

стійкість, більшу рухливість. Найбільша кількість даних борців у менших вагових категоріях.

“Ігровики” – це своєрідні універсали. Вони з однаковим успіхом використовують в стійці кидки сідом, поворотом, підворотом, збиванням, обертом, а в партері – удушення та больові. Морфо-функціональні показники в них середні, у порівнянні з “силовиками” і “темповиками” і найбільш оптимальні для даної вагової категорії. Борців з даною манерою найбільше у категоріях 66 та 73 кг., а із зменшенням чи збільшенням ваги їх кількість зменшується. Серед досліджених борців: 39% - “ігровиків”, 34% - “темповиків” і 27% - “силовиків”.

Отримані результати досліджень дозволяють зробити наступні висновки: 1) борці різних стилів мають специфічні морфо- функціональні особливості, що впливають на формування технічного арсеналу;

2) борці різних манер ведення поединку мають деякі особливості застосування технічних дій, що впливають на тактичну підготовленість і результативність змагальної діяльності;

3) знання цих особливостей дозволяє коригувати підготовку спортсменів, у відповідності із стилем діяльності, і реалізовувати потенційні можливості борців.

ЛІТЕРАТУРА

- 1) Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Рожков П. А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки // Спортивная борьба : Ежегодник ФУС, М. 1996. с. 58-61.
- 2) Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) — Пермь: „Урал-Пресс ЛГД”, 1998. — 305 с.
- 3) Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — М.: Олимпийская литература”, 1997. — 584 с.
- 4) Станков А. Г., Климин В. П. Индивидуализация подготовки борцов. — М.: ФУС. 1984. — 240 с.
- 5) Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. — М. ФУС. 1976. — 239 с.

MODEL CHARACTERISTICS OF HIGH QUALIFIED JUDO-WRESTLERS FEDIR ZAGURA

Lviv State Institute of Physical Culture

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

ПРОГРАМУВАННЯ І КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТОК

ВАСИЛЬ ІВАСЯК

Львівський державний інститут фізичної культури

Розвиток сучасного жіночого спорту супроводжується високою конкуренцією на змагальних аренах, що є важливим стимулюючим чинником творчого потенціалу спеціалістів в процесі науково-методичного забезпечення спортивної підготовки [3].

Наприкінці ХХ сторіччя жінки рішуче завойовують чоловічі види спорту такі як: боротьба, бокс, важка атлетика, хокей, футбол.

Серед багатьох чинників, які визначають успішну організацію роботи з жінками, котрі займаються футболом, важливе місце відводиться подальшому вдосконаленню тренувального процесу. Цей процес є керованою динамічною системою, ефективність якої можна підвищити, якщо на практиці буде реалізована науково-обґрунтована система програмування і контролю [2, 3, 4, 5].

Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень вимагає пошуку оптимальних засобів, форм та напрямів забезпечення їх впливу на організм. Переглянуто критерії групового та індивідуального програмування навчально-тренувальних занять. Відбувається пошук оптимальних засобів, форм та напрямів забезпечення впливу на організм, переглянуто положення щодо групового та індивідуального програмування навчально-тренувальних занять з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму [1, 5].

Спортивне вдосконалення жінок, які займаються футболом, можливе лише за умов, що під час занять тренер буде зважати на особливості, притаманні жіночому організму, адже жіночий організм суттєво відрізняється від чоловічого особливостями функціонування окремих органів і систем.

Зокрема, у жінок менша вага тіла, ширина плечей, довжина рук і ніг та ширший таз. У жінок нижче розташований загальний центр ваги, що краще сприяє виконанню вправ у рівновазі з опором на нижні кінцівки. М'язова маса у жінок також менша, хоча під впливом тренувань вона збільшується. Ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків.

Оскільки у жінок маса серця та розміри його порожнин менші, ніж у чоловіків, його робота характеризується більшою частотою серцевих скорочень і меншою величиною артеріального тиску. Хоча під впливом постійних тренувань різниця в частоті пульсу обидвох статей вирівнюється, але у жінок ударний і хвилинний обсяги крові залишаються меншими.

На побудову дихальних шляхів і величину обсягу легенів впливає статевий розвиток. У жінок менша загальна життєва місткість легенів, резервний об'єм видиху. Також у жінок нижча аеробна та анаеробна спроможність організму. Встановлено, що найвища величина максимальної потреби кисню припадає на 20-28 років, і у зв'язку з цим обмежена можливість працювати в умовах нестачі кисню. Доведено, що у жінок ефективність праці досягається меншими навантаженнями, ніж у чоловіків.

Сила м'язів жінок обмежує фізичну спроможність під час силових та статистичних зусиль, тому вправи статичного характеру і максимальні силові навантаження можуть негативно впливати на їх організм. У процесі спортивного вдосконалення жінок, які займаються футболом, необхідно звернути увагу на особливості, пов'язані з функціями материнства. Органи малого тазу чутливі до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньо-черевний тиск, що спричиняє зміщення матки.

Важливо зважати й на фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто з менструальним циклом. У різні періоди менструального циклу спостерігаються зміни працездатності окремих функцій організму. Встановлено, що під час біологічного циклу у жінок у фазі овуляторній фазі знижується фізична працездатність, посилюються симпатонічні впливи на серцево-судинну систему. Тобто знижуються адаптаційні можливості організму [1, 2, 5].

Отже, заняття жінок футболом, викликає потребу плинного контролю і пристосування тренувальних програм, як до фаз біологічного циклу, так і до індивідуальних морфофункціональних особливостей жіночого організму, особливо до стану киснево-забезпечувальних систем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дуліба О.Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності засобами ритмічної гімнастики. Автореферат дисертації, Львів, 2000. - 19 с.
2. Магльований А.В., Белова Л.А., Дуліба О.Б., Сафронова Г.Б. Динаміка показників фізичної і розумової працездатності і ССС у студентів під час біологічного циклу. Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. - Львів. - 1998. - С. 89-91.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. 1997. - 583 с.

4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. – Футбол, К., Олімпійська література, 1997.- 287 с.
5. Шахмина Л., Алексеева І. Психофізіологічна характеристика стану спортсменок ігрових видів спорту з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму. *The proceedings of the modern olympic... Sport. International scientific congress. (may 16-19.1997).*- С. 129.

PROGRAMMING AND CONTROL OF TRAINING PROCESS OF GIRLS FOOTBALLPLAYERS VASYL IVASYAK

Lviv State Institute of Physical Culture

Main peculiarities of morphological and physiological indices of female organism, especially of oxygen-supplying system are being depicted in the article, taking into account the phases of biological cycle. This should be the basis of sport training program and of the control of the functional readiness dynamics.

МОДЕЛЮВАННЯ ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ФЕХТУВАННІ НА ШПАГАХ

ЛІЛІЯ ІВАШКО

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Змагальна діяльність у фехтуванні характеризується високою швидкістю, різноманітністю та несподіваною зміною атакуючих та захисних дій, накалом тактичної боротьби та емоційною напругою. Участь в багатоступеневих турнірах вимагає високої стабільності рухових та психофізіологічних функцій організму спортсменів протягом 8-10 годин змагань [4]. Тому тренування у фехтуванні повинно бути націлено перш за все на вдосконалення механізмів адаптації до спеціалізованих тренувальних навантажень і, як результат, на підвищення результативності дій у поєдинках. Найбільше відповідають цим вимогам модельні змагання, в яких можливо відтворити фізичні навантаження офіційних змагань [1, 2].

Метою наших досліджень є вдосконалення засобів та організаційних форм змагальної підготовки кваліфікованих фехтувальниць у фехтуванні на шпагах з використанням моделі головних змагань на передзмагальному етапі підготовки.

В обстеженні взяли участь 8 кваліфікованих спортсменок (мс, кмс), що входять до складу та найближчого резерву юнацької збірної команди України з фехтування на шпагах. Вік спортсменок — 16-19 років. Дослідження було проведено двічі протягом передзмагального мікроциклу.

Контроль ефективності змагальних дій здійснювали за кількістю отриманих спортсменками перемог, показниками нанесених та отриманих уколів та різниці між ними, критерію результативності дій (частка від ділення кількості нанесених уколів на кількість отриманих уколів) та часу, що був затрачений на поєдинок. Психофізіологічний стан спортсменок в процесі модельних змагань досліджували за показниками часу простої спеціалізованої рухової реакції, короткочасної зорової пам'яті, швидкості та фактичної продуктивності переробки зорової інформації [3]. Психофізіологічні показники було досліджено до змагань (як фонові) та після кожного туру змагань (попереднього та туру прямого вибування). Для визначення ступеня взаємозв'язку досліджуваних показників було проведено кореляційний аналіз.

Формула проведення поєдинків модельних змагань складалася на основі дослідження систем проведення офіційних змагань (етапів Кубка світу, чемпіонатів Європи та Світу). В ході досліджень було встановлено, що спортсменка, яка посіла I місце проводить 5-6 поєдинків до п'яти уколів в попередньому турі змагань та 7-8 поєдинків до п'ятнадцяти