

4. Моделювання рухової діяльності біатлоністок високої кваліфікації на різних за довжиною і крутизною підйомах лижних трас (на основі своєчасної інформації про довжину та крутизну підйомів і тягунів) дозволяє визначити раціональні варіанти доцільного подолання підйомів різної крутизни ковзанярською таналіпковзанярською лозовою на лижах вибіркового характеру. При цьому слід відзначити, що подолання підйомів і тягунів на лижних трасах ковзанярською лозовою з одночасним відштовхуванням руками виявляється найбільш ефективним у порівнянні з іншими ковзанярськими та напівковзанярськими способами ходи на лижах при ЧСС 150 уд/хв на 6,2%, при ЧСС 170 уд/хв на 6,6%.

5. Формування оптимального ритму стрільби у біатлоністок високої кваліфікації впродовж річного макроциклу підготовки змінюється звиподобно. З поступовим підвищенням ступеня загального тренування та спеціальної функціональної підготовленості спортсменок зростає подальше вдосконалення стрільби, що сприяє зростанню спортивно-технічних результатів під час змагань.

6. Поступове вдосконалення техніко-тактичних дій під час підготовки біатлоністок в умовах середньогір'я найбільш ефективно при існуванні 2-3 добових тренувальних мікроциклів, складених з 2-3 різних занять на добу, оскільки використання скорочених мікроциклів дозволяє своєчасно вносити відповідні зміни в підготовку біатлоністок, враховуючи специфічні біологічні особливості їх організму, а також спеціальної підготовленості.

Вдосконалення техніко-тактичних та стрілецьких дій і вмій біатлоністок рекомендується здійснювати поступово впродовж усіх етапів підготовки річного макроциклу.

## УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ В МІКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

ТАРАН ЛАРИСА

*Харківський державний інститут фізичної культури*

В загальній структурі тренувального процесу найбільш важливу роль відіграють мікроцикли. Вони в свою чергу поєднуються в мезоцикли, які складають етапи та періоди підготовки.

Окреме тренувальне заняття є елементом мікроциклу та підкоряється загальній задачі, яка вирішується в ньому.

Розрізняють наступні види мікроциклів: втягуючі, ударні(або розвиваючі), підвідні, відновлюючі, змагальні (за класифікацією Платонова В.М., 1987).

Для структури будь-якого із мікроциклів дуже важливо визначити кількість занять, порядок чергування навантажень, їх обсяг та спрямованість, дні відпочинку, тощо.

Методичною основою планування тренувальної праці у мікроциклі є облік особливостей проходження процесів стомлення та відновлення внаслідок навантажень окремих занять, що також необхідно враховувати.

Весь тренувальний процес протягом року у лижників-гонщиків складається з трьох періодів: підготовчого, змагального та перехідного. Найбільша кількість стартів припадає на спеціально-підготовчий етап та змагальний період підготовки. Так, в спеціально-підготовчому періоді (вересень-листопад) практично кожен тиждень проводяться змагання з використанням кросового бігу, кросового бігу в поєднанні з імітацією лижних ходів в підйом, лижеролерів. Відповідно вся підготовка в мікроциклі (як правило це тижневий цикл) будується з урахуванням виступів у змаганнях, які звичайно припадають на вихідні дні.

Після двох-трьох тижнів "змагального" режиму в організмі лижників "кумуляється втома" і необхідно переорієнтувати тренувальний процес, з тим, щоб відновити функціональні можливості організму. Таким чином, за серією змагальних мікроциклів повинен іти слідом відновний або відновно-підтримуючий мікроцикл, основний зміст якого - це невеликі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, які сприяють протіканню відновних процесів в організмі.

Дослідження проводились на спеціально-підготовчому етапі протягом чотирьох тижневих мікроциклів (жовтень-листопад 1996), за цей час лижники-гонщики прийняли участь у п'яти контрольних стартах. Нами було поставлено за мету - визначити вплив змагальних та тренувальних навантажень на організм лижників-гонщиків у мікроциклах цього етапу.

В дослідженнях прийняли участь 10 лижників-гонщиків у віці 17-19 років, які мають кваліфікацію I спортивного розряду або кандидата у майстри спорту.

Дослідження було проведено на кафедрі лижного спорту Харківського державного інституту фізичної культури. Використовувались педагогічні та медико-біологічні методи контролю за тренувальним процесом: анкетування (облік виконання тренувальних навантажень), комп'ютерна система за серцевим ритмом "Пульс" (автор - Сутула В.А., 1994), електрокардіографія (за методикою Душанина С.А., 1985), сейсмотрёморографія, ортостатична проба, життєва ємкість легень, гострота зору, тест на переключення уваги. Отримані у процесі досліджень результати оброблено за допомогою комп'ютерної програми "Діаста".



Аналіз статистичних даних дозволив встановити реакції вегетативних функцій на отримані навантаження. Так, після тренування з застосуванням рівнопірного методу (інтенсивність 80 відсотків від загальної) практично по всіх показниках, які досліджуються, спостерігалось зниження даних у порівнянні з вихідними - фаза зниженої провідності. На наступний день (через 24 години) більшість показників досягали своїх вихідних величин, деякі перевищували їх, а деякі були ще зниженими, що говорить про гетерохронність відновних процесів.

Таким чином, при плануванні тренувальної роботи у мікроциклі підготовки для лижників-гонщиків слід урахувати вплив навантаження з різною переважною спрямованістю на основні забезпечуючі провідність системи організму: серцево-судинну, дихальну, нервово-м'язовий апарат. Це дозволить підвищити ефективність підготовки в мікроциклах як на спеціально-підготовчому етапі, так і в інших періодах.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ГІМНАСТИКИ (ОВГ) ЖІНКАМИ В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ВАГТНОСТІ ТА ПОЛОГІВ**

**ГУМЕЦЬКА КАТЕРИНА**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Вагітність та пологи суттєво впливають на організм жінки і викликають зміни у функціональному, фізичному та психічному стані. Рівень функціонального стану багатьох систем організму знижується. Цей процес прискорює наявність хронічних захворювань, а також низький рівень фізичної активності жінок. В перші місяці після народження дитини у 50-70% жінок спостерігається післяпологове пригнічення, у 4-10% - післяпологова депресія.

В процесі покращення стану здоров'я жінок важливе місце займають засоби оздоровчої фізичної культури. Велике значення має відновлення функцій серцево-судинної та дихальної систем з метою профілактики застійних явищ в легенях, варікозного розширення вен, гінекологічних захворювань та інших післяпологових ускладнень. Дозовані фізичні навантаження допоможуть жінкам зміцнити опорно-руховий апарат (в першу чергу, м'язи живота, спини, тазового дна та промежини), покращити рухливість суглобів (особливо хребця), відкорегувати поставу, нормалізувати, при необхідності, вагу тіла. Фізична активність дозволить зменшити надмірне збудження, а також симптоми депресії та безсоння.