СТАТОКІНЕТИЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЕКСПРЕС-МЕТОДИКА ЇЇ ОЦІНКИ У СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ

БИКОВА ГАННА

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Фундаментальні досягнення науки у галузі фізіології сенсорних систем дають змогу по новому розглядати роль вестибулярного аналізатора у досягненні спортивних результатів.

З сучасних наукових позицій вестибулярний аналізатор розглядається, як гравітаційний датчик, що забезпечує не тільки орієнтацію тіла у просторі, але і приймає безпосередню участь у регулюванні метаболічних процесів у даний проміжок часу (І.А.Склют, С.А.Лихачов, 1989; А.Н.Кейханов, 1991).

Ці обставини обумовлюють необхідність пошуку оптимальних засобів підвищення функції вестибулятного аналізатора у спортсменів тих видів спорту, які традиційно не входять до групи складнокоординаційних. В першу чергу, це стосується спортивних єдиноборств і зокрема всіх видів боротьби, технічний арсенал яких має безліч прийомів та дій, пов'язаних зі зміною положення тіла спортсмена у просторі, що миттєво виникають у обмеженому інтервалі часу.

Аналіз наукових публікацій свідчить про те, що, нажаль, до цього часу у навчально-методичній літературі зі спортивної боротьби ще не достатньо висвітлюються питання спеціального тренування вестибулярного аналізатора та не розроблена методика експрес-оцінки статокінетичної стійкості на різних етапах підготовки спортсменів-борців.

Результати апробації саме цієї методики становлять подальший зміст даної роботи.

Педагогічний експеримент здійснювався за участю 25 спортсменів з греко-римської боротьби (1 група) та 30 студентів 1 курсу, які займалися фізичним вихованням у гуманітарному вузі (2 група).

Дослідження статокінетичної стійкості передбачало визначення ступеню статичної рівноваги, координації рухів, стійкості організму до дії прямолінійних та кутових прискорень, тобто найбільш суттєвих для спортивної діяльності характеристик функціонального стану вестибулярного аналізатора.

Батарея тестів експрес-оцінки статокінетичної стійкості складалася з кефалографії, "крокуючого" тесту Фукуда, тестів на визначення різних видів ходи ("отолітова", з обертом, "флангова").

Дозовану вестибулярну стимуляцію здійснювали з допомогою диску "Здоров'я" (5 обертів на 360° за 10 с).

Методика досліджень передбачала багаторазове визначення статокінетичної стійкості у стані спокою та після вестибулярної стимуляції до початку занять фізичними вправами, після максимуму навантаження та через 10 хвилин відпочинку після закінчення заняття.

Статистична обробка показників кефалографії у представників 1 групи дала змогу зробити висновок про те, що у стані спокою індекс кефалографії не виходив за межу 1,0-2,0, що інтерпритується як відсутність порушень функції рівноваги. Результати виконання тесту Фукуда та різновидів ходи також знаходились у межах фізіологічної норми.

Дозована вестибулярна стимуляція призводила до різноманітних змін малюнків кефалограм, але розподіл крапок тільки у 3-х спортсменів свідчив про порушення статичної рівноваги (індекс кефалограми - 2,1-3,6 - I ступень). В цих же спортсменів спостерігалося порушення ходи по прямій більш ніж на 15-20 см.

При дослідженні II групи учасників експерименту ще у стані спокою у 5-ти осіб спостерігалося порушення статичної рівноваги I ступеня й у 4-х осіб - II ступеня. Дозована вестибулярна стимуляція супроводжувалася виникненням порушень статичної та динамічної рівноваги I та II ступенів у 8 та 6 студентів відповідно.

Таким чином, наші дослідження дають підставу стверджувати, що запропонована методика оцінки статокінетичної стійкості може бути використана у спортивній практиці як валідний та інформативний метод визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора. Важливою обставиною доцільності впровадження експрес-методики оцінки статокінетичної стійкості у навчально-тренувальний процес спортсменів-борців є можливість її проведення протягом декількох хвилин безпосередньо у спортивному залі, не заважаючи тренуванню спортсменів.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТЕРМІНОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

МИРГОРОД ДІАНА

Харківський державний інститут фізичної культури

Проблема удосконалення технічної майстерності атлетів, особливо в олімпійських видах спорту, завжди залишається актуальною. Відомо, що досягнення українських бігунів на 100, 200 і 400 метрів не відповідають вимогам сьогодення.

Дані наукових досліджень та практика свідчить про те, що досягнення високих результатів обумовлюється рівнем технічної май-