The role of physical preparation in orienteeriors training

VIRA HLYNSKA
Lviv State Institute of Physical Culture

The article contains consideration on stucture and meaning of emulative activity in orienteering and the role of physical preparation in high sport results achieving.

КОРЕКЦІЯ ШВИДКІСНО - СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ - СПРИНТЕРІВ

ДМИТРО ГОЛОВКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. Неухильне зростання спортивних результатів і загострення конкуренції на міжнародних змаганнях, призводить до необхідності постійно удосконалювати засоби і методи тренування, а це дозволило б більш повно розкрити потенційні рухові можливості спортсменів вищих розрядів у змагальних вправах [4].

Аналізуючи літературні джерела, можна відзначити, що проблема підготовки спортсменів високого класу залишається актуальною і сьогодні. Постійний ріст спортивних досягнень у легкій атлетиці, високий рівень конкуренції на міжнародній арені спричинив пошук нових шляхів удосконалювання підготовки спортсменів. Одним із цих шляхів є використання тренажерних і технічних пристроїв, що дають можливість цілеспрямовано і вибірково впливати на визначені м'язові групи, у широкому діапазоні забезпечують варіювання зовнішніми параметрами навантаження, розширюють коло засобів і методів підготовки, проводять корекцію техніки і фізичних якостей, що сприяє прояву схованих резервів організму спортсмена і забезпечує досягнення максимального спортивного результату. Це і визначило актуальність даних досліджень.

Ціль – *визначення надійних та інформативних критеріїв для подальшої корекції швидкісно - силової підготовки легкоатлетів - спринтерів високої кваліфікації.*

Методи і організація досліджень.

В роботі було застосовано наступні методи: 1. Аналіз спеціальної літератури. 2. Аналіз планів підготовки і щоденників спортсменів. 3. Опитування ведучих тренерів України і висококваліфікованих спортсменів з легкої атлетики (спринт). 4. Анкетування. 5. Педагогічне спостереження. 6. Педагогічне тестування. 7. Педагогічний експеримент із використанням методики хронодиноергографії. 8. Метод експертних оцінок. 9. Методи математичної статистики.

Дослідження проводили в осінньо–зимовий період підготовки 2000 - 2001р. Усього взяло участь 12 членів збірної команди України (6 чоловік у експериментальній групі, 6 у контрольній).

Результати досліджень та їх обговорення

Відповідно до мети роботи для корекції швидкісно–силової підготовки для кожного з етапів осінньо-зимового циклу розроблено програму вправ, які виконуються на тренажерних і технічних пристроях у поєднанні з традиційними засобами, з дозуванням і величиною навантаження для висококваліфікованих спортсменів відповідно до встановлених на етапі завдань.

Для перевірки ефективності запропонованої програми треба було виявити надійні та інформативні критерії оцінки, з допомогою яких можна відслідковувати динаміку змін в окремих компонентах швидкісно–силової підготовки та на основі цього вносити відповідні корекції.

На підставі аналізу експертних оцінок провідних спеціалістів можна констатувати, що для легкоатлетів – спринтерів доцільно застосовувати такі показники, що найбільш повно відображають рівень розвитку швидкісно–силових якостей (табл. 1).

Таблиця 1

Визначення інформативних показників, що характеризують рівень швидкісно – силових можливостей легкоатлетів – спринтерів

№	ПОКАЗНИКИ	БАЛ
1.	Скорочувальна здатність м'язів	7.90
2.	Опірність м'язів стомленню	7.81
3.	Максимальна сила	8.45
4.	Стартова сила	8.45
5.	Вибухова сила	9.09
6.	Час прояву максимального зусилля і перехід від напруги до розслаблення	6.90
7.	Градієнт сили за одиницю часу	3.90
8.	Час прихованого періоду зорово моторної реакції (у сек.)	6.48
9.	Співвідношення параметрів рухової координації (точність відтворення заданого простору, часу і м'язового зусилля)	6.27

На перше місце серед показників, що характеризують рівень швидкісно–силової підготовки була віднесена *вибухова сила* (9.09). Вибухова сила – характеризує здатність м'язів розвивати значну напругу в мінімальний час. Особливість прояву вибухової сили пов'язана з високою швидкістю мобілізації хімічної енергії, що знаходиться в м'язах, і перетворення її в механічну енергію.

Друге місце за сумою балів віддано показнику *стартова сила* (8.45). Стартова сила визначає здатність до швидкого нарощування зовнішньої сили на початку робочого руху, вона дає змогу ефективно вибігати зі старту, розвинути більш високу швидкість при стартовому розбігу, у зв'язку з чим істотно підвищується швидкість бігу на дистанції.

На третє місце експертами віднесена *максимальна сила* (8.45). Максимальна сила включає найвищі можливості, що спортсмен здатний виявити при максимально довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили виявляється у величині зовнішніх опорів, які спортсмен переборює чи нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей своєї нервово–м'язевої системи.

Четверте місце за сумою балів віддано показнику *скорочувальна здатність м'язів* (7.90). Скорочувальна здатність м'язів – це сила м'язового скорочення, що визначається збудливістю, рухливістю нервових процесів і може стати вирішальною при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу.

На п'яте місце експертами віднесено показник, що характеризує *опірність м'язів стомленню* (6.81). Опірність м'язів стомленню – це здатність протягом визначеного часу підтримувати рівень скорочувальної здатності м'язів без зниження її величини. Опірність м'язів стомленню виявляється в здатності спортсмена переборювати стомлення, у досягненні великої кількості повторень рухів чи тривалого додатка сили в умовах протидії зовнішньому опору.

Також для контролю за станом швидкісно–силової підготовленості легкоатлетів–спринтерів було проведено тестування з комплексу вправ, що вимагають прояву швидкісно–силових спроможностей. Такі як: стрибок у довжину, потрійний стрибок, метання ядра, біг 30 метрів.

На наступному етапі досліджень перевіряли ефективність запропонованої програми з використанням тренажерних та технічних пристроїв. Перші результати засвідчили про те, що легкоатлети–спринтери, які входять в експериментальну групу, показують більш високі темпи приросту у швидкісно-силових показниках і істотно відрізняються від спортсменів, які входили у контрольну групу. Це засвідчує про ефективність запропонованої програми та дозволяє зробити такі висновки.

Висновки:

1. Аналіз джерел літератури показав, що для досягнення максимального спортивного результату потрібен пошук таких засобів і методів, котрі дозволили б розкрити потенційні рухові можливості та приховані резерви організму спортсмена. До таких засобів у легкій атлетиці можна віднести тренажерні та технічні пристрої.

2. У результаті досліджень виокремлено найбільш надійні та інформативні показники, що характеризують рівень швидкісно-силових спроможностей, такі як: скорочувальна здатність м'язів, опірність м'язів стомленню, максимальна сила, стартова сила, вибухова сила, стрибок у довжину, потрійний стрибок, метання ядра, біг 30 метрів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г., Кривоносова М.П., Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Москва: Физкультура и спорт, 198.7 – 272 с.
2. Матвеев Л.П. Теория спорта. Москва: Воениздат, 1999 – 304 с.
3. Петров В.К. Ваш помощник тренажер. Москва: Советский спорт, 1991 – 45 с.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995 – 320с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997 – 584с.

CORRECTION OF SPEED – POWER PREPARATION OF HIGH QUALIFIED ATHLETES WHILE USING SIMULATOR AND TECHNICAL DEVICES

DMITRO GOLOVKO
National university physical education and sport Ukraine, Kiev, Ukraine

The article deals with problem of the efficient use of trainers during training of highly qualified sportsmen on the final stage of the achievement preservation. On the basis of the conducted investigations practical recommendations for the optimal use of trainers are given.

СПЕЦІАЛЬНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ЇЇ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

ІННА ГУЛАК

Національний Університет фізичного виховання та спорту України

Актуальність. У недалекому минулому деякі види спорту були переважно чоловічими. У теперішній час більшість з них стали звичайними і для жінок. Особливу зацікавленість викликають виступи жінок у змаганнях самого різного рівня з важкої атлетики, паурліфтінгу й культуризму. На XXVII-х Олімпійських іграх жінки вперше брали участь у змаганнях з важкої атлетики. Серед спортсменок цього виду спорту, також були присутні й Українські спортсменки.

Але, не дивлячись на такий великий інтерес та вже достатньо широке розповсюдження жіночої важкої атлетики, до теперішнього часу вона все ще не має науково обґрунтованої методики, яка була б достатньо підтверджена практикою спортивного тренування.

Мета. Вивчення взаємозв'язку функціонального стану й спеціальної працездатності жінок – спортсменок, які спеціалізуються у важкій атлетиці з урахуванням гормонального статусу їх організму.

Організація та методи дослідження. В обстеженні взяли участь шість спортсменок високої кваліфікації, які належать до резерву збірної команди України з важкої атлетики. Вік спортсменок 16 – 19 років. Спортивний стаж від 3-х до 6-ти років. З метою визначення взаємозв'язку біологічної циклічності й функціонального стану – дослідження були