

1. Аналіз джерел літератури показав, що для досягнення максимального спортивного результату потрібен пошук таких засобів і методів, котрі дозволили б розкрити потенційні рухові можливості та приховані резерви організму спортсмена. До таких засобів у легкій атлетиці можна віднести тренажерні та технічні пристрої.

2. У результаті досліджень виокремлено найбільш надійні та інформативні показники, що характеризують рівень швидкісно-силових спроможностей, такі як: скорочувальна здатність м'язів, опірність м'язів стомленню, максимальна сила, стартова сила, вибухова сила, стрибок у довжину, потрійний стрибок, метання ядра, біг 30 метрів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г., Кривоносова М.П., Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Москва: Физкультура и спорт, 1987 – 272 с.
2. Матвеев Л.П. Теория спорта. Москва: Воениздат, 1999 – 304 с.
3. Петров В.К. Ваш помощник тренажер. Москва: Советский спорт, 1991 – 45 с.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995 – 320с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997 – 584с.

### CORRECTION OF SPEED – POWER PREPARATION OF HIGH QUALIFIED ATHLETES WHILE USING SIMULATOR AND TECHNICAL DEVICES DMITRO GOLOVKO

*National university physical education and sport Ukraine, Kiev, Ukraine*

The article deals with problem of the efficient use of trainers during training of highly qualified sportsmen on the final stage of the achievement preservation. On the basis of the conducted investigations practical recommendations for the optimal use of trainers are given.

### СПЕЦІАЛЬНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ЇЇ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

ІННА ГУЛАК

*Національний Університет фізичного виховання та спорту України*

Актуальність. У недалекому минулому деякі види спорту були переважно чоловічими. У теперішній час більшість з них стали звичайними і для жінок. Особливу цікавість викликають виступи жінок у змаганнях самого різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу й культуризму. На XXVII-х Олімпійських іграх жінки вперше брали участь у змаганнях з важкої атлетики. Серед спортсменок цього виду спорту, також були присутні й Українські спортсменки.

Але, не дивлячись на такий великий інтерес та вже достатньо широке розповсюдження жіночої важкої атлетики, до теперішнього часу вона все ще не має науково обґрунтованої методики, яка була б достатньо підтверджена практикою спортивного тренування.

Мета. Вивчення взаємозв'язку функціонального стану й спеціальної працездатності жінок – спортсменок, які спеціалізуються у важкій атлетиці з урахуванням гормонального статусу їх організму.

Організація та методи дослідження. В обстеженні взяли участь шість спортсменок високої кваліфікації, які належать до резерву збірної команди України з важкої атлетики. Вік спортсменок 16 – 19 років. Спортивний стаж від 3-х до 6-ти років. З метою визначення взаємозв'язку біологічної циклічності й функціонального стану – дослідження були

проведені у кожен фази менструального циклу до, та після тренувального заняття. Спортсменки проходили обстеження на протязі двох менструальних циклів.

Гормональний статус і фази М.Ц. визначали за загально прийнятою методикою – за результатами щоденного виміру базальної температури та даних анкетного опитування.

Результати дослідження, обговорення. Отримані результати свідчать про те, що існують достовірні розбіжності у можливості прояву максимальної сили спортсменок у різні фази менструального циклу. Такі розбіжності спостерігаються навіть при високому рівні їх підготовленості. Для характеристики спеціальної працездатності спортсменок, нами були визначені найбільші величини сумарних щоденних результатів спортсменок в кожній фазі менструального циклу (табл. 1).

Таблиця 1

**Найбільший сумарний щоденний показник виконаного тренувального навантаження, спортсменками – важкоатлетами у кожен фази М.Ц.**

№	Показники спеціальної працездатності	1 фаза	2 фаза	3 фаза	4 фаза	5 фаза
1	Загальний об'єм тренувального навантаження /кг./	4888,05+ 423	8038,3+ 289	5598,3+ 315	7251,6 + 306	3536+ 184
2	Загальний об'єм тренувального навантаження %	67,4	110,8	77,19	100,2	48,76
3	Інтенсивність /кг./	68,2+ 12	67,3+ 11	58,6+ 19	72,6+ 8	62,6+ 3
4	Інтенсивність %	93,93	92,69	80,7	100	86,22

Один із найнижчих обсягів виконаного навантаження припадає на передменструальну та менструальну фази циклу. Результати у фазі овуляції нижчі ніж у постменструальній та постовуляторній, але вищі ніж у I-й та V-й фазах циклу. Такі розбіжності працездатності можна пояснити різною концентрацією полових гормонів на протязі менструального циклу. З літератури відомо, що для II-ї і IV-ї фаз циклу характерна економність вегетативних функцій у стані спокою та при виконанні напружених фізичних навантажень.

З метою характеристики пульсової вартості виконаного тренувального навантаження спортсменками-важкоатлетами, нами було проведено аналіз ЧСС в умовах фізичного спокою, а також після тренувального заняття. Встановлено, що у стані спокою ЧСС у спортсменок змінюється на протязі М.Ц. – вона зростає, починаючи з постовуляторної фази та досягає найбільших величин у передменструальній фазі (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники пульсової вартості найбільших сумарних щоденних результатів виконаного тренувального навантаження, показаного спортсменками – важкоатлетами у кожен фази М.Ц.**

№	ЧСС до і після навантаження (уд/мін)	1 фаза	2 фаза	3 фаза	4 фаза	5 фаза
1	ЧСС до навантаження	73 + 6	74 +15	81+ 3	76+ 9	78 + 6
2	ЧСС після навантаження	92+ 12	94+ 9	111+ 3	100+ 16	92+ 12
3	Приріст ЧСС,%	26	27	37	31	17

Це можливо пояснити зростанням тону симпатичного відділу ЦНС у жінок в цей період. При виконанні стандартного тренувального навантаження спортсменками прояв спеціальної працездатності характеризується різною пульсовою вартістю. Достатньо висока ЧСС у постовуляторну фази циклу є результатом найбільшого обсягу виконаної спортсменками роботи, що у даному випадку характеризує принцип економності функцій

організму спортсменок. Привертають до себе увагу результати у фазі овуляції, у котрій спортсменки показують достатньо високі результати, але нижчі ніж у II-й і IV-й фазах менструального циклу. При цьому пульсова вартість виконаної роботи одна з найвищих. При меншому обсязі виконаного навантаження проявляється незначне зростання ЧСС у V-й і I-й фазах циклу. В той же час порівнюючи приріст ЧСС до і після виконаної роботи звертає на себе увагу те, що він найбільший у фазі овуляції та у менструальній фазі при нижчому обсязі виконаного навантаження. Цей факт говорить про високу пульсову вартість роботи у цій фазі. Найнижчий приріст пульсової вартості виконаного навантаження характерний для пост менструальної та постовуляторної фаз циклу, при найбільшому обсязі виконаного навантаження, що вказує на економність функцій організму спортсменок-важкоатлетів.

Отримані результати свідчать про те, що для спортсменок даної спеціалізації характерні достовірні зміни прояву фізичної працездатності, що пояснюється різними функціональними можливостями жіночого організму на протязі менструального циклу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Шахліна Л.Г. Функціональний стан, фізіологічна працездатність кваліфікованих спортсменок з урахуванням біологічного циклу жіночого організму. /Наука у Олімпійському спорті. – Київ, 1997/.
2. Родзівській А.Р., Рахліна Л.Г. Фізіологічне обґрунтування гандболісток з урахуванням специфічних біологічних функцій жіночого організму. /Наукова конференція. – Комплексна оцінка ефективності спортивних тренувань. – Київ 1978/.
3. Радзівській А., Олешко В. О деяких Медично - біологічних аспектах жіночої важкої атлетики в Україні. /Наука в Олімпійському спорті. – Київ 2000/.
4. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів у Олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 1997.
5. Руководство по эндокринной гинекологии /Под ред. Е.М. Вихляевой – М.: Мед.,1997.

#### SPECIAL EFFICIENCY AND ITS DEPENDENCE ON THE ORGANISM'S HARMONIC STATUS OF THE WOMEN SPECIALIZING IN WEIGHTLIFTING

INNA GULAK

*National University of Physical Education and Sport*

**This work is devoted to the study of correlation of women weightlifter's functional condition and special efficiency according to their organism's harmon status. It will help to correct the structure of women weightlifter's preparation.**

#### СПРОБА КЛАСИФІКАЦІЇ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ (на прикладі латиноамериканської програми)

ТЕТЯНА ДЖАЛА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Популярність спортивного танцю зростає з кожним роком. Очевидно, що питання про включення спортивних танців у програму Олімпійських Ігор набуло актуальності [7]. Позитивне вирішення цієї проблеми значною мірою залежить від розробки адекватних критеріїв оцінки танцювальних композицій. Наукові дослідження в галузі спортивних танців торкались, в основному, питань про засоби та методи навчання початківців, опису техніки основних кроків і фігур [4, 5]. У той же час, доводиться констатувати, що дуже багато питань потребують наукового вивчення: це, зокрема, створення класифікації танцювальних рухів та критеріїв оцінки техніки.

Спортивні танці належать до видів спорту, в яких результат визначається суддями на основі суб'єктивної оцінки техніки танцювальних фігур та елементів [6]. Технічна підготовка спортивного танцю, порівняно з іншими видами спорту, відрізняється великою