

УДК 796.8:159.947.23

КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Олександр ДОНЕЦЬ

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Анотація. Контроль функціонального стану та спеціальної працездатності єдиноборців на заключному етапі підготовки до змагань.

Ключові слова: контроль, спеціальна працездатність єдиноборців, етапі заключної підготовки до змагань.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розробка та впровадження в практику спортивного тренування засобів та методів контролю функціонального стану та спеціальної працездатності єдиноборців визнається одним з ефективних напрямів подальшого підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів [1-10]. Планування підготовки спортсмена на сучасному етапі розвитку спорту найвищих досягнень має базуватися на фактичному матеріалі щодо морфофункціональних можливостей, змін тренуваності спортсмена й термінів її розвитку, кінцевого результату етапу підготовки тощо. Рациональне управління процесом підготовки спортсмена не можливе без дотримання принципу зворотного зв'язку між суб'єктом (тренер) та об'єктом управління (спортсмен). Кінцевий результат впливу навантажень окремого тренування, мікро- мезо- або макроциклу підготовки залежить як від властивостей чинників впливу (обсяг, інтенсивність, спрямованість навантажень тощо), так і від адаптаційних можливостей та функціонального стану самого спортсмена. Лише за наявності об'єктивної інформації щодо морфофункціонального стану спортсмена, відповідності ефекту впливу тренувальних навантажень до запланованих тренером має можливість створювати ефективну підготовку. Водночас, як засвідчив аналіз науково-методичної літератури та досвід планування й організації підготовки єдиноборців високої кваліфікації, проблема контролю функціонального стану та спеціальної працездатності на сьогодні ще не вирішена.

Необхідна розробка та впровадження в практику підготовки системи комплексного контролю функціонального стану та рівня підготовленості єдиноборців.

Мета – контроль за функціональним станом та рівнем спеціальної працездатності єдиноборців на заключному етапі підготовки до змагань.

Завдання дослідження:

1. Визначення функціонального стану і термінових реакцій ЧСС та ВНС у відповідь на тренувальні навантаження окремого мікро- та мезоциклу підготовки.
2. Визначення зони інтенсивності тренувальних навантажень, швидкість відновлення ЧСС (пульсометрія за допомогою пульсометра).
3. Тестування спеціальної працездатності єдиноборців (визначення силових та часових характеристик ударних дій за допомогою методу хронодинамометрії).

Методи та організація дослідження. Дослідження функціонального стану та спеціальної працездатності єдиноборців здійснювали впродовж 2009-2010 рр., на заключному етапі підготовки до змагань. Дослідження проводилося на базі ПНПУ ім. В.Г.Короленка (поглиблені медико-біологічні дослідження), (терміновий та поточний контроль функціонального стану, термінових адаптаційних реакцій, інтенсивності тренувальних навантажень та спеціальної працездатності єдиноборців).

У дослідженні брали участь члени збірної команди України та області з кікбоксингу.

У цьому дослідженні використовували такі методи: фізіологічні методи дослідження, динамічна ергометрія; біохімічні методи дослідження (визначення гематокриту, еритроцитів, концентрації гемоглобіну; визначення вестибулярної сталості; психофізіологічні та психологічні

методи (оцінювання сенсомоторних реакції, нейтродинамічних характеристик вищої нервової системи, рівня особистої та передстартової тривожності); педагогічне тестування (хронодинамометрія). Зазначені методи дослідження проводилося на початку мезоциклу підготовки та наприкінці кожного з мікроциклів підготовки. Такий підхід дав змогу відстежити та оцінити термінові зміни функціонального стану спортсменів у відповідь на тренувальні навантаження, попередити розвиток недовідновлення спортсмена, що своєю чергою дозволило індивідуалізувати підготовку кожного спортсмена.

Результати досліджень. Після чемпіонату України головний тренер розробив плани підготовки для двох груп спортсменів: до однієї належали спортсмени, які повинні були виступати на чемпіонаті України. Співробітники ПНПУ ім. В.Г. Короленка брали активну участь у підготовці єдиноборців. Основним завданням, яке було поставлене перед співробітниками – забезпечення термінового, поточного та етапного контролю функціонального стану єдиноборців. Для підвищення ефективності підготовки проводився комплексний контроль функціонального стану та рівня підготовленості спортсменів на окремих етапах, мезо- та мікро циклах підготовки.

Для забезпечення термінового контролю в практику підготовки збірної команди впроваджено метод контролю інтенсивності тренувальних навантажень: за допомогою пульсометрії визначали пульсові режими тренувальних навантажень (визначали ЧСС під час окремих завдань тренування, швидкість відновлення ЧСС після окремих завдань тренування, а також наприкінці тренування).

Під час аналізу отриманих даних визначали реальну інтенсивність тренувальних навантажень, що дало змогу зіставити фактичну інтенсивність навантажень із запланованою, тобто об'єктивно оцінити інтенсивність тренувальних навантажень та виявити ознаки недовідновлення. Результати досліджень обговорювали з тренерами, надавалися рекомендації для кожного спортсмена щодо тренувальних навантажень, необхідності корекції інтенсивності або обсягу навантаження. Для забезпечення поточного контролю функціонального стану та спеціальної працездатності єдиноборців здійснювали дослідження функціонального стану ССС (насосна функція серця, кровопостачання м'язів кінцівок, ЕКГ), вегетативної нервової системи (варіабельність серцевого ритму), біохімічний аналіз периферичної крові, визначення психічної, спеціальної та технічної підготовленості спортсмена (хронодинамометрія, педагогічне тестування).

Для оцінювання спеціальної працездатності єдиноборців використовували методи хронодинамометрії. Дослідження проводилося на початку та наприкінці навчально-тренувальних зборів. Спеціальну працездатність досліджували в тестах: «8 секунд» та «40 секунд». За результатами дослідження встановлено, що індивідуальні та середньо групові величини потужності ударів у тесті «40 с» збільшилися в середньому на 30%. Силові та часові характеристики ударних дій досліджувалися за силою окремого удару в тестах (кг), сумою сили ударів у тестах (кг), потужністю ударів (кг·с⁻¹), кількістю ударів у тестах та інші. Для забезпечення етапного контролю ми провели поглиблені медико-біологічні обстеження спортсменів. Ці дослідження передбачали контроль серцево-судинної системи, вегетативної нервової системи, дослідження вестибулярної сталості, психофізіологічне тестування. Варто вказати, незважаючи на те, що спортсмени до стартів готувалися за різними програмами на етапі посередньої підготовки, вони були в оптимальному функціональному стані, про що свідчать результати нашого дослідження. Це підтверджується тим фактом, що кожен із учасників підготовки до змагань на заключному етапі перевищив особисті результати порівняно з показниками, які були зафіксовані (напередодні чемпіонату України).

Отже, контроль функціонального стану працездатності єдиноборців на заключному етапі підготовки до змагань передбачає впровадження різних методів дослідження.

Висновок. На сучасному етапі розвитку спорту найвищих досягнень раціональна підготовка спортсменів високого класу до головних змагань неможлива без відповідного контролю функціонального стану, пристосувальних змін організму, рівня підготовленості тощо. На основі результатів досліджень, здійснених на базі ПНПУ ім. В.Г. Короленка, був складений

плекс інформативних показників для термінового, поточного та етапного контролю функціонального стану та спеціальної працездатності, що дало змогу індивідуалізувати підготовку боксерів до змагань, враховуючи їх адаптаційні можливості.

Ефективність взаємодії збірної команди України з кікбоксингу та комплексної наукової групи підтверджена результатами виступів на чемпіонаті України 2009 р.

Список літератури

1. Григорьянц И. А. Проблемы готовности к соревнованиям в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 32-37.
2. Верхожанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21-28.
3. Желязков Ц. О. сущности спортивной формы // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 58-61.
4. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксёров высокой квалификации / Владимир Кличко, Мирон Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 23-29.
5. Кузьмин В. А. Вопросы многолетней подготовки боксёров / В. А. Кузьмин, А. Г. Ширяев. – Красноярск, 1999. – 126 с.
6. Мокеев Г. И. В поисках закономерностей предсоревновательной подготовки спортсменов / Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 29-32.
7. Остьянов В. Н. Бокс (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов И. И. Гайдамак. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 237 с.
8. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 12-17.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Селуянов В. Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 46-50.

КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Олександр ДОНЕЦ

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленко

Анотація. Контроль функціонального стану і спеціальної работоспособности единоборцев на заключительном этапе подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: контроль, специальная работоспособность, единоборцев на этапе заключительной подготовки к соревнованиям.

CONTROL OF THE FUNCTIONAL STATE AND SPECIAL CAPACITY OF BOXERS DUE TO THE FINAL STAGE OF PREPARATION

Olexander DONETS

Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko

Annotation. This study is control of the functional state and level of the special capacity of boxers at the final stage of competition preparation.

Key words: control, special capacity of boxers at the final stage of competition preparation.