

Количество часов учебно-тренировочных нагрузок в оздоровительном лагере также имеет преимущество в Беларуси, с разницей примерно в 2 раза на протяжении всех лет обучения [1].

Сравнивая последний показатель – общее количество часов за год, мы наблюдаем картину, соответствующую сравнениям и по другим показателям. Общее количество часов за год – это сумма всех показателей, и соответственно здесь мы видим то, что наблюдается серьезное отставание требований в комплектовании учебно-тренировочных групп в Ливии. В первый год обучения цифры составляют 108 часов в Ливии и 208 часов в Беларуси, на шестом году обучения ситуация в разнице увеличивается, и показатели составляют 338 и 956 часов. А на последнем году обучения мы наблюдаем следующие цифры – 448 и 1664 соответственно, и разница очень значительная.

В связи с такими показателями в Ливии можно сделать вывод, что их требования к комплектованию учебно-тренировочных групп требуют серьезных изменений и доработок в учебных планах. Практическую ценность могут представлять рекомендации по дополнению программного и методического обеспечения учебного процесса в Ливии, а также рекомендации по комплектованию и формированию полноценного коллектива учащихся учебно-тренировочной группы по спортивной гимнастике, учитывая положительный практический опыт Беларуси, которая добивается высоких результатов на крупнейших международных соревнованиях. Учебно-тренировочная группа по спортивной гимнастике является достаточно эффективной формой объединения учащихся, проявляющих интерес к занятиям спортивной гимнастикой.

1. Евсеев, В.П. Спортивная гимнастика (мужчины): программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Евсеев, Э.В. Ветошкина. – Минск, 2005. – 93 с.

2. Программа для детско-юношеских спортивных школ / М-во образования Ливии. – Триполи, 1988. – 211 с.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ В УСЛОВИЯХ «СБИВАЮЩЕГО ФАКТОРА»

Юрчик Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В спортивной практике при построении учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков в годичном цикле подготовки необходимо учитывать, что спортсменки не могут в течение длительного периода времени поддерживать одинаково высокую работоспособность и спортивные результаты [1, 2]. Наблюдаются периоды повышения и спада результатов. В соответствии с этим в процессе тренировки выделяются три фазы: первая фаза адаптации (рост возможностей спортсменки); вторая фаза адаптированности – наивысшей спортивной работоспособности и ее поддержания; третья фаза дизадаптации – постепенная утрата работоспособности.

При адаптации организма спортсменов к изменяющимся факторам внешней среды, и в частности к большим физическим нагрузкам, возникают глубокие сдвиги внутренней среды организма. При этом возрастает напряженность физиологических процессов. Это, в сущности, и определяет характер оптимизации процессов реакции функциональных систем на внеш-

ние раздражители, а также лежит в основе регуляторных механизмов адаптации организма спортсменки к различного рода физическим нагрузкам. Соответственно процесс адаптации организма квалифицированных спортсменок-стрелков к физическим нагрузкам заключается в усовершенствовании и настройке физиологических механизмов на повышение способности мобилизации использования функциональных резервов организма. Иными словами, стимулирующим фактором является приспособительный результат, то есть устойчивая, динамическая работа, направленная на достижение высокого спортивного результата в условиях «сбивающих факторов», где в роли «сбивающего фактора» представлен ОМЦ спортсменки. Рассматривая ОМЦ спортсменок как фактор проявления физиологических процессов функциональных систем организма, внимание концентрируется на сущности его как «раздражающего», сильнодействующего фактора, преодоление которого и есть один из аспектов адаптации и адекватного приспособления организма спортсменок к воздействиям среды.

Таким образом, адаптацию организма женщин-стрелков в условиях «сбивающего фактора», то есть овариально-менструального цикла (ОМЦ), можно рассматривать как способность организма к адекватному реагированию. Мерой приспособительных возможностей при этом является степень адаптации функциональных систем к «сбивающим факторам» в процессе работы организма спортсменок в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

На основе этого, с учетом фаз ОМЦ спортсменок, может быть определен индивидуальный подход к реализации степени дозирования физических нагрузок. Следует учесть, что у каждого человека имеется предопределенный уровень реагирования (на все факторы среды вообще и на физические нагрузки в частности), который является нормой реакции. Поэтому оценка индивидуальной физиологической реактивности лежит в основе проявления индивидуальных черт адаптации.

В данном случае речь идет о регуляции и распределении физической нагрузки для женщин-стрелков с учетом ОМЦ. Так как установлено, что отдельные квалифицированные спортсменки (по данным наших исследований) показывают свои лучшие спортивные результаты в фазы, которые принято считать фазами пониженной работоспособности (I и V фазы ОМЦ), то это свидетельствует о том, что вследствие предложенной максимальной физической нагрузки (или участия в ответственных соревнованиях) в данный период, приспособительные возможности функциональной системы организма этих спортсменок адаптировались к «сбивающим факторам», что является положительным эффектом и важным аргументом в пользу того, что все изменения, которые происходят в организме спортсменок под влиянием различного рода воздействий имеют способность отражаться на изменениях в организме и адаптироваться в условиях больших физических нагрузок.

Как показали наши исследования, группа спортсменок, для которых характерны стабильные и высокие спортивные результаты в фазы цикла с пониженной работоспособностью, имели высокую квалификацию (МС и МСМК). Можно предположить, что составляющие эту группу спортсменки занимались длительное время данным видом спорта, хорошо приспособились к большим физическим нагрузкам, а их длительные занятия спортом оказали положительное влияние на функциональные системы организма. Заполнение анamnестических анкет на протяжении нескольких лет дало нам возможность проследить за характером протекания МФ спортсменок.

Анкетный опрос предусматривал изучение особенностей протекания овариально-менструальной функции у спортсменок в момент ее наступления. Анкетирование проводилось на базе стрелкового тира ВС СКА им. Тимошенко в Уручье и стрелкового тира БГУФК с участием 41 спортсменки различной квалификации, специализирующихся в разном виде оружия (винтовка, пистолет).

Были определены фазы биологического цикла с помощью анализа дневников самоконтроля, велся учет изменения самочувствия спортсменок-стрелков в менструальную и другие фазы ОМЦ.

Результаты проведенного исследования показали, что опрошенные спортсменки начали заниматься пулевой стрельбой в 14–16 лет [5]. Овариально-менструальный цикл к этому возрасту у большинства спортсменок стабилизировался. Как следует из представленного материала (рисунок 1), продолжительность ОМЦ (по материалам анкетирования): 28 дней составила 3,90 % испытуемых, 23 дня – 16,80 %, 24 дня – 25 %, 26 дней – 11,50 %, 21 день – 9,52 %, 30 дней – 23,30 %, больше 30 дней – 10 %.

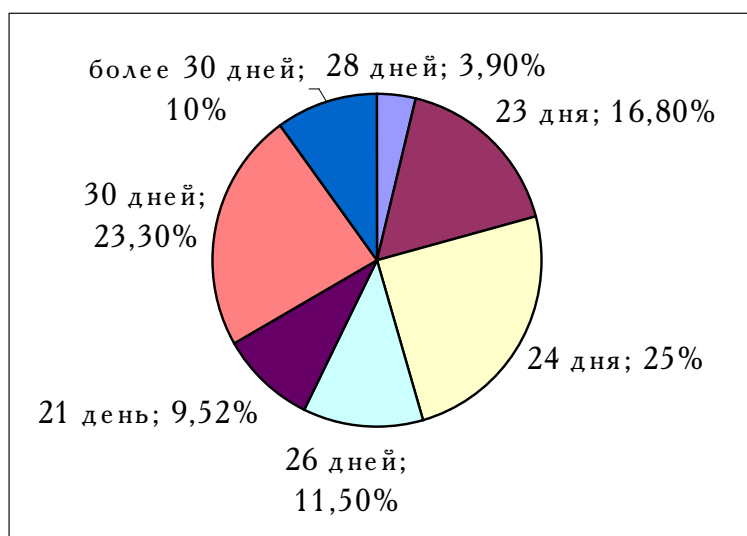


Рисунок 1 – Продолжительность ОМЦ женщин-стрелков (по материалам анкетирования)

Практически все опрошенные (95 %) отметили, что по мере возможности используют в учебно-тренировочном процессе дневник самоконтроля. Как следует из представленного материала (рисунок 2), продолжительность менструальной фазы (по материалам анкетирования) составила: 3 дня – 23,30 % испытуемых, 4 дня – 17 %, 5 дней – 22 %, 6 дней – 18,30 %, 7 дней – 14,20 %, 8 дней – 5,20 %.

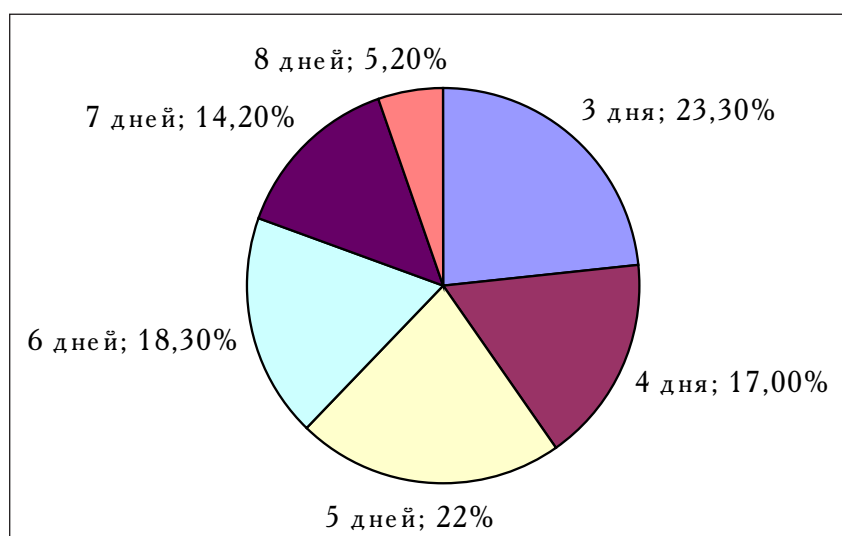


Рисунок 2 – Продолжительность менструальной фазы у женщин-стрелков (по материалам анкетирования)

Было отмечено, что менструальный цикл (МЦ) у спортсменок был без каких либо нарушений – наступал в большинстве случаев через 28 дней. Он не изменялся в зависимости от времени года либо от объема и интенсивности нагрузок. На МЦ не оказывало влияние и эмоциональное напряжение.

Парадоксальность этого явления можно в какой-то степени объяснить как приспособительный механизм организма, направленный на сохранение гомеостаза, позволяющий спортсменкам не только тренироваться, но и выступать в соревнованиях различного масштаба в период менструаций.

Полученные результаты исследований согласуются с данными авторов [4], которые считают, что воздействие физических нагрузок на организм спортсменок с хорошо развитыми приспособительными механизмами показывают равномерное расширение двигательных и вегетативных реакций. Функциональные системы такого организма после нагрузок работают на новом, более высоком уровне, а организм имеет хорошие приспособительные механизмы. Это рассматривается как своеобразная приспособительная реакция организма.

Таким образом, при правильном построении учебно-тренировочного и соревновательного процессов значительно повышается адаптация организма спортсменок к большим физическим нагрузкам, что является определяющим фактором улучшения ее функциональных возможностей и стабильности спортивных результатов.

Выбор оптимального варианта построения тренировочного процесса требует особого индивидуального подхода и стиля педагогического мышления. Тренер выбирает из ряда положительных вариантов тренировки тот, который наиболее подходит для данной спортсменки. Он обосновывает этот выбор, внимательно изучает возможности своих спортсменок, их функциональные возможности, а затем прогнозирует в доступной мере оптимальные результаты.

При построении учебно-тренировочного процесса женщин-стрелков необходимо учитывать глубокие внутренние и внешние изменения, отражающиеся как на отдельных системах, так и на всем организме. Важной составной частью системы совершенствования и поддержания спортивного мастерства является учет необходимых действий спортсменки-стрелка, а именно: выявлять и ранжировать по своей сути факторы, которые более других препятствуют достижению необходимого уровня и стабильности результатов. В основе совершенствования технического мастерства лежат два сопряженных и в некоторой степени противоречивых процесса: процесс развития и достижение нового, более высокого качественного уровня мастерства, то есть повышение технических действий и процесса стабилизации технического мастерства – повышение устойчивости двигательных навыков против «сбивающих факторов» и на основе этого – повышение надежности действий спортсменок.

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Полякова, Т.Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Д. Полякова; АФВиС. – Минск, 1993. – 26 с.
4. Воздействие физических нагрузок на специфику женского организма / Н.В. Свечникова [и др.] // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 191.
5. Юрчик, Н.А. Влияние биоритмов и фаз менструального цикла на работоспособность женщин-стрелков / Н.А. Юрчик // Проблемы развития массовых видов спорта и подготовка кадров по физической культуре: материалы IX Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г., Минск, 30 марта 2006 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 122–126.