

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Р.Э. Зимницкая, Д.В. Тропникова

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

Введение. В последнее десятилетие, в связи с развитием спорта высших достижений, и активным вовлечением в него представительниц женского пола, достаточно остро встает проблема планирования и организации тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. Решение данного вопроса, некоторые авторы видят, в качественном улучшении тренировочного процесса, на основе учета данных комплексного контроля физического состояния спортсменок в рамках годичного макроцикла [2].

Целью исследования явилось изучение динамики уровня физического здоровья квалифицированных спортсменок-футболисток в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла подготовки. Методы исследования: метод антропометрических и функциональных измерений, функциональные пробы и методы математической статистики. Исследование проводилось в 3 этапа, в нем приняли участие 15 футболисток команды высшей лиги чемпионата Республики Беларусь, полученные данные позволили определить уровень физического здоровья футболисток по системе Г.Л. Апанасенко [1].

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Г.Л. Апанасенко «безопасная зона» соматического здоровья для женщин в возрасте от 20 до 30 лет находится в пределах 12 баллов [1]. У 54% испытуемых в начале подготовительного периода средняя оценка уровня физического здоровья ниже указанной пороговой величины. При повторном исследовании по окончании периода лишь 20% футболисток находились вне «безопасной зоны» соматического здоровья, а среднегрупповой показатель повысился на данном этапе исследования на 2 балла и составил 13,6 балла, соответствуя уровню здоровья выше среднего ($p < 0,05$). Полученный на завершающем этапе исследования средний результат уменьшился по сравнению с предыдущим на 1,07 балла, составил 12,53 балла, и стал соответствовать среднему уровню здоровья по системе Г.Л. Апанасенко ($p < 0,05$). Также было установлено, что к окончанию соревновательного периода число спортсменок, находящихся вне «безопасной зоны» составило 35%. Вместе с тем следует отметить, что в тестировании на данном этапе принимали участие лишь 9 из 15 спортсменок. Это связано с наличием в команде травмированных футболисток. В соответствии с медицинскими заключениями у пяти из них травмы явились следствием перенапряжения опорно-двигательного аппарата.

Выводы:

1. К началу учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде спортсменки подошли в разноуровневом состоянии, лишь 46% испытуемых находились в «безопасной зоне» соматического здоровья, относились к I медицинской группе и не имели противопоказаний к выполнению нагрузок различной направленности.

2. Организация тренировочного процесса в подготовительном периоде способствовала оптимизации функциональных возможностей футболисток, что положительно отразилось на динамике их уровня физического здоровья. В соревновательном периоде произошло значительное ухудшение показателей физического здоровья спортсменок.

3. Полученные данные позволяют предполагать, что планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки осуществлялось без учета динамики показателей физического состояния футболисток, и как следствие, накопление утомления, повышенный травматизм спортсменок отрицательно отразились на решении задач, стоящих перед командой в соревновательном периоде.

Литература:

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н / Д : Феникс, 2000 – 248 с.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В СТРУКТУРНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Ж.С. Иванова, Л.А. Драгунов

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина

Введение. На необходимость построения и дозирования тренировочных нагрузок в различных видах спорта неоднократно указывали ведущие специалисты в области спортивной науки [2, 3]. Построение тренировочного процесса, которое сейчас используется, не позволяет многим спортсменкам полностью реализовать свои возможности. Несмотря на то, что пауэрлифтинг (силовое троеборье) развивается в Украине с 1988 года как отдельный вид спорта, он с каждым годом становится все более и более популярным. Но существует незначительное количество научных исследований, в которых рассматриваются вопросы построения тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге [1, 4].

Цель исследования – рассмотреть и проанализировать показатели тренировочной работы спортсменок высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге в подготовительном и соревновательном периоде в годичном цикле.

Методы исследования – анализ научно – методической литературы, изучение передового опыта работы тренеров и подготовки спортсменов (архивного материала, статистических документов, документов планирования), опрос и анкетирование ведущих тренеров и спортсменов, методы математической статистики.

Результаты. Анализ планов подготовки членов женской сборной Украины по пауэрлифтингу разрешил определить такую структуру подготовительного периода. Основная его цель – базовая подготовка спортсменок и создание условий для достижения спортивной формы. Длительность периода от 3 до 4 месяцев. На протяжении соревновательного периода главным заданием является сохранение спортивной формы и реализация ее в спортивный результат. Это 2-3 мезоцикла в годичном макроцикле. Количество международных стартов не должно превышать 3-4 в год. Анкетирование ведущих спортсменок показало, что недельный микроцикл включает в себя от 3 до 5 тренировочных дней, и от 3 до 8 тренировочных занятий. Объем работы составляет от 10 до 28 часов, при этом средняя интенсивность работы в % от максимального 70-75 %.

Анкетирование показало, что процент соревновательных упражнений в процессе подготовки составляет 60%, специально – подготовительных – 23,75%, вспомогательных – 13,75% и общеразвивающих – 2,5%. Анализ планов подготовки ведущих спортсменок Украины разрешил определить такое распределение тренировочной работы (в КПШ): 1. Объем тренировочной работы в годичном макроцикле, в соревновательных упражнениях –