

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 кожного вибування). Для визначення ступеня взаємозв'язку досліджуваних показників було виконано кореляційний аналіз.

Формула проведення поєдинків модельних змагань складалася на основі дослідження систем проведення офіційних змагань (етапів Кубку світу, чемпіонатів Європи та Світу). В результаті 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

уколів у турі прямого вибуття. Для утворення типових умов у модельних змаганнях кожне спортсменка проводила зазначену кількість поєдинків з інтервалом між турами, який відповідає інтервалу офіційних змагань (30-60 хвилин). Формулу проведення поєдинків розраховано на 8 спортсменок. Саме така кількість фехтувальниць бере участь у традиційних передзмагальних навчально-тренувальних зборах.

Під час дослідження встановлено, що в попередньому турі модельних змагань всі досліджувані показники психофізіологічного стану спортсменок вірогідно поліпшувались і в порівнянні з фоновими показниками. Але, по мірі збільшення кількості поєдинків відзначається зниження якості короткочасної зорової пам'яті, а також швидкості та фактичної продуктивності переробки зорової інформації. При цьому час простої спеціалізованої рухової реакції зменшується на 15,4% у турі прямого вибування в порівнянні з попереднім туром змагань (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка психофізіологічних показників в модельних змаганнях кваліфікованих спортсменок у фехтуванні на шпагах

Показник \ Тур змагань	До змагань (фон)	Попередній тур змагань	Тур прямого вибування
Час простої спеціалізованої рухової реакції, мс	315,1±7,3	275,6±5,6	233,2±7,8
Короткочасна зорова пам'ять, бали	6,5±0,2	7,3±0,2	7,1±0,2
Швидкість переробки зорової інформації, біти	1,29±0,039	1,67±0,04	1,58±0,02
Продуктивність переробки зорової інформації, у.о.	87,7±1,8	97,4±1,8	96,8±1,7

Під час кореляційного аналізу досліджуваних показників встановлено, що тривалість фехтувального поєдинку найбільше пов'язана з показником простої спеціалізованої рухової реакції ($r=-0,7$). Кількість перемог а також результативність дій залежить від швидкості переробки зорової інформації ($r=0,6$; $r=0,7$).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про те, що участь в багатоступеневих змаганнях з фехтування на шпагах серед жінок пов'язана з зниженням рівня показників психофізіологічного стану кваліфікованих спортсменок, що негативно відображається на ефективності змагальної діяльності. Важливою формою підготовки фехтувальниць до основних змагань є модельні змагання, що відтворюють фізичні навантаження офіційних змагань і, таким чином, стимулюють адаптаційні реакції організму спортсменок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дахновский В.С., Эстрина И.А. Моделирование турнирных соревнований в предсоревновательной подготовке фехтовальщиц высших разрядов. // Теория и практика в к., — 1989. — №1. — С.37-39.
2. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Посібник для ІФК. — Львів, Укр. спорт. асоц., 1993. — 270 с.
3. Тышлер Д.А., Эстрина И.А. Факторы, определяющие эффективность боевой деятельности фехтовальщиц в многоступенчатых соревнованиях. // Теория и практика в к., — 1987. — №3. — С.30-32.
4. Шадріна В.В. Особливості підготовки кваліфікованих фехтувальниць у зв'язку із зміною правил змагань. // Матеріали першої сесії Олімп. академії України для молодих учасниць.

присвяч. 100-річчю сучасного Олімп. руху, 5-10 вересня, 1994 р., м. Харків, 1994. — С. 209-212.

MODELING OF MAIN COMPETITIONS AT PRE-COMPETITIVE STAGE OF EPEE WOMEN-FENCERS OF HIGH QUALIFICATION

LILIYA IVASHKO

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article considers actuality of training process construction providing registration of epee women-fencers competitive activity peculiarities. Main direction of our research is using of model competitions in training at pre-competitive stage.

ОСОБЛИВОСТІ ЕНЕРГЕТИКИ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

ОЛЕКСІЙ КАЛІНІЧЕНКО, ОЛЕКСАНДР БЕЗКОПИЛЬНИЙ

Черкаський державний університет імені Богдана Хмельницького

Перед сучасною наукою та практикою фізичного виховання постає багато проблем, однак найбільш актуальною є проблема фізичної підготовки чи виховання фізичних якостей, підвищення функціональних резервів організму. Ця проблема є багатогранною і вирішується комплексно з застосуванням педагогічних, психологічних, медико-біологічних критеріїв її оцінки. Завданням фізіології в цьому питанні є вивчення механізмів прояву рухових якостей, їх формування, забезпечення максимальної працездатності організму, що буде направлена на досягнення високого спортивного результату.

В наш час в спорті спостерігається тенденція до все більшої спеціалізації. Тому поряд з загальними особливостями організму спортсмена існують і специфічні для даного виду спорту особливості. Загальновідомо, що фізична працездатність людини забезпечується двома джерелами енергозабезпечення - аеробними і анаеробними. Тому завданнями функціональної підготовки і є формування та вдосконалення систем організму, що забезпечують ці види працездатності. Однак не завжди тренувальний процес забезпечує максимальний результат. Для його досягнення необхідно знати вклад кожного з джерел енергозабезпечення в загальну працездатність організму, враховувати індивідуальні особливості організму спортсмена.

Ось чому ми поставили за мету вивчити особливості різних джерел енергозабезпечення у спортсменів орієнтувальників. Для цього були сформульовані конкретні завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку різних джерел енергозабезпечення у спортсменів спортивного орієнтування.

2. Дати порівнювальну характеристику енергетичних систем у висококваліфікованих орієнтувальників, веслярів академістів, веслярів на байдарці та каное, велосипедистів.

3. Дати практичні рекомендації з питань відбору та побудови тренувального процесу у орієнтувальників.

Методика досліджень

Дослідження проведені на 8 спортсменах спортивного орієнтування, 14 веслярах академістах, 7 веслярах на байдарці і каное та 5 велосипедистах. Вік досліджуваних 19-23 роки. Всі досліджувані впродовж поточного чи попереднього сезонів показували результати кандидата в майстри, майстра або майстра спорту міжнародного класу. Виміри проводились в кінці підготовчого періоду.

Визначення показників енергетики м'язової діяльності проводилось за методикою С.А. Душаніна [1]. Для цього реєструвалось ЕКГ в положенні лежачи з застосуванням 6 ледних відведень по F. Wilson [2]. Реєстрація та аналіз сигналів, розрахунки показників