвиток фізичних якостей дітей, яких було тестовано.

Таким чином, дворазове тестування юних п'ятиборців дозволило визначити їх на три групи і визначити подальший вибір засобів і методів тренування з урахуванням їхнього фізіологічного розвитку призвело до підвищення функціональної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

Василько В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: Новий мир, УКЦентр. - 1991.

Василько В.О. Энергетика оздоровительных упражнений // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №2.

PHYSICAL TESTING OF MODERN PENTATHLONERS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

VASILIIY DROZHYN

East-Ukrainian National University named after Dal'

The paper deals with the testing of youth sporting school (the age of sportsmen was 12-15 years old). According to results of this test, young sportsmen were divided into three groups and the work was planned according to their physical state. In three months the testing was conducted again. New results were shown and the conclusion was made.

МОФНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЕНТАТЛОНІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ

ФЕДІР ЗАГУРА, ІГОР ОГІРКО

Львівський державний інститут фізичної культури

На початковому етапі розвитку спорту індивідуалізація в процесі підготовки спортсменів розглядається в якості необхідної умови для досягнення високих і стабільних результатів [3, 4]. Подальше зростання

спортивних досягнень пов'язане із глобальною морфофункціональною спеціалізацією організму, оскільки спортивна боротьба характеризується багатофакторністю і високою вимогливістю до різних сторін організму [1, 3, 5]. Важливо акцентувати увагу на вивченні індивідуальних морфологічних особливостей тому, що вони є базою для повного розкриття техніко-тактичних здібностей спортсменів [2, 4, 5].

Морфологічні дослідження борців проводилися з досить давнього часу. Нажаль, результати досліджень різних років порівнювати досить важко, оскільки змінювалися правила змагань з боротьби, вводилися нові категорії, та й боротьба як вид спорту, постійно розвивалася. Однак, при вивченні будови тіла борців наукові дані різних авторів, отримані в різні роки, представляють безсумнівний інтерес. Цьому сприяла відносна сталість методів антропометричних досліджень, які сформулювалися, в цілому, на початку ХХ ст. і, з того часу, мало змінилися. Вивчення морфологічних особливостей борців високої кваліфікації дозволяє не тільки створити морфологічний портрет борця, а й намітити його часові контури шляхом розробки критеріїв відбору на різних етапах спортивного вдосконалення.

Однак, до цього часу в теорії і практиці спортивної боротьби ще не проводилися морфо-функціональні дослідження дзюдоїстів у відповідності з їх манерою ведення змагального поєдинку, не вироблено експериментально перевірених критеріїв, спираючись на які, можна було б прогнозувати спортивну техніку і тактику, що відповідають індивідуальним особливостям борців, їх ефективність і результативність в залежності від анатомно-фізіологічних особливостей [1].

Тому метою нашої роботи було дослідити морфо-функціональні особливості дзюдоїстів різних манер ведення сутички.

У дослідженнях прийняли участь 60 кваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. Всіх борців, на основі протоколів змагань, стено та відеозаписів сутичок експертна комісія, що складалася з ведучих тренерів області, розподілила за трьома стилями ведення поєдинку (силовий, ігровий, темповий) враховуючи:

*інтенсивність сутички (кількість рухів, які можна оцінити як активність, і в оцінках (кока, юко, ваззарі, іппон, шидо, чуй, кей-коку, хансоку-маке) і час "чистої боротьби));

*захоп (щільний, жорсткий, постійний, змінний, різноманітний, варіативний, тимчасовий);

*положення боротьби (стійка, партер);

*комбінаційність боротьби (кількість ходів, рухів, що закінчуються оціненою дією).

Манера ведення сутички вважалася ведучою (провідною), якщо про неї засвідчили не менше 75% експертів. Всі виміри проводилися вранці, в один і той же час, за допомогою стандартних, вивірених інструментаріїв.

В результаті аналізу матеріалів дослідження були виявлені специфічні морфо-функціональні особливості дзюдоїстів різних стилів ведення сутички (табл.1).

| Група дослідників | Висота, см | Вага тіла, кг | Частота серця, уд/хв | Частота дихання, уд/хв | Частота пульсу, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв | Частота ритму, уд/хв |
|-------------------|------------|---------------|----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | X ± 0 I | X ± 0 II | X ± 0 III | X ± 0 IV | X ± 0 V | X ± 0 VI | X ± 0 VII | X ± 0 VIII | X ± 0 IX | X ± 0 X | X ± 0 XI | X ± 0 XII | стандарт |
| "силовики", n=15 | 175,1±3,2 | 89,5±2,7 | 77,3±2,4 | 90,8±2,6 | 56,2±1,5 | 10,9±0,35 | 108,1±3,8 | 0,84±0,05 | 4350±265 | 58,4±2,3 | 56,6±2,3 | 178,5±12,5 | |
| "ігровики", n=24 | 178,3±3,2 | 85,9±2,7 | 82,1±2,4 | 94,6±2,6 | 54,3±1,5 | 10,6±0,35 | 101,7±3,8 | 0,86±0,05 | 4150±265 | 56,1±2,3 | 54,4±2,3 | 170,1±12,5 | |
| "темповики", n=21 | 182,6±3,2 | 84,1±2,7 | 85,2±2,4 | 99,4±2,6 | 53,3±1,5 | 10,5±0,35 | 99,9±3,8 | 0,88±0,05 | 4580±265 | 56,7±2,3 | 55,9±2,3 | 165,2±12,5 | |
| статистич-ність | p<0,05 | p<0,01 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 |
| на достовір-ність | p<0,01 | p<0,01 | p<0,01 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,01 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p>0,05 | p<0,01 | p<0,05 |
| | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p<0,05 | p>0,05 | p>0,05 | p>0,05 | p<0,05 | p<0,01 | p<0,05 | p>0,05 | p<0,05 | p<0,05 |

З поданої таблиці видно, що дзюдоїсти силової манери ведення змагальних поєдинку мають найменші показники зросту (175,1см), середньої довжини рук і ніг (77,3 і 90,8см) і, відповідно, співвідношення довжини рук до довжини ніг (0,86). Середні показники життєвої ємності легень (4350см³) і найбільші показники ваги тулуба (89,5кг), довжини тулуба (56,2см), ширини стопи (10,9см), обводу грудної клітки (108,1см), сили правої, лівої кисті (58,4, 56,6кг) та станової (178,5кг).

Дзюдоїсти темповики мають найменші показники ваги (84,1кг), довжини тулуба (53,3см), ширини стопи (10,5см), обводу грудної клітки (99,9см) та станової сили (165,2кг), середні показники правої та лівої кисті (56,7 та 55,9кг) і найбільші показники зросту (182,6см), довжини рук та ніг (85,2 і 99,4см), співвідношення довжини рук та довжини ніг (0,88), життєвої ємності легень (4580см³).

Дзюдоїсти ігрового стилю ведення сутички - це своєрідні універсали, оскільки мають майже всі середні показники (у порівнянні з борцями інших двох манер): зросту (178,3см), ваги (85,9кг), довжини рук, ніг, та їх співвідношення (82,94,6см та 0,86 відповідно), довжини тулуба (54,3см), ширини стопи (10,6см), обводу грудної клітки (101,7см), стопової сили (170,1кг) та найменші показники життєвої ємності легень (4150см³) і сили правої та лівої кисті (56,1 та 54,4 кг відповідно).

Цікаво відмітити і той факт, що навіть в межах однієї вагової категорії між дзюдоїстами різних манер ведення сутички спостерігаються ці морфо-функціональні відмінності. Лише в показниках довжини тулуба, ширини стопи, обводу грудної клітки, сили правої та лівої кисті між борцями ігрового та темпового стилю, та в показниках сили лівої кисті між "силовиками" та "темповиками" не було виявлено статистичної достовірності результатів вимірів.

Отримані результати досліджень дозволяють зробити наступні висновки:

1) Дзюдоїсти різних стилів ведення змагальної сутички мають специфічні морфо-функціональні особливості, що впливають на формування техніки та тактичного арсеналу і результативність змагальної діяльності.

2) Знання цих особливостей має велику прогностичну значущість при відборі та селекції спортсменів та дозволяє коригувати систему підготовки дзюдоїстів в усіх етапах спортивного вдосконалення, у відповідності з індивідуальними особливостями та стилями діяльності, і реалізовувати потенційні можливості борців на 1-2 роки раніше запланованих термінів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загура Ф.І. Модельні характеристики кваліфікованих борців-дзюдоїстів // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту - Львів 2001. Випуск 5. Т.1 с.329-331.
2. Моргунов Ю.А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий средств и методов их совершенствования в борьбе дзю-до в зависимости от пропорций тела спортсменов: Автореф. дис... канд. пед. наук: / ВНИИФК Москва, 1974.-20с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: "Олимпийская литература", 1997. - 584с.
4. Станков А.Г., Климин В.П. Индивидуализация подготовки борцов.-М. ФиС 1984.-240с.
5. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт.-М.: ФиС. 1976.-239с.

MORPHOLOGICAL MODEL CHARACTERISTICS OF HIGH QUALIFIED JUDO-WRESTLERS

FEDIR ZAGOURA, IGOR OGIRCO

Lviv State Institute of Physical Culture

The question of physical preparation and morphological model characteristics of high qualified judo-wrestlers has been discussed.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОБУДОВИ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ У ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ВІКОМ 15-16 РОКІВ

ЕДЕЛЄВ ОЛЕКСАНДР

*Національний університет фізичного виховання та спорту
Херсонський державний педагогічний університет*

Останнім часом значно зросли спортивні результати українських бігунів на середній дистанції. Проте їх відставання від найсильніших середньовиків світу залишається значним. Питання підготовки дорослих спортсменів вивчено досить добре, але у методиці тренування юних бігунів на середні дистанції лишається багато "білих плям". Найбільші втрати при цьому відзначаються у віці 15-16 років. Одним з основних факторів є те, що на кожному етапі багаторічної підготовки спортсменів необхідно застосувати тренувальне навантаження відповідно до особливостей формування їх організму. Однак, на практиці, тренери найчастіше при підготовці юних бігунів на середні дистанції орієнтуються на ті ж режими, які використовуються у процесі підготовки дорослих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на 800 і 1500 м. Останнє і обумовлює актуальність даної роботи.

В даному часу залишається відкритим питання про ефективність різних варіантів побудови річного циклу тренування юних бігунів (15-16 років) на середній дистанції. Розв'язання цієї проблеми є метою нашої роботи.

Мета дослідження. У нашому експерименті брали участь бігуни на середній дистанції віком 15-16 років. При цьому їх біологічний вік відповідає середньому. Рівень кваліфікації досліджуваних дорівнював III-II спортивному класу. Експеримент проводився в умовах реального тренувального процесу. Досліджувані були поділені на три однакові групи по 20 чоловік. Перша група спеціалізувалася одноцикловий, друга – двоцикловий, третя – подвійний варіант побудови річного циклу тренування.

Для визначення рівня спеціальної витривалості досліджуваних застосовувався стандартний тест – пробігання відрізка 800 м. Визначення рівня спеціальної витривалості здійснювалося на шести етапах річного циклу - у вересні, січні, березні, травні, червні та у серпні. При цьому, на цих же етапах нами здійснювалося визначення рівня споживання кисню у досліджуваних: у спокої та під час пробігання.

Для визначення особливостей адаптації організму досліджуваних, які входили до експериментальних груп, нами здійснювалось виявлення рівня кисневого об'єму дихання (ХОД), кількості молочної кислоти у