THE COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING OF DIFFERENT QUALIFICATION HANDBALL PLAYERS

Oleg BAZYLCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

The given article is devoted to the comparative analysis of (the level of) the physical training level of different qualification handball players.

ОСОБЛИВОСТІ ДЕННОЇ ДИНАМІКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Галина ЧОРНЕНЬКА

Львівський Державний Інститут Фізичної Культури

Багатьма дослідниками зазначалось, що стан організму людини впродовж дня змінюється в суворо визначеному ритмі [4]. Останній впливає на різні функції організму, в тому числі і на рухові, що в свою чергу обумовлює певні зміни спортивних результатів [5].

Однак в теперішній час нема єдиного погляду на фізіологічний механізм добового ритму різних функцій, що викликає труднощі при визначенні практичних рекомендацій з даного питання. В основі добового ритму лежить головним чином механізм утворення умовних рефлексів на час дії факторів зовнішнього середовища. Умовні рефлекси на час представляють собою додатковий механізм виміру часу, що допомагає організму гнучко пристосовуватися до змін середовища [2].

Вивчення характеру періодичних змін допоможе віднайти нові шляхи та можливості для досягнення найкращого функціонального стану організму спортсмена не лише в момент виступу на змаганнях, але й для розвитку, скажімо, швидкісно-силових якостей.

Виходячи з вищезазначеного, ми поставили в своїй роботі завдання дослідити залежність динаміки періодичних змін показників швидкісно-силової підготовленості від характеру режиму дня, а також степінь змін результатів впродовж дня. У відповідності до цього для характеристики швидкісно-силової підготовленості вибиралися такі тести, які, на нашу думку, могли б без великих затрат нервово-м'язової енергії модельно відобразити якісну степінь прояву рухових здібностей людини в спортивної практики. В ході досліджень реєструвались показники двох стрибкових тестів (стрибок вверх з місця та стрибок вверх після зіскоку вниз з висоти 0,4 м). Крім того вичислялось дві динамічні характеристики відштовхування: імпульс сили та середня величина динамічного зусилля. Дослідження проводились шестиразово впродовж дня через кожні 2 години (з 9.00 до 19.00 год) на 32 легкоатлетах вивчали добові зрушення показників швидкісно-силової підготовленості [3]. У зв'язку з тим, що режим дня у наших досліджуваних був різним, ми порівняли характер періодичних змін вказаних показників з режимом дня шляхом побудови індивідуальних графіків

динаміки кожного показника (всього 128 графіків). Одержаний матеріал був класифікований за такими типами: 1) найбільш розповсюджений – двопіковий з піками-підйомами в 11.00 та в 15.00 (друге та четверте вимірювання); 2) двопіковий з піками в 13.00 та в 17.00 (третє та п'яте вимірювання); 3) однопіковий з піком-плато в 11.00-13.00 (друге-третє вимірювання); 4) найменш розповсюджений – розтягнутий двопіковий з піками в 11.00 та в 19.00 (друге та шосте вимірювання). В подальшому кожен тип змін порівнювався з денним режимом рухової діяльності. В результаті вдалося встановити, що піки-підйоми знаходяться, як правило, на тому періоді дня, коли регулярно проводяться тренувальні та навчальні заняття зі спортивних дисциплін (баскетбол, легка атлетика, боротьба, важка атлетика, гімнастика і т.д.), а зниження результатів в середині дня – на обідній час. Можна вважати, що наявність чотирьох піків обумовлено різним режимом дня. Пояснення підйому рівня результатів, що спостерігається в період тренувальних та навчальних занять зі спортивних дисциплін, можна пояснити тим, що систематичне виконання м'язової роботи в один і той же час доби, при рівних умовах, викликає умовно-рефлекторні зміни в добовій періодиці.

У ході дослідження у кожного досліджуваного визначались величина та місце в режимі дня найкращого результату (пік-максимум – ПМ) кожного показника. Аналіз дозволив встановити, що в години, на які звично припадає основне фізичне навантаження, найкращі результати зустрічаються частіше, ніж в інший час дня. Так, за даними стрибка вверх з місця, із загальної кількості ПМ на години напруженої роботи припадає 97,1% всіх вимірювань (з них: на тренувальні заняття – 77,9% та на навчальні – 19,2%), а на решта часу дня – лише 2,9%. У більшості випадків ПМ співпадає з годинами тренувальних занять за обраним видом легкої атлетики, де навантаження досягає максимальних величин.

Очевидно, при визначенні максимально кращого результату (ПМ) впродовж дня, не можна забувати про характер діяльності, що відбувалася в даний час. Тому нами було проблено перегрупування даних за режимом дня. Характер останнього визначався найбільш контрастними впродовж дня моментами, які ми умовно назвали: 1 заняття, 2 заняття, 3 заняття, обід, тренувальне заняття. Виявилося, що найбільш змінилися результати ПМ, що припадали на час проведення тренувальних та навчальних занять. Спостерігалося збільшення ПМ на час тренувань та їх зменшення на час навчальних занять. У всіх випадках результати, що припадали на час тренування були більшими за ті, що припадали на час навчальних занять.

Дослідження амплітуди періодичних змін виявило значний розмах між максимумом та мінімумом величин. За даними стрибка вверх з місця амплітуда становила 6 см (11,5% від максимально кращого результату), а у стрибках в глибину – 5 см (9,6% від максимально кращого результату).

ВИСНОВКИ:

1. Періодичні зміни параметрів рухів швидкісно-силового характеру відбуваються синхронно, не зважаючи на специфічність ряду показників.

2. Динаміка періодичних змін рухів швидкісно-силового характеру знаходиться у певній відповідності до характеру режиму дня. Стереотипна за часом проведення м'язова робота викликає певні умовно-рефлекторні зміни. Режим дня впливає на динаміку показників швидкісно-силової підготовленості.

3. Дослідження амплітуди періодичних змін виявило значний розмах між максимумом та мінімумом величин. У відсотковому відношенні розмах амплітуди знаходився в межах від 9% до 26% від максимально кращого результату впродовж дня.

Література

1. *Алякринский Б.С. Биологичекие ритмы и организация жизни человека в космосе (Проблемы космической биологии. Т.46). М.: Наука,1983.-247с.*
2. *Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов // Наука в олимпийском спорте.-1996-№1.-С.53-59.*
3. *Зуева И.А. Динамика структуры скоростно-силовых упражнений у легкоатлетов в течении дня: Автореф.дисс. ...канд.пед.наук.- Малаховка,1985. – 20с.*
4. *Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. М.: Наука 1986.- 241с.*

PECULIARITIES OF DAY DYNAMICS OF SPEED-STRENGTH TRAINING OF ATLETES

Galina CHORNENKA

Lviv State Institute Of Physical Culture

The peculiarities of day dynamics of speed-strength training of atletes are presented in the given article. Significant amplitude between minimum and maximum values is discussed there. It is established 4 types of day periods that are explained by different day regime. From total amount of peak the maximum hours of strenuous work more up 97,1% of all measurements, and the rest time is 2,9%.

СТРУКТУРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ

Артем МАКСИМЕНКО

Харківська державна академія фізичної культури

Методика розвитку будь-якого комплексного показника, тим більше такого різноманітного, якою є спеціальна фізична підготовленість, залежить від раціонального сполучення у тренувальному процесі всебічного підходу до регулювання оптимального рівня прояву всіх його складових.

Розглядаючи структуру спеціальної фізичної підготовленості як складного багатофакторного показника, варто виділити окремі його складові, взаємозв'язок і взаємодію між ними. Такий підхід дозволяє забезпечити керування процесом спеціальної фізичної підготовки в сучасному розумінні, заснованому на реалізації ідей і вимог теорії управління складними об'єктами [2].

Спеціальна фізична підготовленість гравців у регбі залежить від багатьох складових:

- Рівня функціональної готовності всіх систем організму спортсмена за виконання роботи специфічного характеру;
- Спеціальної працездатності гравця у регбі (здатності виконувати рухові дії