

тренувального процесу, є відбір і спортивна орієнтація, незважаючи на увагу, що приділяється цій проблемі. Існуючі в даний час форми і методи добору спортивної орієнтації далекі від досконалості [5].

Одночасно при доборі дітей для занять спортивною боротьбою ідеальним, на думку Г.С.Туманяна, є шлях вивчення не показників, що виявляються зовні (сила, швидкість і т.п.), а реальних характеристик і механізмів, що визначають конституціональні дані і рухові можливості /В.С.Дахновский, С.С.Лещенко, 1989/.

Таким чином вивчення проблеми оцінки фізичного розвитку і морфологічних особливостей дасть можливість вдосконалити методику тренувального процесу та вдосконалювати фізичний розвиток юних борців на етапі становлення спортивної майстерності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.М., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. - К.: Олимпийская литература, 1997. - Т.1. - 495 с.
2. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
3. Дахновский В.С., Лещенко С.С., Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоров'я, 1989. – 192 с.
4. Волков В.М., Филлин В.Н. Спортивный отбор. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 172 с.
5. Мартиросов Э.Г., Новиков А.А., Моргунов Ю.А. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов //Спортивная борьба. Ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – С. 49-51.

THE PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT APPRECIATION AND MORPHOLOGICAL

SVITLANA MAKSYMUK

Lviv State Institute of Physical Culture

The problems of physical development appreciation and morphological investigations in native and foreign literature are analyzed.

ДІАГНОСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ДО СПЕЦИФІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ПОТУЖНОСТІ

ТЕТЯНА МИХАЙЛОВА

Сумський державний університет

Зміни ергофізіологічних параметрів тренувальних занять на різних етапах підготовки суттєво змінюють співвідношення механізмів енергозабезпечення в структурі спеціальної підготовки дзюдоїстів. Звідси впливає необхідність діагностики потужності і ємності кератинфосфатного, гліколітичного і аеробного механізмів ресинтезу АТФ.

Для цієї мети застосовують стандартні і змішані навантаження, а також специфічні проби, які моделюють спортивну діяльність по периметрах енергетики і біомеханіки [1, 4]. При всіх відмінностях цих методик по параметрах ефективності і інформативності, їх застосування в масовому спорті носить обмежений характер: стандартні проби (наприклад, МПК) не моделюють специфічні навантаження: специфічні проби не враховують мотивацію і відповідно ступінь утилізації біоенергетичних можливостей організму спортсменів.

Визначення спеціальної витривалості по параметрах кислотно-лужної рівноваги [4] чи величині максимальної кисневого боргу [2] посилено лише елітним спортсменам, оскільки передбачає наявність складного лабораторного устаткування і кваліфікованого персоналу. В зв'язку з цим, мета дослідження полягає в розробці доступного для широкого кола

спеціалістів дзюдо інтегрального показника для оцінки потужності і ємності механізмів енергозабезпечення при специфічних навантаженнях різної потужності і тривалості. Для досягнення мети обстежували юних дзюдоїстів у віці 12-14 років зі стажем спортивного тренування 1-3 роки. За критерієм успішності спортивної діяльності визначали рейтинг спортсмена в групі [3]. Процедуру повторювали тричі, на кожному з етапів річного циклу. Перший етап був присвячений переважно тренуванню аеробної продуктивності, другий - швидко-силовим здібностям (алактатна витривалість), третій - гліколітичній (лактатній) витривалості. На кожному з цих етапів потужність і ємність цих механізмів енергозабезпечення оцінювали зі співвідношення:

$$PCB1-3 = \frac{N/t}{f1-f0}$$

де PCB1-3 - показник спеціальної витривалості до специфічних навантажень максимальної (1), субмаксимальної (2) і великої (3) потужності;

N – кількість кидків опудала (звичайним методом) вагою 0,33 маси тіла спортсмена;

t - час, с;

f0 і f1 - відповідно вихідні і післяробочі значення пульсу, уд/хв.

Для оцінки алактатної витривалості час роботи максимальної сили повинен варіювати, в залежності від кваліфікації дзюдоїста, в межах 10-15 с; гліколітичної (лактатної) - 40-60с; аеробної - 180-240 с. Досягнення максимальних показників часу, без зниження потужності роботи, збільшує точність вимірювань. В подальшому виді показник PCB1-3 враховує не тільки кількість механічної роботи (N), але і ставлення організму (f0 - f1) до виконаної роботи. Діагностичну цінність PCB1-3 визначали шляхом розрахунку коефіцієнта кореляції між цими показниками і рейтингом спортсмена.

Залежність варіювання в межах $0,68 < r < 0,82$ і чітко відображала біоенергетичну спрямованість етапів підготовки. Досить висока діагностична інформативність інтегрального показника, доступність і простота його визначення дозволяє використовувати PCB1-3 для вимірювання біоенергетичного потенціалу юних дзюдоїстів до виконання роботи будь-якої потужності.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дахновский В.С., Венглярский Г.В., Арустамов Г.А., Леценко С.С. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов / Теория и практика физической культуры – 1987 – N4, с 41-42.
2. Карпман В.Л. Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 207 с.
3. Логвиненко А.Д. Измерения в психологии: математические основы – М: МГУ, 1993 – 480 с.
4. Шлян В.В. Критерии оценки специальной выносливости дзюдоистов / Теория и практика физической культуры. – 1988. - N5. -С.36-38.
5. Шлян В.В. Научные исследования в спортивной борьбе как способ совершенствования учебного материала при подготовке специалистов / Теория и практика физической культуры. – 1999. – N2. - С.5-10.

THE DIAGNOSTICS OF YOUNG JUDO-WRESTLERS SPECIAL ENDURANCE TO SPECIFIC DIFFERENT POWER LOADING

TATYANA MICHAYLOVA

It was made the integral index for the diagnostics of beginners judo-wrestlers' endurance. Such integral index has been done on the basis of the investigation of young wrestlers group. The sufficient information about the index permits us to recommend it for using in the work with young wrestlers.