

У спортсменів III групи, що приймали препарати за схемою №3, зростання концентрації лактату в крові зворотно пропорційно часу проходження дистанції, що свідчило про адекватну реакцію організму на виконувани навантаження. Однак, спортивний результат за період тестування спортсменів III - ої групи більше покращився у спортсмена контрольної групи, ніж у обох спортсменів групи, що приймали препарат, як одноразово, так і при його прийомі за накопичувальною схемою. Це свідчило про те, що прийом препаратів за схемою №3 виявився неефективним для даних спортсменів (табл. 1, 2).

Таким чином, реалізовано індивідуальний добір фармакологічних засобів, які позитивно впливали на фізичну працездатність та її відновлення у спортсменів.

Треба зазначити, що добір індивідуальних фармакологічних схем застосування лікарських речовин здійснювався на основі систематичного спостереження за спортсменами в умовах тренувальної діяльності та під час лабораторних обстежень з використанням сучасних клініко-біохімічних і фармакологічних методів оцінки стану організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Куртєнєнков О.С. Фармакологія спорту (клініко-фармакологічний словничок). – Москва, 2000. – 168с.
2. Липов В.Д. Методичні рекомендації індивідуального підбору фармакологічних засобів для відновлення функційного стану спортсменів високої кваліфікації після великих навантажень. – Київ, 1999. – 20с.
3. Лаштонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев, 1997. - 583с.

INDIVIDUALIZATION OF MEANS OF RENNOVATION OF CAPACITY FOR WORK OF THE SPORTSMEN

IRINA KOROSHINA

National University of Physical education and sports of Ukraine

The problems of individual selection of pharmacological means in sports with objective of rennovation of capacity are observed in the article. The searching rational solution of the individual schemes use of pharmacological preparations is being held.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДВОХ СПОСОБІВ ПОБУДОВИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИХ МЕЗОЦИКЛІВ У ТХЕКВОНДО

ОЛЕКСАНДР КОЩЕЄВ

Донецький державний інститут фізичної культури і спорту

У дослідженні порівнювався варіант побудови тренування, заснований на «співній м'язника» [1, 2, 3] з варіантом односпрямованої зміни тренувальних навантажень, широко застосовуваним у сучасній практиці.

Перед дослідженням ставилося завдання виявити вплив зазначених варіантів побудови тренування на такі показники: а) спеціальну працездатність спортсменів; б) спортивний результат і ефективність бойових дій; в) загальну фізичну підготованість; г) стан здоров'я.

Експеримент проводився за участю тхеквондистів (13 — 15 років) 1 розряду КМС, розбитих на 2 групи по 6 чоловік у кожній. Експериментальна (1-ша) група використовувала, варіант побудови тренування за «принципом маятника», а контрольна (2-га) — контрваріант. По закінченні 10-ти днів експерименту спортсмени обох груп взяли участь у змаганнях.

Заняття проходили 7 разів на тиждень при дворазових тренуваннях протягом дня. На початку і наприкінці експерименту спортсмени проходили лікарське медичне обстеження у фізкультурному диспансері.

Рівноцінність порівнюваних груп забезпечувалася тим, що кожна група спортсменів підбиралася по можливості близької відповідності за такими показниками: за віком, вагою, спортивними результатами, стажем занять, а також за результатами контрольних змагань між представниками обох груп. Такий підхід до формування груп обумовив і вибір статистичних методів. Ми порівнювали зрушення за всіма показниками за допомогою непараметричного критерію розходження для сполучених пар [4].

Тренування в 1-й групі будувалося на основі чергування спеціалізованих (Мцс) і контрастних (Мцк) мікроциклів. Мцс за складом тренувальних засобів способом їхнього виконання, навантаженням і послідовністю їхнього застосування були більш подібними з майбутнім змагальним циклом, включаючи і програму змагань. У Мцк ступінь подібності зі змаганнями в зазначеному відношенні була меншою, ніж у Мцс. В міру наближення до змагань, ступінь подібності Мцс збільшувалася, а Мцк зменшувалася. Весь період підготовки складався із шести мікроциклів, що чергуються таким чином, що вони починалися Мцс і закінчувалися Мцк, після чого проводились змагання. Тривалість кожного мікроциклу дорівнює тривалості змагального і складала 2 дні.

У контрольній групі підготовка будувалася на основі традиційного тижневого мікроциклу з односпрямованою зміною тренувальних навантажень [4;5]. З кожним днем обсяг загальної фізичної підготовки (ЗФП) знижувався, а обсяг спеціалізованої (СП) тримався приблизно на одному рівні і лише в останні 3 дні істотно падав. Склад і обсяг тренувальних засобів у обох групах планувалися однаковими.

Методика досліджень. Перед початком і наприкінці підготовки були проведені контрольні змагання між відповідними парами спортсменів з обох груп, у яких результати бою оцінювалися за такими показниками: коеф. улучень (КУ); коеф. сильних ударів (КСУ); коеф. атаки (КА); коеф. захисту (КЗ) і коеф. ефективності бойових дій (КЕБД). Перераховані показники служили основними критеріями, за якими визначалася ефективність порівнюваних варіантів підготовки.

Крім цього, на початку і в кінці експерименту вимірювалася спеціальна працездатність тхеквондистів за методикою В.Л. Голоха [4]. Під час кожного тренувального заняття в тхеквондистів досліджувалася ЧСС за допомогою спеціальної радіотелеметричної системи, що не порушує природного механізму тренувального процесу. Протягом усієї підготовки враховувалися використовувані тренувальні засоби і час, витрачений на них. На початку і в кінці експерименту проводилися контрольні змагання з ЗФП. У програму входили: стрибок у довжину з місця, підтягування і згинання рук в упорі лежачи.

Результати дослідження. Результати контрольних змагань показали, що спортсмени експериментальної групи виграли в контрольній з рахунком 5:1 на початку експерименту рахунок був рівним 3:3). Однак більш істотні зрушення

специальній підготованості тхеквондистів за час експерименту відбулися в дослідниках КЕБД. З таблиці 1 видно, що за час підготовки приріст показників КЕБД в експериментальній групі значно вищий, ніж у контрольній. Розходження статистично значуще при $p < 0,05$. Працездатність тхеквондистів за час підготовки підвищилася більше в експериментальній групі, ніж у контрольній. Приріст показників працездатності в спортсменів 1-ої групи (+86%) вищий, ніж у 2-й (+19%), однак статистичного розходження не встановлено. Слід зазначити, що у двох досліджуваних 2-ї групи наприкінці експерименту значно знизилася КЕБД і працездатність. З огляду на те, що при цьому в них знизилось бажання тренуватися, можна вважати, що вони знаходилися в стані перевтоми. В експериментальній групі таких випадків не зафіксовано.

Таблиця 1

Показники коефіцієнта ефективності бойових дій

Експериментальна (1-ша) група		Контрольна (2-га) група	
Досліджувані	КЕБД	КЕБД	Досліджувані
Шевченко	1,9	1,1	Чикольба
Даних	1,5	1,2	Антоненко
Зинченко	1,5	1,2	Євграфов
Антоненко	1,4	1,4	Куліченко
Мірош	1,5	1,3	Позняков
Павлітов	1,5	1,3	Павловський

Аналіз результатів змагань за ЗФП показав, що спортсмени обох груп показали результати в підтягуванні і стрибках у довжину. Ступінь приросту показників виявилася приблизно однаковою в обох групах (розходження незначуще). Медичне обстеження учасників експерименту встановило, що всі спортсмени добре почувалися.

Аналіз результатів дослідження дає підстави говорити про те, що варіант побудови передзмагального тренування тхеквондистів за «принципом маятника» виявився ефективнішим варіанта з односпрямованою зміною тренувальних навантажень. Особливо ефективним цей варіант виявився у відношенні спеціальної підготованості спортсменів, що визначає, в основному, їхню спортивну майстерність.

Цей факт можна пояснити тим, що при побудові тренування за «принципом маятника», ймовірно, створюються більш сприятливі умови для адаптації тхеквондистів до специфічних навантажень, ніж при загальноприйнятому способі. Такі умови створюються, очевидно, ритмічним чергуванням різноспрямованих тренувальних навантажень у сполученні з моделюванням змагальних навантажень у змаганні. Це дозволяє урізноманітнити монотонність тренування і більш ефективно готувати тхеквондистів до майбутніх змагань.

ЛІТЕРАТУРА

Сидяк Д.А. Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов. Автореферат дис. ... канд. пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1969.

2. Т.В. Басик, Ю.Б. Калашиников, В.В. Шиян – Способ оценки специальной выносливости таэквондистов, «Теор. и практ. физ. культ.», 2000, 1,28.
3. Троник Н.И. – Соотношение средств общей и специальной подготовки на этапах предсоревновательной тренировки борцов высших разрядов: Автореферат диссерт. на соиск. уч.степ.к.п.н. – К., 1987г.
4. Урбах В. Ю. Биометрия. «Наука», 1964.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: ФиС, 1978. - 192с.

THE COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF TWO WAYS OF CONSTRUCTION PRE-COMPETITION PHASE IN TAEKWONDO ALEXANDER KOSHCHYEV

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture.

The variant of construction of training based on a principle of a pendulum, a traditional variant widely used in modern practice was compared. The efficiency of variants of construction of training was estimated by results of performance sportsmen in taekwondo in competitions, and also on parameters of efficiency of battle actions and special serviceability of the sportsmen.

The results of researches testify that the variant of construction of training by a principle of a pendulum has appeared more effectively traditional.

БІОЕНЕРГЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ВЕСЛЯРІВ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

КРОПТА РУСЛАН

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. У видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості досягнення високого рівня спеціальної працездатності супроводжується максимальною реалізацією енергетичних можливостей [2, 3, 4]. Енергетичний потенціал спортсменів може бути реалізований переважно аеробним, переважно анаеробним і змішаним аеробно-анаеробним шляхом у залежності від індивідуальних особливостей композиції працюючих м'язів, швидкості рекрутування волокон з різним метаболізмом, режиму змагальної діяльності, спрямованості багаторічної підготовки тощо [3, 4]. З позицій системного підходу, що визначає наявність тісної взаємодії і взаємосприяння компонентів структури функціональних можливостей, характер протікання біоенергетичних процесів, співвідношення і взаємодія енергозабезпечуючих реакцій у процесі тренувальної змагальної діяльності спортсменів є провідним механізмом, що визначає рівень спеціальної працездатності [1, 3].

Гіпотеза. Взаємодія енергетичних механізмів обумовлює рівень реалізації функціонального потенціалу веслярів високої кваліфікації, обумовлюючи тим самим один із істотних механізмів підвищення спеціальної працездатності спортсменів на заключних етапах спортивного вдосконалення.