

У спортсменів, які спеціалізуються на коротких дистанціях, у регуляції серцевого ритму переважає тонус симпатичного відділу ВНС, тоді як у спортсменів, які виступають на довгих дистанціях, відзначається перевага тону парасимпатичного відділу ВНС.

З'ясовані відмінності та особливості функціональних можливостей спортсменів - спринтерів створюють передумови для обґрунтування необхідності чіткої спеціалізації на змагальній дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, для більш ефективної реалізації потенціалу спортсменів.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СТАНУ ПОСТАВИ У ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

БЛОШИЦЬКА НАТАЛЯ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постійне ускладнення техніки гімнастичних вправ значно підвищило вимоги до рівня розвитку гнучкості. В той же час, спрямованість у гімнастиці на досягнення високого результату прискореними темпами змушує розвивати гнучкість, без розвитку оптимальної сили м'язевих груп, які зміцнюють хребет і суглоби. Це часто призводить до порушення постави, яке з часом може призвести до захворювань хребта.

У зв'язку з цим, на даному етапі роботи було поставлене завдання: визначити рівень розвитку окремих рухових якостей (сили та гнучкості) та стану постави у початківців та гімнасток високого класу.

Для вирішення поставленого завдання використовувались наступні методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел;
2. Педагогічні спостереження;
3. Інструментальні методи (динамометрія, електрогоніометрія);
4. Антропометрія;
5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ДЮСШ ЛДФК та спортивного товариства "Динамо". Всього було досліджено 40 гімнасток у віці від 5 до 16 років. Всього було зроблено 1400 вимірювань.

Аналіз рівня розвитку гнучкості у юних і кваліфікованих гімнасток дозволяє відмітити, що:

- зі зростанням спортивної майстерності вірогідно покращуються наступні показники гнучкості: в плечових суглобах при згинанні та роз-

гинанні плеча, в кульшових суглобах при згинанні, розгинанні та відведенні ноги в сторону, гомілковостопних суглобах при згинанні стопи ($d > 0.001$), в плечових суглобах при згинанні плеча лівої руки ($d > 0.05$), в гомілковостопних суглобах при розгинанні стопи ($d > 0.05$) і лише показник гнучкості в хребті (зправа "міст") має тенденцію до стабільності ($d < 0.05$);

- у гімнасток високого класу була виявлена правостороння асиметрія в наступних показниках гнучкості: плечові суглоби при згинанні (коефіцієнт асиметрії становить - 3.7%) та розгинанні плеча (6.4%), кульшові суглоби при згинанні (8.7%), при розгинанні (5.3%) та при відведенні ноги в сторону (8.8%), а також лівостороння асиметрія в гомілковостопних суглобах при розгинанні стопи (2.1%);

- у юних гімнасток не виявлено рухової функціональної асиметрії по показниках гнучкості в різних суглобах ($d < 0.05$).

Аналіз рівня розвитку сили у юних та кваліфікованих гімнасток свідчить про те, що:

- зі зростанням спортивної майстерності вірогідно покращуються показники сили окремих м'язових груп: сили розгиначів стегна, розгиначів гомілки, розгиначів стопи при високому рівні значимості ($d > 0.001$), сили згиначів плеча лівої руки при середньому рівні значимості ($d > 0.01$);

- у юних гімнасток виявлена незначна правостороння асиметрія при вимірюванні сили згиначів плеча (коефіцієнт асиметрії становить - 3.8%);

- у гімнасток високого класу виявлена правостороння асиметрія показників сили згиначів плеча (18.6%); згиначів стегна (7.7%), розгиначів стегна (5.2%);

- у гімнасток високого класу отримані низькі показники станової сили (68.1 ± 11.4 кг) порівняно з даними, що приведені в літературі (Аксьонова Н.Г., 1984).

На другому етапі роботи досліджувався стан постави та його відхилення у гімнасток-початківців і кваліфікованих спортсменок. Дослідження проводились за методикою Машкова, що дозволяло виявити сколіотичні відхилення у поставі та ступінь прояву сколіозу.

Були виявлені незначні порушення постави у 30% юних гімнасток і у 60% кваліфікованих спортсменок.

Результати обстежень гімнасток високого класу показали, що спортсмени зі сколіотичними порушеннями постави мають низькі показники станової сили (58-68 кг.), та високі показники гнучкості в хребті (110-125 град.)

Слід зазначити, що сколіотичні порушення постави та сколіоз спостерігались найчастіше в нижньогрудних і верхньопоперекових сегментах хребта. При цьому, у кваліфікованих гімнасток вищевказані зміни у

поставі набувають характер захворювань. Отримані зміни пов'язані з компенсаторно-приспосувальною реакцією опорно-рухового апарату на специфічні навантаження, що характерні для даного виду спорту.

У зв'язку з цим, в подальшій роботі передбачається розробити методику поєднаного розвитку сили та гнучкості у юних гімнасток з метою попередження порушень постави.

ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ

ШАМИЧ ВІТАЛІЙ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Жіночий футбол - один з молодих і мало вивчених видів спорту, однак, незважаючи на це, він знаходить все більше і більше прихильників у світі, широко проводяться з цього виду спорту змагання на всіх рівнях. Планується введення жіночого футболу до програми Олімпійських ігор.

Кількість команд з жіночого футболу зростає у всіх країнах світу, також і в Україні. Але все ж єдиної системи підготовки висококваліфікованих спортсменів з цього виду спорту все ще нема, методичні питання спортивної підготовки вирішуються тренерами, як правило, на підставі власного досвіду та даних, перенесених з чоловічого футболу. Але розвиток жіночого футболу, який відповідав би вимогам, що ставляться до команд вищого рівня, повинен іти через створення науково обґрунтованої системи тренування з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму, що викликає необхідність проведення наукових пошуків у цьому напрямку.

З метою оптимізації тренувального процесу в жіночому футболі, нами визначався функціональний стан, загальна та спеціальна працездатність висококваліфікованих футболісток в різних фазах менструального циклу, вивчався вплив фізичних навантажень в футболі та функції жіночих гонад. Було встановлено, що функціональні можливості та рівень загальної та спеціальної працездатності в підготовчому періоді жіночого футболу залежить від фаз МЦ. Якщо взяти за 100% показники постовуляційної фази, то:

а) менструальна фаза буде характеризуватися, як правило, погіршенням показників: сили - на 8,1%, швидкісних можливостей на 20,19%, координаційних здатностей - на 27,58%, точності паса - на 12,30%, показник гнучкості став значно вище - на 6,9%;