

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПРИНТЕРІВ-ПІДЛІТКІВ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ.

БОГДАНА ЗАВ'ЯЛОВА

Львівський Державний Інститут Фізичної Культури

Актуальність. Важливою складовою розвитку сучасного олімпійського руху є паралімпійський спорт, вагоме місце в системі якого займають змагання спортсменів з наслідками церебрального паралічу. На сьогоднішній день серед інвалідів з наслідками церебрального паралічу в межах Паралімпійських Ігор проводяться змагання з легкої атлетики, футболу, стрільби з луку, боччії, волейболу, вітрильного та кінного спорту, настільного тенісу, спортивної стрільби, велоспорту, паверлифтингу, плавання. Слід зазначити, що заняття спортом у інвалідів з наслідками церебрального паралічу мають свої особливості, які пов'язані не лише зі значним відхиленням в стані здоров'я, але й з наявністю різноманітних форм церебрального паралічу, які по різному себе проявляють. Це вимагає з'ясування специфіки та особливостей як в змагальній діяльності (ЗД), так і в структурі підготовки спортсменів з наслідками церебрального паралічу, що в літературі висвітлено недостатньо [3,5].

Мета дослідження: вивчити нозологічні особливості структури ЗД спринтерів-підлітків з наслідками церебрального паралічу.

Завдання: 1. Визначити індивідуальні параметри структури ЗД спринтерів-підлітків з наслідками церебрального паралічу (ЦП). 2. Виявити особливості структури і змісту ЗД спринтерів з наслідками ЦП.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики, комп'ютерний відеоаналіз.

До дослідження залучено 10 спортсменів з наслідками ЦП центру "Інваспорт" спортивної школи "Галичина". Головним критерієм в підборі піддослідних був рівень наявних рухових розладів.

Результати дослідження та їх обговорення. Індивідуальна структура ЗД спринтерів з наслідками ЦП визначалася за наступними показниками: 1 – змагальний результат; 2 – середня швидкість; 3 – максимальна швидкість; 4 – довжина кроків; 5 – частота кроків; 6 – швидкість бігу на останніх 5м дистанції; 7 – швидкість бігу на перших 30м.(табл.1).

Результати аналізувалися за трьома кваліфікаційними групами – КМС, II і III розряд та початківці і порівнювалися з даними літератури стосовно здорових спортсменів відповідної кваліфікації. Так, показник максимальної швидкості спринтерів з наслідками ЦП II і III розрядів знаходиться в межах показника здорових спринтерів-початківців. А показник максимальної швидкості спортсмена експериментальної групи, який має розряд КМС, відповідає показнику для II розряду відповідно. Середній показник часу досягнення максимальної швидкості здорових спортсменів в середньому дорівнює 4,78с і змінюється залежно від кваліфікації на декілька сотих секунди, при чому у початківців він є меншим, у кваліфікованих спортсменів більшим [1]. У спортсменів експериментальної групи цей показник в середньому дорівнює 5,9с (II-III розряд), у початківців він зменшується на 1,2 с, а у спортсмена з

найвищим розрядом серед спортсменів даного контингенту збільшується на 2,8%.

Таблиця 1.

Індивідуальні параметри ЗД спринтерів з наслідками ЦП.

	№ п/п	100м, с	Vсер, м/с	Vmax, м/с	t д. Vmax, х,с	V (30м) , м/с	Vф(5м), м/с	Довж кр., м	Ч- та кр., кр/с	КБА
II - III розряд	1	17,0	5,9	6,9	5,5	5,6	5,7	1,6	3,65	0,8
	2	15,8	6,3	7,8	7,1	6,0	5,2	1,75	3,6	0,8
	3	21,0	4,8	5,4	5,7	4,5	4,31	1,4	3,4	0,8
	4	21,2	4,7	5,7	5,3	4,8	3,5	1,56	3,0	0,7
	5	16,8	6,1	7,2	5,3	5,8	5,5	1,6	3,75	0,8
	6	15,9	6,2	7,8	7,0	5,9	5,0	1,7	3,6	0,85
	7	19,8	5,04	6,0	5,5	5,0	4,6	1,5	3,45	0,8
I	X±σ	18,2± 2,2	5,6± 0,7	6,7± 0,9	5,9± 0,7	5,4± 0,6	4,8± 0,7	1,6± 0,1	3,5± 0,2	0,8± 0,04
	8	24,0	4,2	5,2	4,8	4,3	3,4	1,2	3,5	0,6
КМС	9	31,0	3,2	3,7	4,6	3,4	2,5	0,9	3,5	0,4
	10	13,2	7,6	9,6	8,7	6,6	6,6	2,0	3,8	0,9

Показники довжини і частоти кроків у спринтерів з наслідками ЦП також помітно відрізняються від показників здорових спортсменів. Так, середня довжина кроків спринтерів з ЦП є меншою в середньому на 0,5м і показники частоти кроків є нижчими в 1,5 рази від здорових спортсменів відповідної кваліфікації[4]. На останніх 5м дистанції у спортсменів всіх кваліфікаційних груп спостерігається падіння швидкості на 28-31%, а у здорових спринтерів – лише на 5-10%.

Аналіз динаміки швидкості бігу на дистанції 100м (рис.1) свідчить, що для кожної кваліфікаційної групи неповносправних спринтерів характерна своя структура ЗД. Так, КМС до 25-го м дистанції здійснює стартовий розгін, до 60-го м зберігає і навіть дещо підвищує швидкість бігу, а на заключних 40-ка м дистанції хвилюподібно зменшує. Спортсмени II-III спортивних розрядів здійснюють стартове прискорення на перших 20-ти м дистанції, в подальшому швидкість бігу поступово, а на останніх 10-ти м дистанції досить різко зменшують. Спортсмени-початківці нарощують швидкість лише на перших 10-ти м дистанції і до 30-го м дистанції її підтримують. Після незначного

зниження на відрізку між 30-м і 40-м метрами, в подальшому до 90-го м дистанції вони її зберігають, а на заключних 10-ти м дистанції різко знижують.

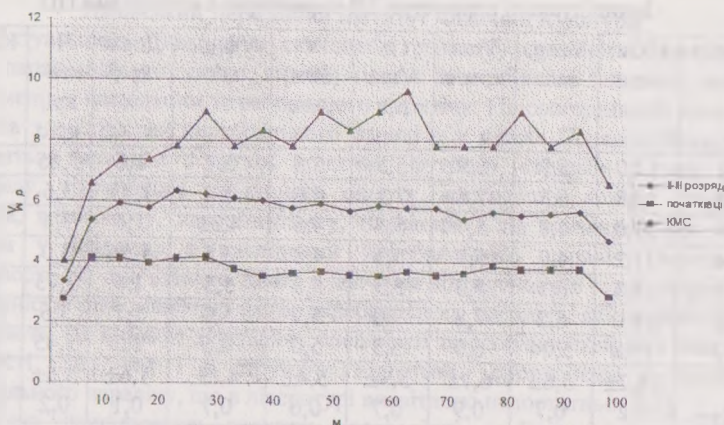


Рис.1. Динаміка швидкості спринтерів з наслідками ДЦП.

Отримані дані щодо структури ЗД неповносправних спринтерів у бігу на 100м свідчить, що існують міжкваліфікаційні розбіжності у довжині стартового розгону, динаміці бігу по дистанції та максимальній швидкості. На заключних 10-ти м дистанції незалежно від рівня спортивної кваліфікації спостерігається значне падіння швидкості.

Відомо, що коефіцієнт бігової активності (відношення часу польотних періодів до опорних періодів) у здорових спринтерів характеризується поступовою зміною цього відношення – від 0,4-0,9 ум.од. (силовий стиль бігу) до 1,2-1,5 ум.од. (польотний стиль)[2]. Біговий коефіцієнт спринтерів з наслідками церебрального паралічу знаходиться в межах 0,4– 0,9, що свідчить про виконання бігу лише в силовому стилі.

Висновки:

1. Структура ЗД неповносправних спринтерів залежить від їх спортивної кваліфікації.
2. Структура ЗД кваліфікованих неповносправних спринтерів (КМС) подібна до структури бігу на 100м неповносправних бігунів II-III розрядів.
3. Особливості структури і змісту ЗД різних кваліфікаційних груп неповносправних спринтерів доцільно враховувати при побудові програм їх підготовки.

Література

1. Андрис Э. Р. и др. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения (Э.Р.Андрис, Г.Г.Арзуманов, М.А.Годик)// Теория и практика физической культуры, 1979. - №2. – С. 11-13.
2. Бірюк С. В. Формування ритму бігу з бар'єрами у хлопців 13–15 років на

етній початкової спортивної спеціалізації): Автореф. Дисс... канд. пед. н. – Львів: ЛДДФК, 2001. – 19 с. 3. Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Строкатов В. В. Паралімпійський спорт: Навчальний посібник. – Львів: „Арал”, 2001. – 141 с. 4. Оюлин Э. С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159с. 5. Передерій А.В. Критерии оценки двигательной памяти спортсменов с последствиями детского церебрального паралича// Наука в олимпийском спорте.–2002. – 2. – С. 42-48.

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПРИНТЕРІВ-ПІДЛІТКІВ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ.

БОГДАНА ЗАВ'ЯЛОВА

Львівський Державний Інститут Фізичної Культури

Увага присвячена аналізу змагальної діяльності спринтерів з наслідками церебрального паралічу. Визначені індивідуальні параметри структури змагальної діяльності і виявлені її особливості.