

MORPHOLOGICAL MODEL CHARACTERISTICS OF HIGH QUALIFIED JUDO-WRESTLERS

FEDIR ZAGOURA, IGOR OGIRCO

Lviv State Institute of Physical Culture

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОБУДОВИ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ У ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ВІКОМ 15-16 РОКІВ

ЕДЕЛЄВ ОЛЕКСАНДР

Національний університет фізичного виховання та спорту

Херсонський державний педагогічний університет

Останнім часом значно зросли спортивні результати українських бігунів на середній дистанції. Проте їх відставання від найсильніших середньовиків світу залишається значним. Питання підготовки дорослих спортсменів вивчено досить добре, але у методиці тренування юних бігунів на середні дистанції лишається багато "білих плям". Найбільші втрати при цьому відзначаються у віці 15-16 років. Одним з головних факторів є те, що на кожному етапі багаторічної підготовки спортсменів необхідно застосувати тренувальне навантаження відповідно до індивідуальностей формування їх організму. Однак, на практиці, тренери найчастіше при підготовці юних бігунів на середні дистанції орієнтуються на ті ж режими, які використовуються у процесі підготовки дорослих спортсменів, які займаються у бігу на 800 і 1500 м. Останнє і обумовлює актуальність даної роботи.

До цього часу залишається відкритим питання про ефективність різних варіантів побудови річного циклу тренування юних бігунів (15-16 років) на середній дистанції. Рішення цієї проблеми є метою нашої роботи.

Мета дослідження. У нашому експерименті брали участь бігуни на середній дистанції віком 15-16 років. При цьому їх біологічний вік відповідає середньому. Рівень кваліфікації досліджуваних дорівнював III-II спортивному класу. Експеримент проводився в умовах реального тренувального процесу. Досліджені були поділені на три однакові групи по 20 чоловік. Перша група тренувалася за одноцикловим, друга – двоцикловим, третя – подвійним варіантом річного циклу тренування.

Для визначення рівня спеціальної витривалості досліджуваних застосовувався стандартний тест – пробігання відрізка 800 м. Визначення рівня спеціальної витривалості здійснювалося на шести етапах річного циклу - у вересні, січні, травні, липні, червні та у серпні. При цьому, на цих же етапах нами здійснювалося визначення рівня споживання кисню у досліджуваних: у спокої та після пробігання.

Для визначення особливостей адаптації організму досліджуваних, які входили до трьох експериментальних груп, нами здійснювалось виявлення рівня кисневого об'єму дихання (ХОД), кількості молочної кислоти у

периферійній крові, частота серцевих скорочень (ЧСС) і споживання кисню, виражалося у відсотках від максимального (МСК) після пробігання контрольного відрізка 400 м на першому, другому, третьому і шостому етапах тестування.

Обговорення результатів. Як свідчать отримані дані, незалежно від варіанту побудови річного циклу тренувань статистично вірогідні різниці між групами на всіх шести етапах тестування у бігу на 800 м виявлено не було. Це дає підставу твердити, що всі три варіанти планування річного тренування забезпечують досягнення одного й того ж рівня спеціальної витривалості. Однак, більш важливим для нас вбачається окреслення стратегій адаптаційних процесів організму досліджуваних при різних варіантах побудови річного тренування. Оскільки на даному етапі процесу багаторічної підготовки не таким важливим є досягнення високих спортивних результатів, як закладення основ високого рівня функціональних можливостей, які будуть служити підґрунтям для майбутнього росту спортивних досягнень.

Із отриманих даних про рівень споживання кисню у спокої видно, що статистичних розбіжностей між трьома групами на перших трьох етапах тестування нами не було виявлено. Однак у подальшому розбіжності спостерігалися у всіх групах. Найбільш низький рівень споживання кисню у спокої було зафіксовано у досліджуваних, які входили в групу одноциклового варіанту планування річного тренування. Він досягнув 3,33 мл./хв./кг. У бігунів, які входили у склад групи, що використовувала подвійний цикл, ця величина дорівнювала 3,5 мл./хв./кг., а у досліджуваних третьої групи цей показник коливався у межах 3,6-3,82 мл./хв./кг. Ці дані дають підстави стверджувати, що найбільш високий рівень економізації функціональних систем було відзначено у досліджуваних першої групи. На другій позиції знаходяться досліджувані, які застосовували подвійний цикл, і, відповідно, на третій позиції бігуни, які керувалися двоцикловим варіантом планування. Варто відзначити, що, як засвідчило наше анкетування та опитування провідних тренерів і спортсменів України, зростання рівня економізації функціональних систем, безумовно, є позитивним фактором і може розглядатися як показник успішності організації тренувального процесу. У цьому плані цікавими є результати, одержані В.С. Міщенко про те, що зниження рівня споживання кисню у спокої нижче 3,3-3,5 мл./хв./кг. варто вважати фізіологічно нераціональним. Якщо для зрілого організму кваліфікованого спортсмена це можна розглянути, як один з важливіших механізмів реалізації резервів системи, то для організму, який росте, це може бути фактором, який знижує можливості максимальної реалізації потенціалу вікового розвитку системи під впливом спортивних тренувань. Тобто шляхи адаптації кардіореспіраторної системи (КРС) і зростання її потенціалу процесі багаторічних тренувань юних спортсменів у циклічних видах спорту мають бути орієнтовані на створення оптимальних умов для формування потужності та мобілізаційних характеристик функціональних реакцій, спрямованих на постачання кисню працюючим органам, уникаючи поглиблення тенденції "звикання" до браку кисню та накопичення недоокислених продуктів обміну.

З цієї точки зору використання двоциклового варіанту побудови річного тренування, безумовно, є більш сприятливим.

Під час пробігання контрольного відрізка 400 м статистично вірогідних розбіжностей у спортивних результатах між трьома групами на всіх етапах виявлено не було. Однак, статистично вірогідні розбіжності було відзначено

... після подолання цього відрізка. Причому, найбільші рівні ... було зафіксовано на другому, третьому і шостому етапах тестування у бігунів, які використовували одноциклове планування, а найбільш низький рівень цього показника було відзначено у досліджуваних, які застосовували двоцикловий варіант. Це повністю узгоджується з виявленими даними рівня споживання кисню в спокої. Тобто, вищий рівень економізації функціональних систем відзначався в групі, яка тренувалася за планами одноциклової побудови річного тренування, а найнижчий – у досліджуваних, які використовували двоцикловий варіант.

Звертає увагу на себе той факт, що статистично вірогідних розбіжностей у рівні молочної кислоти після подолання контрольного відрізка 400 м між трьома групами на всіх етапах тестування нами не було виявлено. Остання свідчить про практично однаковий рівень активізації потужності анаеробних реакцій у досліджуваних усіх груп.

Але на фоні цього у досліджуваних, які використовували двоцикловий варіант побудови річного тренування, нами було зафіксовано статистично вірогідний більш високий рівень МОД. При цьому останню позицію серед трьох груп посідали бігуни, які застосовували одноцикловий варіант. Приблизно аналогічна тенденція була відзначена нами і під час визначення ЧСС на фініші контрольного відрізка 400 м, а також збереглася у процесі визначення рівня споживання кисню у відсотках від МПК.

Висновки і рекомендації. Таким чином, динаміка адаптаційних процесів у досліджуваних, які застосовували двоцикловий варіант побудови річних тренувань була за рахунок зростання потужності та реактивних сторін структури функціональної підготовленості (ФП) організму, а у бігунів, які використовували одноцикловий варіант – за рахунок зростання ступеня економізації систем енергозабезпечення. При цьому середнє положення посідала група, що тренувалася за планом подвійного варіанту річного тренування.

Важко розглядати ці дані через призму того, що цілеспрямований стимулюючий вплив тренувальних програм у бігунів на середні дистанції віком 15-16 років має бути спрямований на акцентований розвиток потужності й рухливості функціональних систем аж до індивідуального вікового морфофункціонального визрівання системи, а підвищення рівня спортивних результатів за рахунок зростання ролі їх економізації має відбуватися після досягнення 17-18 років, то найоптимальнішим варіантом побудови річного тренування слід визнати двоцикловий варіант його побудови, а найменш вдалим - одноцикловий.

Виконання цих рекомендацій, безумовно, буде призводити до того, що адаптаційний період у розвитку потужності та, що особливо важливо, рухливості функціональних систем буде безповоротно втрачено, а саме ці фактори ФП і є визначальні в бігу на середні дистанції. А відтак, бігуни віком 15-16 років, які використовували одноцикловий варіант планування річного тренування будуть змушені у старшому віці переходити на довгі дистанції.

Таким чином, із результатів проведеного нами дослідження логічно витікають наступні рекомендації щодо організації й побудови процесу річного тренування бігунів на середні дистанції віком 15-16 років.

Як свідчить аналіз одержаних експериментальним шляхом результатів кожних із варіантів побудови річного тренування забезпечує певну спрямованість адаптаційних процесів у організмі юних бігунів на середні дистанції.

Для підвищення рівня економізації функціональних систем організму спортсменам необхідно використовувати одноцикловий варіант побудови річного тренування.

У тих випадках, коли ставиться завдання забезпечити підвищення рівня факторів потужності й рухливості функціональних систем організму бігунів на середні дистанції, віком 15-16 років тренерам варто використовувати двоциклову побудову річного тренування.

Для забезпечення підвищення рівня факторів економічності, потужності й рухомості у бігунів на середні дистанції віком 15-16 років приблизно однаковою мірою тренери мають використовувати подвійний варіант планування річного тренування.

Для планування макроциклу бігунів на середні дистанції віком 15-16 років тренерів варто враховувати той факт, що тривалість станів річного тренування здійснює такий самий, а можливо, і ще більший вплив на характер адаптаційних процесів у організмі, ніж обсяг та інтенсивність навантажень, які використовуються.

У тих випадках, коли необхідно збільшити рівень потужності та факторів рухливості, тривалість підготовчого періоду не може тривати більше 2-2,5 місяців.

Для збільшення ступеня економізуючого впливу тренувального процесу на організм юних бігунів та середні дистанції, тривалість підготовчого періоду має досягати 2,5 - 6 місяців.

Для успішного спортивного виступу в зимовому періоді змагань бігунів на середні дистанції необхідно рекомендувати використання двоциклового планування річного тренування.

За умови орієнтації юного бігуна на подальших етапах багаторічної підготовки на спеціалізацію у бігу на середні дистанції, необхідно максимізувати використання двоцикловий або подвійний варіанти планування річного тренувань.

У тих випадках, коли тренер орієнтує бігуна віком 15-16 років на спеціалізацію у бігу на довгі дистанції у старшому віці, він має використовувати одноциклове тренування.

Тривалість періоду змагань без запланованого зниження обсягу й інтенсивності для бігунів на середні дистанції у віці 15-16 років має перевищувати 1,5 - 2 місяці.

Після того, як спрямованість адаптаційних процесів у організмі юних бігунів на середні дистанції буде зорієнтована на підвищення рівня фактору економічності спроби забезпечити у подальшому ріст факторів потужності і, особливо, рухливості буде викликати ускладнення.

ЛІТЕРАТУРА

6. Архипов В.Н., Жданович Л.Н., Гамбоа Р.А. Динамика структурно-функціональної підготовленості бегунов на средние дистанции в годичном цикле тренировки. В кн.: Современный олимпийский спорт. - К., 1993. С. 93-95

7. Шаценко В.С. Физиологические механизмы долговременной адаптации системы дыхания человека к напряженной мышечной деятельности. Дис. ... доктора биологических наук. – К., 1984.
8. Шаценко В.С., Палатай Ю.А. Физиологические особенности и критерии адаптации кардиореспираторной системы юных спортсменов. В кн.: Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации. – К.: КГИФК, 1992. – С. 142 - 154.

THE EFFECTIVENESS OF DIFFERENT VARIANTS OF CONSTRUCTION OF ANNUAL TRAINING CYCLE OF JUVENILE MIDDLE DISTANCE RUNNERS IN THE AGE OF 15-16 YEARS

YEDELEV ALEXANDER

National University of Physical Culture and Sport

Advancing of pattern of annual training of middle distance runners in the age of 15-16 years on the basis of analysis of performance of different alternatives of constructing training process.

The constructing of training process of juvenile middle distance runners on the basis of knowledge of pattern functional preparedness (FP) and sensitive of periods of progressing of the separate factors FP allows to select the type of constructing of annual cycle depending on individual tasks and perspective schedules of preparing of runners.

ОЛІМПІЗМ ТА ЙОГО МІСЦЕ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

ЛЮДМИЛА ЗАЦЕРКОВНА

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Вступ. Упродовж багатьох десятиліть увагу людства привертають олімпійські ігри та цінності, які, зародившись ще в античні часи, не втратили своєї актуальності та популярності досьогодні.

Сучасний олімпізм вступив у друге століття свого існування. Він посідає важливе місце в соціальному та культурному житті населення, формує спортивний спосіб життя людини, визнаний у світі як значна соціально – культурна формація, в якій закладені гуманістичні цінності: добра воля людей, прагнення до миру, співробітництва, взаєморозуміння [1].

Олімпійські ігри викликають неабиякий інтерес у суспільстві, серед державних діячів, громадських організацій та міжнародних засобів інформації.

Олімпійська культура складає сукупність накопичених людством знань, норм, цінностей, які відповідають ідеології Олімпійської хартії, філософії олімпізму, на основі яких формується гуманістичний спосіб життя соціуму та стиль життя особистості [2].

Використовуючи дане поняття, теорія олімпізму покликана дати всебічний і глибокий аналіз олімпізму як відносно самостійної сфери культури, вивчити її розвиток на різних етапах життя суспільства, її місце в системі явищ культури, зв'язок з іншими елементами та сферами культури. Теорія олімпійської культури в цьому відношенні виступає як одна із спеціальних культурологічних