ДЕЯКІ ВІДМІННОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДОВГИХ ТА КОРОТКИХ ДИСТАНЦІЯХ

МУХАНОВ АНДРІЙ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

За останні роки Міжнародною Федерацією веслування на байдарках та каное до програми змагань чемпіонатів світу було введено дистанцію 200 м. Такий стан речей дещо ускладнює підготовку веслярів і вимагає перегляду окремих її елементів. Виникає необхідність у чіткій спортивній орієнтації на змагальній дистанції та збільшення ступеня спеціалізації спеціальної фізичної підготовки (СФП) юних веслярів на етапі базової підготовки, а також визначення раціональної структури засобів СФП на дистанції 200 м.

На сьогодення у веслуванні на байдарках та каное опрацьовано методики використання засобів, які спрямовані на розвиок швидкісно-силових якостей веслярів (Іссурін В.Б.,1988; Пилаєв С.М.,1988; Тимофеєв В.Д.,1989).

Разом з цим їх аналіз показав, що на ранніх етапах багаторічної підготовки практично не ставиться задача створення функційного фундаменту для розвитку передумов різноманітних швидкісних якостей, які характерні для веслування на дистанції 200 м.Практично всю роботу зорієнтовано на розвиток витривалості, вдосконалення техніки дистанційного веслування, розвиток швидкісних якостей за такого веслування.Всі вправи розглядаються і трактуються з позиції підготовки на дистанції 500 та 1000 м.

Ми виходили з передбачення, що за збільшення ступеню спеціалізації фізичної підготовки юних веслярів, які спеціалізуюься на дистанції 200 м, будуть формуватись особливості структури їх підготовленості, які повинні враховуватися під час підбору засобів СФП для більш ефективної реалізації функціонального потенціалу юних спортсменів.

Було поставлено за мету з'ясувати особливості функціональних можливостей веслярів 16-17 років та розглянути їх з очки зору вартості вузької спеціалізації на дистанції 200м. Використовувався комплекс методів аналізу фізичної підготовленості та функціональних можливостей спортсменів (Міщенко В.С., 1990).

Механізми спеціальної витривалості,які розглядаються як виявлення працездатності за умов конкретної змагальної діяльності,суттєво відрізняються залежно від межевого часу подолання дистанції.

Аналіз фінішних протоколів чемпіонатів світу та Олімпійських Ігор показав,що час проходження дистанції 200м коливається від 36,7с до 47,4с,дистанції 500м від 1хв.42,3с до 2хв., а 1000м від 3хв.37,2 до 4хв.і більше.

На кожній змагальній дистанції значення тих чи інших факторів лімітування працездатності різне.Деякі фактори будуть мати найбільшу питому вагу,інші ж можуть бути малосуттєвими. Як показують деякі дослідження (МіщенкоВ.С.,1990;БородайО.В.,1990)в оцінці функціональних можливостей спортсменів,які спеціалізуються на спринтерських дистанціях,провідна роль належить показникам анаеробної потужності та рухливості функціональних систем,а фактори економічності та ефективності використання аеробних можливостей за цих умов суттєво не впливають на рівень спортивних досягнень.

Результати попередніх досліджень показали,що для змагального навантаження тривалістю 35-50с найбільш значимі показники анаеробного гліколітичного виробництва,серед яких визначаються такі: 1.максимальна лактатна та анаеробна потужність; 2.кисневий борг; 3.максимальне накопичення лактата після 60с роботи межової інтенсивності; 4.pH.мінімальне 60с навантаження.

Для спринтерів характерні більш високі абсолютні та відносні показники лактатної та алактатної анаеробної потужності. Цих спортсменів характеризують великі максимальні значення нкопичення лактата за навантаження 60с,16,7 мМоль/л,а в окремих випадках до 19,2мМоль/л - спринтери, 12,5мМоль/л - стайєри. Спринтери також відрізняються від стайєрів за величиною pH максимальне,за певного навантаження тривалістю 60сек (7,055 та 7.175 відповідно). Для межевого навантаження даної тривалості не найменш важливе значення мають показники , які характеризують рухливість функціональних систем (швидкість збільшення споживання кисню (CO_2) у 60сек навантаженні ; постійна часу ЧСС 60сек.навантаження).

Спортсмени , які спеціалізуються на спринтерських дистанціях , відрізняються найбільшою швидкістю збільшення CO_2 від спортсменів інших спеціалізацій. Спринтери вже протягом перших 30сек.досягають CO_2, яке дорівнює 66,7 ± 2,6 % максимального спожнвання кисню (MCO_2) , а протягом наступних 30сек. CO_2 складає 93,5 ± 2,9 % MCO_2 відповідно.

Між спринтерами та стайєрами спостерігаються деякі відмінності у регуляторних механізмах адаптації , що виявляється у різному співвідношенні тонусу симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи (ВНС) , у регуляції серцевого ритму (за результатами математичного аналізу серцевого ритму).

У спортсменів , які спеціалізуються на коротких дистанціях , у регуляції серцевого ритму переважає тонус симпатичного відділу ВНС , тоді як у спортсменів , які виступають на довгих дистанціях , відзначається перевага тонусу парасимпатичного відділу ВНС.

З'ясовані відмінності та особливості функціональних можливостей спортсменів - спринтерів створюють передумови для обгрунтування необхідності чіткої спеціалізації на змагальній дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки , для більш ефективної реалізації потенціалу спортсменів.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СТАНУ ПОСТАВИ У ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

БІЛОШИЦЬКА НАТАЛЯ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постійне ускладнення техніки гімнастичних вправ значно підвищило вимоги до рівня розвитку гнучкості. В той же час, спрямованість у гімнастиці на досягнення високого результату прискореними темпами змушує розвивати гнучкість, без розвитку оптимальної сили м'язевих груп, які зміцнюють хребет і суглоби. Це часто призводить до порушення постави, яке з часом може призвести до захворювань хребта.

У зв'язку з цим, на даному етапі роботи було поставлене завдання: визначити рівень розвитку окремих рухових якостей (сили та гнучкості) та стану постави у початківців та гімнасток високого класу.

Для вирішення поставленого завдання використовувались наступні методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел;
2. Педагогічні спостереження;
3. Інструментальні методи (динамометрія, електрогоніометрія);
4. Антропометрія;
5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ДЮСШ ЛДІФК та спортивного товариства "Динамо". Всього було досліджено 40 гімнасток у віці від 5 до 16 років. Всього було зроблено 1400 вимірювань.

Аналіз рівня розвитку гнучкості у юних і кваліфікованих гімнасток дозволяє відмітити, що:

- зі зростанням спортивної майстерності вірогідно покращуються наступні показники гнучкості: в плечових суглобах при згинанні та роз-