

## ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ПОЛІАТЛОНІ

Люлмила ДУДОРОВА

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Актуальність. Побудова тренувального процесу на етапах становлення спортивної майстерності у спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з переважним розвитком витривалості, на засадах закономірностей формування структури функціональної підготовленості. Це дозволить забезпечити досягнення найвищого оптимального рівня функціональних можливостей організму, а як наслідок цього – успішний виступ у спортивних змаганнях на всіх етапах процесу багаторічного тренування [ 2 ].

За останні роки було переконливо доведено, що всі показники відбивають лише одну із сторін функціональної підготовленості спортсмена – чинник потужності. За думку деяких провідних фахівців у цій галузі, що стосується отримання об'єктивної інформації про функціональні можливості організму, необхідно отримати дані про інші чинники функціональної підготовленості: рухливості, економічності, стійкості та реалізації [ 1, 3, 4 ].

Мета дослідження – визначити особливості функціональної підготовленості спортсменів, які займаються поліатлоном на різних етапах багаторічної підготовки.

Завдання дослідження :

1. Визначити динаміку функціональної підготовленості організму спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності.

2. Виявити закономірності формування структури функціональної підготовленості спортсменів, які займаються поліатлоном, у процесі тренування на різних етапах становлення спортивної майстерності.

Організація і методика досліджень. В дослідженнях приймали участь 20 спортсмени, які займаються поліатлоном. Серед них 20 спортсменів I і II розряду та 22 спортсмени III розряду. Дослідження здійснювалися у два етапи. На першому – комплексний аналіз наукових розробок з проблем формування структури функціональної підготовленості. На другому етапі досліджень, було виявлено закономірності формування структури функціональної підготовленості організму спортсменів, які займаються поліатлоном.

Методи досліджень :

1. Аналіз спеціальної літератури, аналіз досвіду практичної роботи тренерів, вивчення протоколів змагань з поліатлону ; аналіз планів підготовки спортсменів, які займаються поліатлоном.

2. Педагогічні спостереження протягом навчально - тренувального процесу спортсменів, які займаються поліатлоном, включаючи етап безпосередньої підготовки до змагань.

3. Педагогічний експеримент включає методи: антропометрії, хроніометрії, пульсометрії, ергометрії, дослідження системи енергозабезпечення.

4. Метод експертних оцінок.

Результати досліджень.

У навчально - тренувальному процесі мають місце закономірні зміни

різних факторів у формуванні функціональної підготовленості спортсменів, які займаються поліатлоном. Ці закономірності динаміки факторів у навчально-тренувальному процесі спортсменів при подальшій деталізації, можуть бути основою вироблення нормативної динаміки структури функціональної підготовленості. Розглядаючи фактор стійкості системи дихання у спортсменів, які займаються поліатлоном, треба відзначити, що на початкових етапах багаторічної підготовки цей фактор має достатньо значний приріст в загальній сумі факторів. Разом з його розвитком зростає працездатність спортсмена, але підвищення працездатності за рахунок фактора стійкості, веде до суттєвого перерозподілу структури фізичної підготовленості (ФП) за рахунок розвитку потужності, що не є таким фактором належного розвитку. Фактор економічності системи дихання спортсменів, які займаються поліатлоном на початкових етапах багаторічної підготовки, спочатку погіршується, так як у цей період питома вага фактора економічності в загальній структурі функціональної підготовленості знижується з 4 до 4%, але в процесі тренування його питома вага зростає з 5 до 7%.

Розвиток факторів стійкості та економічності системи дихання у спортсменів, які займаються поліатлоном у процесі тренування, є тією суттєвою зміною структури ФП, що дає можливість підвищити працездатність в той час, коли фактор стійкості значним чином вже не змінюється.

Своєрестереження свідчать про те, що чим пізніше знижується питома вага факторів потужності та рухливості в загальній продуктивності системи дихання, тим краще досягається кінцевий рівень її розвитку в динаміці багаторічної підготовки.

В процесі тренування загальні закономірності формування структури функціональної підготовленості спортсменів, які займаються поліатлоном, є біологічними; а характер рухової активності, специфічний щодо виду спорту. Функціональні спортивний результат, в основному, визначається рівнем продуктивності енергетичної системи енергозабезпечення. Головними ж чинниками функціональної підготовленості – є потужність, стійкість, а також економічність. Закономірності формування структури функціональної підготовленості організму спортсменів, які займаються поліатлоном, повинні виконуватися при розробці концепції побудови процесу багаторічної підготовки для спортсменів, які займаються поліатлоном.

Таким підхід, на наш погляд, цілком забезпечує цілісне сприйняття всіх елементів об'єктів у їх реальній неподільності, що упорядковує системотворчий процес, у ролі якого і виступають закономірності формування структури функціональної підготовленості організму спортсмена. Розробка даної концепції повинна суттєво підвищити ефективність усього тренувального процесу у спортсменів, що в свою чергу, найде відображення у зростанні спортивних результатів.

#### Практичні рекомендації:

1. У процесі підготовки спортсменів, які займаються поліатлоном доцільно використовувати модель функціональної підготовленості, що дозволяє підвищити ефективність тренування і передбачає високу надійність попередження травматизму підготовки.

2. При плануванні тренувального процесу спортсменів, які займаються поліатлоном за перших етапах багаторічної підготовки основну увагу необхідно приділяти розвитку потужності і рухливості функціональних систем.

На етапі спеціалізованої базової підготовки розвиток чинників економічності поряд із чинниками потужності і рухливості, приведе до більш оптимального співвідношення чинників у структурі функціональної підготовленості.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, чинники потужності і рухливості втрачають свого інформативність і основного значення набуває розвиток таких чинників функціональної підготовленості, як економічність, стійкість і реалізація потенціалу.

### Література

1. Булатова М. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности энергообеспечения спортсменов : Автореф. диссертации ... канд. наук. - К., 1984. - 24 с.
2. Мищенко В. С. Ведущие факторы функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Медико - биологические основы оптимизации тренировочного процесса в циклических видах спорта. - К. : КГИФК, 1980. - с. 29 - 52.
3. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. - К. : Здоров'я, 1990. - 200 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К. : Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

---

## THE EVALUATION OF FUNCTIONAL PREPARATION OF SPORTSMEN IN POLIATHLON

Ludmila Dudorova

*Vinnitsa State Teacher's University named after M. Kotsubinskiy.*

The question connected with the peculiarities of functional preparation of sportsmen who prepare for poliathlon is discussed here. Comparative analysis development of the dynamics of functional preparation of sportsmen on different levels of development of sporting skill.

---

## ПОРІВНЯЛЬНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ В УМОВАХ НИЗЬКОГІР'Я ТА РІВНИННОЇ ПІДГОТОВКИ

Ігор ПАЛАТНИЙ

*Національний інститут фізичної культури і спорту України*

**Актуальність.** На даний час гірська підготовка спортсменів у видах спорту пов'язаних із переважним виявом витривалості і, зокрема у бігунів на довгі та середні дистанції, головним чином, зводиться до широкого використання тренування в умовах середньогір'я на висотах 1800 - 2300 м над рівнем моря [1,4,5].