

Таким образом, проведенное исследование показало:

1. В начале первого подготовительного периода годичного цикла спортивной тренировки у большинства спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, функциональное состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности было хорошим, как в покое, так и при нагрузке.

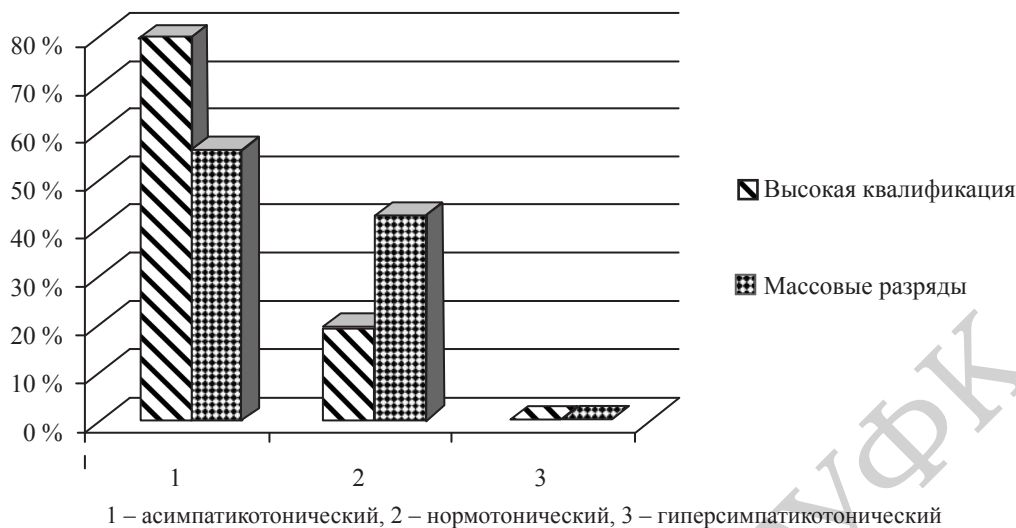


Рисунок 4 – Распределение спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, по типам вегетативной реактивности в зависимости от спортивной квалификации

2. Наличие выраженных неблагоприятных изменений вегетативной регуляции сердечной деятельности у ряда легкоатлетов свидетельствует о необходимости рационализации физических нагрузок, применяемых в их тренировочном процессе.

3. Функциональное состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности, как в покое, так и при нагрузке, у представительниц скоростно-силовых видов легкой атлетики, имеющих высокую спортивную квалификацию, было несколько хуже, чем у низкоквалифицированных легкоатлетов.

1. Здоровье: Популярная энциклопедия / редкол.: Е. Я. Безносиков [и др.]. – Минск: Белорусская Советская Энциклопедия, 1990. – 670 с.

2. Показатели вариабельности сердечного ритма в динамике годичного цикла и эффективность соревновательной деятельности гандболистов / О. Н. Кудря [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 55–59.

3. Лойко, Т. В. Коррекция тренировочных нагрузок юных спринтеров на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Лойко. – Минск, 2009. – 162 с.

4. Сорокина, Л. В. Комплексная оценка функционального состояния спортсменов восточных боевых единоборств в период предсоревновательной подготовки / Л. В. Сорокина и др. // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 65–70.

5. Юшкевич, Т. П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля: метод. рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. И. Приходько, Т. В. Лойко. – Минск: БГУФК, 2010. – 26 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА У СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Лойко Т.В., канд. пед. наук, доцент, *Титенкова С.Н.*,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В основе технической подготовки спортсмена лежит формирование стабильных и устойчивых двигательных навыков. Их наличие повышает эффективность техники соревновательного упражнения в циклических видах спорта на 10–25 %. Это, безусловно, положительно отражается на результативности состязательной деятельности спортсмена. В ациклических видах спорта, особенно сложнокоординационных, роль двигательного навыка в достижении высокого спортивного результата еще более значима [5].

Физиологической основой формирования двигательного навыка являются временные связи, возникающие в коре больших полушарий в ходе многократного повторения разучиваемого двигательного действия.

Скорость этого процесса во многом определяется объемом двигательной памяти спортсмена и способностью центральной нервной системы к экстраполяции, которые под влиянием спортивной тренировки различной направленности могут изменяться в большей или меньшей степени [1, 3, 4].

Цель исследования – выявить особенности формирования двигательного навыка у спортсменов в зависимости от пола и спортивной специализации.

Для этого было обследовано 133 спортсмена (69 мужчин и 64 женщины) в возрасте 19–22 лет, обучающиеся в Белорусском государственном университете физической культуры. В ходе исследования всем студентам предлагалось овладеть комплексом гимнастических упражнений, состоящим из 10 движений руками. Обучение проводилось целостным методом [2]. Для овладения комплексом предоставлялось не более 10 попыток. Навык считался сформированным в случае, если спортсмен выполнял комплекс 3 раза подряд без ошибок.

Установлено, что у большинства исследуемых, как мужчин, так и женщин, после 10 попыток овладения комплексом гимнастических упражнений двигательный навык был сформирован. При этом среди представительниц женского пола таких спортсменок было больше (рисунок 1).

Анализ динамики овладения комплексом гимнастических упражнений в зависимости от пола показал, что практически в каждой попытке количество точно выполненных движений у женщин было несколько выше, чем у мужчин (рисунок 2).

Представленные данные свидетельствуют о том, что у женщин двигательный навык формировался быстрее, чем у мужчин.

Для изучения особенностей формирования двигательного навыка у спортсменов различной специализации все исследуемые, отдельно мужчины и женщины, были разделены на 4 группы. Первую группу составили представители циклических видов спорта. Вторую – спортсмены, специализирующиеся в сложнокоординационных видах спорта. В третью группу вошли представители игровых видов спорта. В четвертую – спортсмены, специализирующиеся в различных видах единоборств.

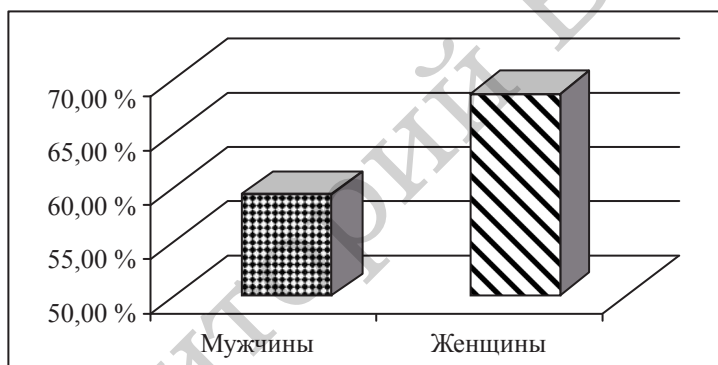
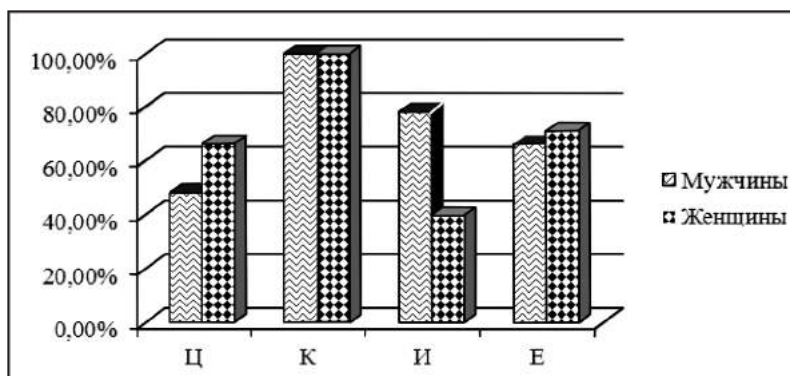


Рисунок 1 – Количество спортсменов с сформированным двигательным навыком в зависимости от пола



Рисунок 2 – Количество точно выполненных движений в попытках, предоставленных для овладения комплексом гимнастических упражнений

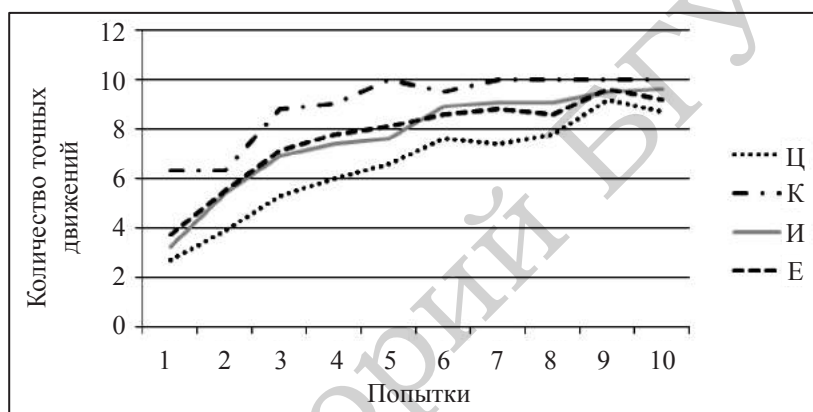
Установлено, что только в группе сложнокоординационных видов спорта у всех спортсменов, независимо от их половой принадлежности, в ходе исследования был сформирован двигательный навык. Наименьшее количество мужчин со сформированным двигательным навыком отмечалось среди представителей циклических видов спорта, женщин – в группе игровых видов спорта (рисунок 3).



Ц – циклические виды спорта, К – сложнокоординационные виды спорта, И – игровые виды спорта, Е – единоборства

Рисунок 3 – Количество спортсменов с сформированным двигательным навыком в зависимости от спортивной специализации

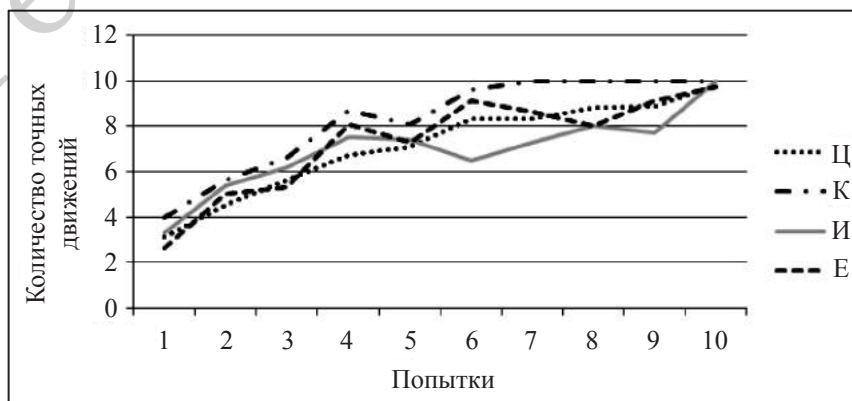
Анализ динамики овладения комплексом гимнастических упражнений в зависимости от спортивной специализации показал, что в большинстве случаев у мужчин всех анализируемых групп в каждой очередной попытке поступательно увеличивалось количество точно выполненных движений (рисунок 4).



Ц – циклические виды спорта, К – сложнокоординационные виды спорта, И – игровые виды спорта, Е – единоборства

Рисунок 4 – Количество точно выполненных движений в попытках, предоставленных для овладения комплексом гимнастических упражнений, у мужчин различной спортивной специализации

Среди женщин только представительницы циклических видов спорта осваивали комплекс без срывов. У спортсменок остальных специализаций с большей или меньшей частотой выявлены случаи снижения количества точно выполненных движений в очередной попытке по сравнению с предыдущей (рисунок 5). Возможно, это связано с высокой эмоциональной возбудимостью и повышенным уровнем тревожности женщин, которые снижают их помехоустойчивость и затрудняют концентрацию внимания на решаемой задаче.



Ц – циклические виды спорта, К – сложнокоординационные виды спорта, И – игровые виды спорта, Е – единоборства

Рисунок 5 – Количество точно выполненных движений в попытках, предоставленных для овладения комплексом гимнастических упражнений, у женщин различной спортивной специализации

Представленные данные свидетельствуют о том, что наиболее высокие темпы формирования двигательного навыка были характерны для представителей сложнокоординационных видов спорта. Это может быть обусловлено большим запасом ранее сформированных у них разнообразных двигательных навыков различной координационной сложности (значительный объем двигательной памяти). На их основе благодаря способности центральной нервной системы к экстраполяции обучение новым двигательным действиям происходило значительно быстрее по сравнению с представителями иных спортивных специализаций.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что скорость формирования двигательного навыка зависит от пола спортсмена и его спортивной специализации. Женщины овладевают новыми двигательными действиями быстрее мужчин. Бесспорными лидерами по скорости формирования двигательного навыка являются представители сложнокоординационных видов спорта.

1. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология: курс лекций / Н. Н. Захарьева. – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с.
2. Логвин, В. П. Лабораторный практикум по дисциплине «Физиология спорта» для групп специальностей: 88 01 «Физическая культура», 88 02 «Спорт», 89 02 «Туризм» / В. П. Логвин, Т. В. Лойко, Н. В. Жилко. – Минск: БГУФК, 2012. – 87 с.
3. Саваневский, Н. К. Физиология поведения: учеб. пособие / Н. К. Саваневский, Г. Е. Хомич; под ред. Н. К. Саваневского. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2012. – 400 с.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
5. Эйдер, Е. Обучение движению: моногр. / Е. Эйдер, С. Д. Бойченко, В. В. Руденик. – Барановичи: Баранович. укрупнен. типография, 2003. – 291 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ НА МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ

Махдибади Джавад, Рубчя И.Н., канд. биол. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Интервальный метод тренировки в спорте представляет собой работу высокой интенсивности, прерываемую короткими периодами отдыха. Основная задача интервального метода заключается в подготовке организма спортсмена к выполнению высокоинтенсивной нагрузки за ограниченный период времени, что в полной мере используется в предсоревновательном и соревновательном периодах годового цикла тренировки. Спортсмены таких видов спорта, как футбол, баскетбол, хоккей, плавание применяют интервальный метод в качестве основного способа для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) и повышения работоспособности.

Интервальный метод получил широкое распространение и в оздоровительной физической культуре [1]. Известно, что оздоровительный бег (ОБ) с использованием интервального метода тренировки является эффективным и оптимальным способом поддержания физической формы и оздоровления организма, борьбы с лишним весом, посредством ускорения обмена веществ. Подобные занятия способствуют нормализации и улучшению деятельности ССС, а также направлены на укрепление основных групп мышц. Благодаря интервальному методу тренировок, на занятиях ОБ повышается выносливость, улучшаются адаптационные и резервные возможности организма, возрастает иммунитет и общий тонус организма.

В исследованиях показано, что именно в паузах отдыха, несмотря на снижение ряда функциональных показателей, в частности, частоты сердечных сокращений (ЧСС), потребление кислорода в течение первых 30 секунд увеличивается и достигает максимальных величин. Одновременно с этим создаются наиболее благоприятные условия для улучшения сократительной способности сердца, которые выражаются повышением ударного объема крови [1, 2, 3].

При оценке изменений, происходящих в сердце как не занимающихся спортом, так и спортсменов, особого внимания заслуживают, прежде всего, морфометрические и функциональные показатели левого желудочка (ЛЖ), стенки и объемы полостей которого подвергаются наибольшим изменениям в результате применения физических нагрузок различной направленности и интенсивности.

Литературные данные позволяют судить, что интервальные физические нагрузки оздоровительной направленности оказывают положительное влияние на морфофункциональные показатели ЛЖ сердца человека. При этом авторами описываются гипертрофические изменения левого желудочка, которые рассматриваются как