

6. Спортивна акробатика: Навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Республіканський науково – методичний кабінет Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 72 с.
7. Физиологические основы управления движениями. / Под ред. Ф. М. Тальшева. - М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 43 – 53.
8. Физиология человека. Учебник для ин – тов физической культуры. / Под ред. Н. В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975, с. 56 – 61.

DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT VESTIBULAR FASTNESS IN THE SPORT.

Mykhaylo SENYTSYA

L'viv State Institute of Physical Culture

The vestibular apparatus is complicated functional system. Its training in sport is very necessary. In work the characteristic of vestibular fastness, means and methods its development and improvement are considered.

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМИ СЕРОЛОГІЧНИМИ МАРКЕРАМИ

Леонід СЕРГІЄНКО, Віталій ШАКУРОВ

Сучасний спорт – це сукупність багатьох компонентів, починаючи з питань селективного відбору, закінчуючі питаннями застосування альтернативних методів та способів підвищення спортивної кваліфікації, форми та майстерності. Спортивне тренування – це педагогічний процес керування розвитком спортсмена, та його підготовки до змагань. Вивчення та використання багатого арсеналу досягнень сучасної генетики дозволить підвищити ефективність тренувальних занять, скоротити терміни підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Дослідження взаємозв'язків між фізичними якостями та серологічними маркерами вже проводились рядом авторів (Р.В. Силла, М.Є. Геосте). Були встановлені взаємозв'язки між групами крові, руховими здібностями та антропометричними даними, але праць пов'язаних із встановленням взаємозв'язку між групами крові та витривалістю у спортсменів не було, що підтверджує актуальність нашого дослідження.

Мета роботи- визначити генетичні маркери (групи крові) які впливають на процес розвитку витривалості у веслярів-академістів.

Об'єкт дослідження – процес розвитку загальної та спеціальної витривалості в веслярів-академістів.

Предмет дослідження – динаміка розвитку витривалості у академістів з різними групами крові в річному циклі тренувань.

Завдання :

1. Визначити серологічні маркери (групи крові), та рівень розвитку спеціальної та загальної витривалості у веслярів академістів.
2. Простежити динаміку розвитку витривалості у веслярів у річному циклі тренувань.

Гіпотеза нашого дослідження полягає в тому, що між особливостями груп крові, як генетичним маркером і витривалістю є взаємозв'язок, при встановленні якого можна буде віднайти кардинально нові підходи до керування спортивними тренуваннями.

Для проведення дослідження був набраний відповідний контингент з 14 спортсменів, серед яких: 1 - заслужений майстер спорту, 5 - майстрів спорту міжнародного класу, 18 – майстрів спорту, 8 - кандидатів у майстри спорту академічного веслування. Всі спортсмени входять до складу Національної збірної команди України.

Академічне веслування – це циклічний вид спорту, який пов'язаний з розвитком загальної та спеціальної витривалості, роботою аеробного та анаеробного характеру. Відповідно весляри академісти показують дуже високий рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості. Академічне веслування висуває високі вимоги до антропометричних даних спортсменів, зокрема зросту, що детермінований генетично.

Це доводить, що для вивчення взаємозв'язку між групами крові та рівнем розвитку витривалості ми можемо використовувати фізичні якості академістів як модель дослідження.

Організація дослідження:

1 етап – теоретичного аналізу сутності генетичних маркерів та їх впливу на фізичні аспекти спортивної діяльності;

2 етап – педагогічний експеримент по вивченню динаміки розвитку витривалості у веслярів академістів у річному циклі підготовки.

На першому етапі дослідження, на базі Київського фізкультурно-спортивного диспансеру був проведений аналіз груп крові.

За результатами аналізу встановлено, що кількість спортсменів із II(A) групою крові становить 50% від загальної кількості тестованих, відповідно спортсменів з I(O) групою крові - 14%, спортсменів з III(B) групою - 25 %, з IV(AB) групою - 11%. Для вирішення питання чи не зумовлена розповсюдженість груп крові в контрольній групі веслярів - світовою статистикою, був проведений аналіз світової розповсюдженості груп крові. Аналіз показує наступне: людей з I(O) г/к- 40%, II(A) г/к- 39%, з III(B) г/к- 15%, IV(AB) г/к- 6%. З аналізу бачимо, що кількісний склад груп крові у веслярів, не зумовлений світовою статистикою розповсюдженості груп крові.

Результати тестування груп крові у веслярів академістів підтверджують припущення щодо існування взаємозв'язку між рівнем розвитку фізичних якостей та групою крові. Підтверджується факт існування взаємозв'язку між антропометричними особливостями і групою крові (згідно Р.В. Силла, М.Є. Гейса). Зокрема, згідно розповсюдженості груп крові у веслярів, простежується взаємозв'язок між II(A) г/к та зростом, адже середній зріст веслярів становить 198 см.

Для підтвердження нашого припущення щодо існування певного зв'язку між серологічними особливостями (групами крові) і рівнем розвитку витривалості, був проведений аналіз рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості в групі веслярів академістів високої кваліфікації на трьох етапах річної підготовки, а саме на підготовчому, основному та змагальному етапах. Для простеження за динамікою росту витривалості у річному циклі тренувань проводилось тестування рівня розвитку витривалості на кожному етапі.

Протягом дослідження тренування у контрольній групі веслярів проводились за єдиною методикою підготовки до чемпіонату Світу 2003 року.

Тестування проходило за методикою визначення фізичної підготовленості спортсменів Національної збірної команди України з академічного веслування.

Для тестування загальної витривалості використовувалась вправа кросовий біг на 3000 метрів.

- Визначено, що спортсмени з генетичним маркером (групою крові) II(A), показують найвищий рівень розвитку загальної витривалості. Встановлена достовірна перевага, за критерієм Стюдена ($t=2,6$; $p<0,01$), спортсменів з II(A) групою крові над спортсменами із I(O), III(B), IV(AB) групами крові на всіх етапах дослідження.

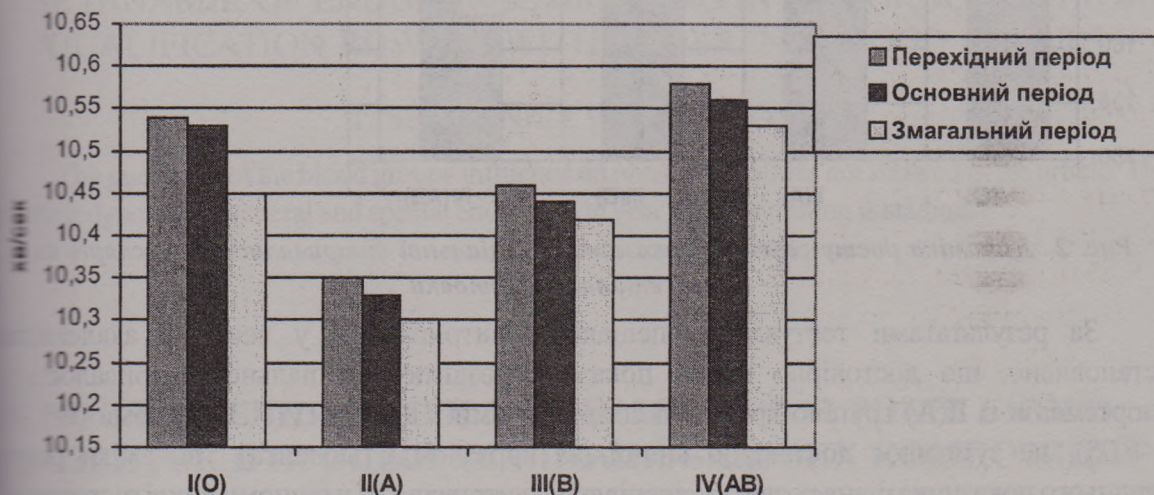


Рис. 1. Динаміка росту середніх показників загальної витривалості у веслярів на трьох етапах підготовки.

Згідно динаміки росту середнього показника рівня розвитку витривалості в річному циклі тренувань у спортсменів з різними групами крові (Рис. 1) встановлено, що спортсмени з I(O) групою крові показують вищу динаміку росту рівня витривалості. Достовірна розбіжність, за критерієм Стюдента ($t=1,37$; $p<0,05$) встановлена на змагальному етапі дослідження.

Достовірної розбіжності на інших етапах не встановлено ($t=0,27$; $p>0,05$).

За результатами тестування загальної витривалості у веслярів академістів на трьох етапах тренувань, встановлено, що достовірно вищий показник розвитку загальної витривалості у спортсменів із II(A) групою крові, не зумовлює достовірно вищої (за критерієм Стюдента) динаміки росту середнього показника рівня розвитку витривалості.

Для тестування спеціальної витривалості використовувався комплекс вправ:

1. Присідання зі штангою (50 кг).
2. Підрив штанги до грудей (50кг).
3. Тяга штанги до грудей лежачі (50 кг).

Кожна вправа виконувалась протягом 7 хв., зараховувалась кількість виконань. Результати тесту було переведено в середні комплексні показники по кожному етапу тестування. Проаналізувавши середні показники динаміки росту рівня витривалості на трьох етапах річної підготовки ми отримали наступні результати:

- За результатами тестів спеціальної витривалості на трьох етапах встановлено достовірну перевагу розвитку спеціальної витривалості у спортсменів із II(A) групою крові над спортсменами із I(O), IV(AB) групами ($t=1,40$; $p<0,05$), достовірної переваги над спортсменами із III(B) групою не встановлено на жодному етапі дослідження ($t=0,27$; $p>0,05$).

Динаміка росту середніх показників спеціальної витривалості представлена на рисунку 2, де N – середня кількість виконань комплексу вправ.

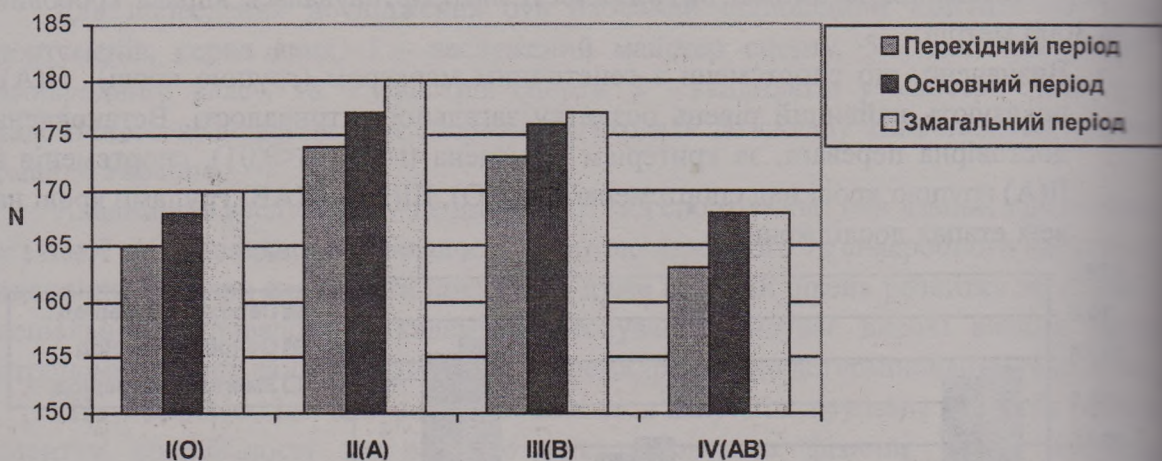


Рис. 2 Динаміка росту середніх показників спеціальної витривалості у веслярів на трьох етапах підготовки

За результатами тестування спеціальної витривалості у веслярів академічного виду встановлено, що достовірно вищий показник розвитку спеціальної витривалості у спортсменів із II(A) групою крові над спортсменами з I(O) та IV(AB) групами ($t=1,40$; $p<0,05$), не зумовлює достовірно вищої (за критерієм Стьюдента) динаміки росту середнього показника рівня розвитку спеціальної витривалості у річному циклі підготовки. Встановлено достовірно вищу динаміку росту середнього показника спеціальної витривалості у спортсменів з IV(AB), на основному етапі тренувань ($t=1,34$; $p<0,05$).

Висновки:

З результатів тестування загальної та спеціальної витривалості, статистичного обліку та математичного аналізу, встановлено, що у циклічних видах спорту пов'язаних із розвитком загальної та спеціальної витривалості найвищий результат показують спортсмени із II(A) та III(B) групами крові.

За результатами дослідження було визначено, що серологічний маркер II(A) – зумовлює високий, генетично детермінований рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, це підтверджується статистичними даними розповсюдженості груп крові у спортсменів, та результатами тестів.

Однак за результатами тестів - серологічний маркер II(A) не зумовлює найбільшої схильності до підвищення рівня витривалості, тобто динаміки розвитку спеціальної витривалості. На це вказують результати математичного аналізу середніх показників рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості на трьох етапах дослідження.

Встановлена схильність до підвищення рівня загальної витривалості (динаміки) у спортсменів з I(O) г/к, та спеціальної витривалості у спортсменів з IV(AB) г/к на основному етапі тренувань.

Результати дослідження доцільно використовувати на етапах первинного відбору до видів спорту пов'язаних із розвитком загальної та спеціальної витривалості, а також у методиці тренування спортсменів.

Згідно результатів дослідження при тренуванні веслярів академістів з різними групами крові, спортсменам з II(A) г/к доцільно витрачати більшу кількість тренувального часу на розвиток максимальної сили, координації, гнучкості, а також на технічну, тактичну та психологічну підготовку.

Література:

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем – М.: Медицина, 1975.-402 с.
2. Веребьев К. Маркировка таланта // Физкультура и спорт, 1995. - №4 – с.6-7
3. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт – М.: Физкультура и спорт, 1990 – с.171

THE DINAMIK OF ENDURANCE GROWING IN THE GROUP OF HIGH QUALIFICATION ROWERS WITH DIFFERENT BLOOD GROUPS

L. SERGIENKO, V. SHAKUROV

The questions of the blood groups influence on physical qualities are showed in the article. The growing dynamic of general and special endurance in year cycle of training is studied.

ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ У ГІМНАСТОК 8-12 РОКІВ І ЙОГО РОЗВИТОК В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ БАЗОВИХ КОМПОЗИЦІЙ ВІЛЬНИХ ВПРАВ

В. СІДОРОВА

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

У будь-яких діях, що виконує людина, прослідковується зв'язок довільних рухів і рухів як форми прояву особистісних якостей. Спочатку з'являється думка про необхідність руху і лише потім – сам рух. Однак, психіка не тільки детермінує рух, вона проявляється в ньому як рушійна сила, що володіє інформаційно-енергетичними властивостями [9]. Результати досліджень Б.Г. Ананьева [1] підтвердили положення про відсутність в людській психіці будь-які фіксовані межі між розумовим і фізичним розвитком. Інтерес до цієї проблеми спостерігається в роботах К.Д. Ушинського [13], Л.С. Лесгафта [5], у яких виражається прагнення до цілісного пізнання людини, його поведінки. Однією із найскладніших сучасних проблем є взаємовідношення між психомоторними і пізнавальними процесами підлітків.

Функція уваги є домінуючою формою організації психічної діяльності людини, і