

КОРЕКЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Іван Мичка

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного удосконалення організаційно-методичних основ спортивної підготовки. Необхідність удосконалення системи підготовки спортсменів визначається певними обставинами і умовами, що істотно впливають на структурно-функціональну організацію тренувального процесу.

У статті розглядається питання дослідження корекції тренувального процесу з використанням засобів спеціальної витривалості спортсменів-пауерліфтерів 1–2 року тренування. Цикл складався з трьох тренувальних днів, який є оптимальним для спортсменів початківців.

Результати дослідження виявили достовірні відмінності використання засобів спеціальної витривалості для пауерліфтерів 1–2 року тренувань.

Ключові слова: пауерліфтинг, спеціальна витривалість, фізична підготовка.

КОРРЕКЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПАУЭРЛИФТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Іван Мичка

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки. Необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов определяется определенными обстоятельствами и условиями, которые существенно влияют на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса.

В статье рассматривается вопрос исследования коррекции тренировочного процесса с использованием средств специальной выносливости спортсменов-пауэрлифтеров 1–2 года тренировки. Тренировочный состоял из трех тренировочных дней, который является оптимальным для спортсменов начинающих.

Результаты исследования выявили достоверные различия использования средств специальной выносливости для пауэрлифтеров 1–2 года тренировок.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, специальная выносливость, физическая подготовка.

CORRECTION TRAINING PROCESS POWERLIFTERS WITH THE USE OF SPECIAL ENDURANCE

Ivan Mychka

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

Modern trends in sports require systematic improvement of organizational and methodological foundations of athletic training. The need for improving the system of training of athletes determined certain circumstances and conditions that significantly affect the structural and functional organization of the training process.

The article discusses research correction training process with the use of special endurance athletes powerlifters 1–2 year training. Training consisted of three training days, which is optimal for athletes beginners.

Results of the study revealed significant differences use of special endurance for powerlifters 1–2 year training.

Key words: powerlifting, special endurance physical training.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Мітова, Оксана Івченко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Питання про підготовку спортивного резерву дотепер є актуальною проблемою. Більшість головних тренерів з баскетболу виявляють значне

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

незадоволення рівнем підготовленості баскетболістів - випускників ДЮСШ, запрошених у клубні команди, хоча частіше всього запрошуються найбільш обдаровані, різнобічно підготовлені юнаки, лідери команд свого віку [2, 5, 9].

Етап попередньої базової підготовки в спортивних іграх, та і в більшості інших видів спорту спрямований на вибір засобів і методів тренування відбір юних спортсменів для наступного етапу [4].

На цьому етапі вирішується низка питань: виявлення та якісний відбір здібних дітей; прищеплення стійкої зацікавленості до занять баскетболом; розвиток фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату; розвиток спеціальних якостей та здібностей, які зумовлюють успішне оволодіння навичками гри в баскетбол [5, 6].

Також співпадає з пубертатним періодом (10-16 років), найбільш складним як у соціальному, так і в біологічному відношенні (Козіна Ж. Л., (2010)., Максименко І.Г., (2010), Шинкарук О.А., (2012), Павлова Т. (2006), Шиян В. М. (2011), Нестеренко Н.А.,(2013), Матяш В. В., (2013)).

На етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення та визначення його напрямку (Платонов В. Н. [3, 4], Шинкарук О.А.[9]).

Тому особливої значущості на даному етапі багаторічної підготовки набуває контроль різних видів підготовленості. Вивченню рівня технічної, фізичної, психологічної підготовленості присвячені роботи багатьох вчених (Л.Б.Костикова, 2000-2012; Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik, 2000; С.Журід, 2007; С. Коваль, 2010; Баррел Пайе, Патрик Пайе, 2008; А. Золотарев, 2009; Н. Кудяшев, 2011; J.M. M. Spencer, 2011; Н.Нестеренко, 2013; M. Anshel, 1990; F.Carron, 1993; В.І.Воронова, 2007, С.Є.Шутова, 2000, Т.Г.Артеменко, 2010 та ін.), але в більшості випадків це стосувалось висококваліфікованих спортсменів. Крім того, аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що недостатньо уваги приділяється вивченню рівня інтегральної підготовленості юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, коли вони беруть участь у змаганнях Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги. Також, контролю інтегральної підготовленості баскетболістів віком 12-14 років приділено недостатньо уваги у навчальній програмі для ДЮСШ, відсутні сучасні критерії оцінки її ефективності [1, 3, 7].

Отже, проблема контролю підготовленості юних українських баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, потребує пошуку та впровадження нових підходів з урахуванням усіх чинників, що впливають на рівень інтегральної підготовленості, а саме: вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, психологічних та психомоторних відмінностей особистості гравців, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації. Тому даний напрямок досліджень є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконувалися згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» № держреєстрації 0111U001168.

Завданнями даного етапу дослідження було:

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

1. Проаналізувати сучасний стан інтегральної підготовки та змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі науково-методичної літератури та мережі Інтернет.

2. Визначити та проаналізувати проблеми контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет; аналіз статистичних протоколів техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічні спостереження проведені в Дніпропетровську, в реальних умовах змагальної діяльності команди баскетболістів 12-13 років СДЮСШОР №5. Нами було проаналізовано 10 домашніх матчів ВЮБЛ сезону 2013/2014 р.

Результати дослідження та їх обговорення. Під інтегральною підготовленістю потрібно розуміти координацію та реалізацію в умовах тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості, якостей та можливостей, які забезпечуються використанням вузько спрямованих засобів у повній мірі відповідають специфічним вимогам змагальної діяльності (В.Н.Платонов [3]). Інтегральна (Інтеграція (лат.) – поєднання в ціле яких-небудь частин, елементів. Інтегральний – нерозривно пов'язаний, єдиний) підготовка являє собою систему тренувального впливу, яка максимально реалізує тренувальні ефекти окремих сторін підготовки (технічної, тактичної та інших) в цілісній ігровій змагальній діяльності у баскетболі. В арсеналі баскетболістів багато змагальних дій (прийомів гри), та їх потрібно виконувати багато разів протягом однієї гри. До цього потрібно додати фактор узгодженості дій баскетболістів. Через моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі неможлива якісна підготовка до змагань. Вищою формою інтегральної підготовки є змагання з баскетболу.

Але призводити інтегральну підготовку лише до двосторонньої гри та змаганням не можна, до неї повинні входити: цілеспрямований процес утворення зв'язків між факторами, які обумовлюють ефективність (результат, виграш) ігрових дій баскетболістів; комплексний вплив цілісної ігрової діяльності, включаючи змагальну.

Завданнями інтегральної підготовки є:

1. Здійснення зв'язків між видами підготовки – фізичною та технічною; технічною та тактичною; морально-вольовою та теоретичною; вольовою та фізичною, техніко-тактичною; теоретичною та техніко-тактичною, фізичною;

2. Досягнення стабільності ігрових навичок у складних умовах змагань;

3. Реалізація фізичної технічної тактичної, теоретичної та морально-вольової підготовленості в єдності ігрових дій.

Змагальна діяльність, як відображення інтегральної підготовленості юних баскетболістів, розпочинається вже з 11-12 років на рівні Всеукраїнської баскетбольної юнацької ліги (ВЮБЛ). Саме цей період у баскетболі відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Нами було проаналізовано показники техніко-тактичних дій у нападі та захисті юних баскетболістів 12-13 років. Результати дослідження представлено у таблиці 1.

Техніко-тактичні показники у нападі та захисті юних баскетболістів 12-13 років (n=30)

Показники	X	m	δ
Перехоплення м'яча (за 1 гру)	0,28	0,05	0,16
Штрафні кидки (%)	35,4	2,3	6,9
Очки (за 1 гру)	1,22	0,19	0,63
Фоли (за 1 гру)	0,67	0,10	0,33
Помилки (за 1 гру)	2,32	0,43	1,67
Втрати м'яча (за 1 гру)	4,41	0,45	1,68

Примітки: x – середнє значення, m – стандартна помилка середнього значення, δ – середнє квадратичне, втрати м'яча – неточні передачі; помилки – пробіжка, подвійне ведення та ін.

Аналіз результатів свідчить, що у середньому за гру усі показники не мали вірогідної різниці ($p > 0,05$). Так, в середньому за гру по групі у баскетболістів спостерігається велика кількість помилок ($2,32 \pm 0,43$), втрат м'яча ($4,41 \pm 0,45$), що можна пояснити уповільненим прийняттям рішень. Низький відсоток влучення штрафних кидків ($35,4 \pm 2,3\%$) пояснюється недосконалістю техніки та низьким рівнем концентрації уваги. Мало перехоплень м'яча за гру ($0,28 \pm 0,05$), це свідчить про те, що юні баскетболісти ще не встигають у захисті, рідко ризикують виходити на перехоплення м'яча, не мають стійкого рівня інтегральної підготовленості тощо. У цьому віці допускається велика кількість помилок, що пов'язано з особливостями підліткового періоду, неузгодженістю прийняття рішень з руховими діями, нестабільним рівнем уваги під впливом емоційного та фізичного змагального навантаження.

Виявлення недоліків змагальної діяльності засобами контролю забезпечує здійснення зворотного зв'язку між тренером і спортсменами, що дозволяє оперативно вносити корективи в тренувальний процес і керувати станом тих, хто займається. Без урахування контролю тренер не зможе відмітити зрушень в підготовці, ці результати виявлятимуться в ігровій, тренувальній і змагальній діяльності. Ефективність підвищення майстерності юних спортсменів багато в чому залежить від раціональної побудови всіх видів підготовки, які поєднуються у інтегральній підготовці на різних етапах багаторічного тренування.

На думку В.М. Платонова [3], метою контролю „...є оптимізація процесу підготовки й змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості й функціональних можливостей найважливіших систем організму; ... ця мета реалізується шляхом вирішення різноманітних приватних завдань, пов'язаних з оцінкою стану спортсменів, рівня їхньої підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності та ін...”.

Актуальність контролю (за допомогою тестів), в даний час поширюється за наступних причин: 1) збільшений рівень підготовленості спортсменів зумовив необхідність підвищити якість підбору тренувальних засобів і методів, що просто не мислимо без підбору ефективних засобів педагогічного контролю (тестів) для оцінки рівня підготовленості спортсменів; 2) певні успіхи в розробці загальних питань в розробці загальних питань педагогічного контролю, особливо у визначенні вимог, що пред'являються до засобів і показників контролю; 3) використання нових тестів, що дозволяють з більшою точністю і оперативністю оцінювати і рівень розвитку

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спеціальних фізичних якостей у спортсмена і рівень виконання ним технічних прийомів.

У педагогічній літературі обґрунтовано низку вимог до контролю. У їх числі:

1) відповідність цільовій орієнтації циклу технології навчально- тренувального процесу, компонентом якого є контроль;

2) індивідуальність, яка обумовлює контроль за тренувальною діяльністю кожного спортсмена,

3) систематичність контролю, його присутність у всіх циклах технології навчально-тренувального процесу; 4) всебічність контролю з обхватом всіх розділів навчально-тренувального процесу (знання, рухові навички й уміння, інструктивні навички і уміння, норми, вимоги); 5) різноманітність форм і методів його здійснення; 6) об'єктивність і гласність контролю, гарантія виключення навмисних, суб'єктивних й помилкових оцінних думок та висновків тренера.

Віддзеркалення цих вимог у меті, змісті, формах організації і методах контролю і дотримання їх в процесі контрольної діяльності тренером забезпечує виконання контролем своїх функцій в цілісному процесі навчання і управління ним [15]. Таким чином, контроль є одним з головних компонентів управління, сприяючих досягненню мети і завдань навчання.

В результаті обговорення матеріалів підсумкового контролю дається оцінка тренувальному процесу, його досягненням, обґрунтовуються мета, завдання, зміст, форми і методи рекомендацій для планування і контролю на нових управлінських циклах.

Аналіз чинної української навчальної програми з баскетболу для ДЮСШ (1999 року видання) свідчить про те, що в контролі різних сторін підготовленості пропонуються однакові тести для всіх вікових груп з 12 до 17 років, відмінності спостерігаються лише в оцінці показників [1]. Така система оцінки не відповідає вже сучасним тенденціям розвитку гри, диференційованого підходу в залежності від вікових особливостей, чутливих періодів розвитку фізичних якостей, завдань кожного з етапів багаторічної підготовки баскетболістів. Крім того, щоб визначити скільки і які тести слід використовувати в тренувальному процесі, необхідно знати, які фактори визначають рівень спортивної майстерності на кожному етапі багаторічної підготовки.

Аналіз педагогічного контролю за видами підготовленості у навчальній програмі з баскетболу для ДЮСШ України (табл.2) виявив, що контрольні нормативи з фізичної підготовленості не містять жодного тесту з визначення рівня розвитку гнучкості, координаційних здібностей і рівноваги, хоча вік 11-12 років є чутливим періодом для розвитку цих здібностей. Недостатньо уваги приділено тестам за визначенням психомоторних здібностей, які, на думку багатьох дослідників важливі в спортивних іграх.

Щодо контрольних нормативів з технічної підготовленості, на нашу думку, також простежуються деякі недоліки. Рівень технічної підготовленості визначається за 5 тестів - з них жодного не передбачається на виявлення рівня оволодіння захисними діями, хоча на техніку захисту виділяється 40% годин від загального обсягу технічної підготовки. Зовсім відсутні тести з тактичної, психологічної та теоретичної видів підготовленості, а також недостатньо тестів, які об'єднують деякі види підготовленості, які б моделювали сучасні умови змагальної діяльності гравців у баскетболі. У навчальній програмі не виявлено модельних показників активності та ефективності ігрової діяльності для даного віку, які надали б інформацію тренеру про готовність юних баскетболістів до змагальної діяльності та відображали б конкретні

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

недоліки в їх підготовленості для подальшої корекції навчально-тренувального процесу.

Таблиця 2

Характеристика контрольних нормативів по видах підготовленості в програмі по баскетболу для ДЮСШ України (1999р. видання) [1].

Види підготовленості	Кількість тестів	Назва тесту
Теоретична підготовленість	0	-
Фізична підготовленість	8	-
	Стартова швидкість - 0	
	Швидкість – 1	Біг 20 м, с
	Швидкісно-силові якості - 2	Стрибок з місця у висоту, см Стрибок з місця у довжину, с;
	Швидкісна витривалість - 1	Біг 1500 м, хвил. с
	Гнучкість – 0	
	Сила – 2	Нахили вперед, кількість разів за 30 с. Згинання та розгинання рук за 30 с
	Витривалість – 1	Біг 3000 м (Хлопці), 2000 м (дівчата) хв. с
	Координаційні здібності - 0	
	Швидкісна витривалість - 1	Біг 2 по 40 с. м
Технічна підготовленість	5	
Техніка нападу	5	Комбіновані вправи,с; Спеціальна працездатність, в од. (% влучень); Перемінний біг 98 м, с; Штрафні кидки,% влучень; Кидки м'яча в кошик,% влучень
Техніка захисту	0	-
Тактична підготовленість	0	-
Інтегральна підготовленість	(лише з 16 років)	-
Психологічна підготовленість	0	-

Висновки. Проаналізувавши сучасний стан інтегральної підготовки та змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі науково-методичної літератури та мережі Інтернет змогли встановити, що рівень контролю інтегральної підготовленості не досконалий відповідно до сучасних вимог системи підготовки у баскетболі. Встановлено, що не дивлячись на достатню розробленість теорії тестів в олімпійському спорті, не всі види підготовленості юних баскетболістів контролюються сучасними тестами, які б враховували сенситивні періоди розвитку рухових якостей, відповідали специфіці виду спорту тощо. Охарактеризовано тести з різних видів підготовленості баскетболістів навчально-тренувальних груп ДЮСШ на 1-му році навчання. Визначено відсутність тестів для контролю психологічних, психомоторних здібностей, недостатньо тестів з визначення швидкості та якості захисних дій, а також тестів, які б поєднували в собі декілька видів підготовленості.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Подальші перспективи наших досліджень полягають у визначенні найбільш інформативних і сучасних тестів та методів контролю рівня інтегральної підготовленості юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно-тренировочные группы и группы спорт. усовершенствования / Л.Ю Поплавский, В.Г. Окипняк. - К., 1999. - 126 с.
2. Мітова О.О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: автореф. дис. канд. наук. з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ О.О.Мітова. – Харків. 2004. – 20 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения/ В.Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. / Л.Ю.Поплавський. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. 2004. – 446 с.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. / Ю.М. Портнов. Учебник для институтов физической культуры. –М.: Физкультура и спорт. 1997. – 477с.
7. Корягин В. М. Система контроля в подготовке баскетболистов/ В.М.Корягин// Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. - №27. – С.92-97.
8. Хосе Мариа Бусета. Баскетбол для молодых игроков. / Хосе Мариа Бусета, Маурицио Мандони, Александр Авакумович, Ласло Килик. Руководство для тренеров. 2000. ФИБА Мадрид. – 358 с.
9. Шинкарук О.А. Система відбору та орієнтації в різних країнах світу О.А. Шинкарук .Спортивний вісник Придніпров'я, 2014.— С 191-198.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Мітова, Оксана Івченко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Стаття присвячена особливостям контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Завданнями даного етапу досліджень було: проаналізувати сучасний стан інтегральної підготовки та змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки й визначити проблеми контролю їх рівня інтегральної підготовленості. Результати дослідження показали, що у чинній навчальній програмі тести вже не відповідає сучасним вимогам баскетболу, також не виявлено модельних показників активності та ефективності ігрової діяльності для 12-13 річних баскетболістів, які надали б інформацію тренеру про готовність юних спортсменів до змагальної діяльності та відображали б конкретні недоліки в їх підготовленості для подальшої корекції навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: юні баскетболісти, етап попередньої базової підготовки, інтегральна підготовленість, контроль, тести.

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Елена Митова, Оксана Ивченко

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Статья посвящена особенностям контроля интегральной подготовленности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Задачами данного этапа исследований было:

проаналізувати сучасне становище інтегральної підготовки і змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки і визначити проблеми контролю їх рівня інтегральної підготовленості. Результати дослідження показали, що в діючій навчальній програмі тести вже не відповідають сучасним вимогам баскетболу, також не виявлено модельних показників активності і ефективності ігрової діяльності для 12-13-річних баскетболістів, які могли б дати інформацію тренеру про готовність юних спортсменів до змагальної діяльності і відображали б конкретні недоліки в їх підготовленості для подальшої корекції навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: юні баскетболісти, етап попередньої базової підготовки, інтегральна підготовленість, контроль, тести.

FEATURES OF INTEGRATED READINESS CONTROL OF BASKETBALL PLAYERS AT A STAGE OF PRELIMINARY BASIC PREPARATION.

Elena Mitova, Oksana Ivchenko

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

The article is devoted to features of integrated readiness control of basketball players at a stage of preliminary basic preparation. Problems of this stage of researches were the following: to analyze a current state of integrated preparation and competitive activity of basketball players at a stage of preliminary basic preparation and to define problems of control of their level of integrated readiness. Results of the research showed that the tests of the existing training program don't meet the modern requirements of basketball any more, model indicators of activity and efficiency of game activity are not also revealed for 12-13 year old basketball players who could give information to the coach about readiness of young athletes for competitive activity and would reflect concrete shortcomings of their readiness for further correction of educational and training process.

Key words: young basketball players, stage of preliminary basic preparation, integrated readiness, control, tests.

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР-2012

Діна Міфтахутдінова, Анастасія Малікова, Микола Маліков

Запорізькій національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що досягнення високих спортивних результатів у різних видах спортивної діяльності потребує високого рівня розвитку окремих компонентів загальної підготовленості організму, зокрема, функціональної підготовленості [1, 6, 10].

На думку провідних фахівців у галузі спорту вищих досягнень якісний процес підготовки спортсменів та спортсменок, зокрема, у веслуванні академічному, може бути забезпечений за рахунок постійного контролю за змінами інтегральних показників функціональної підготовленості, на основі яких можлива відповідна корекція тренувального процесу і, як наслідок, суттєве підвищення його ефективності [2, 4, 5].

Вивченню особливостей динаміки функціональної підготовленості спортсменів та спортсменок у веслуванні академічному присвячено достатньо велику кількість досліджень, але практично в усіх дослідженнях аналіз змін рівня функціональної підготовленості проводився на основі визначення лише окремих параметрів (рівень фізичної працездатності, аеробних можливостей, поточний функціональний стан серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання тощо) [3, 7, 9].

На сьогодні практично відсутні експериментальні дослідження, в яких використовувався би комплекс показників функціональної підготовленості організму, що найбільш об'єктивно відображає реальний стан загальної підготовленості