

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий. Способность к статическому равновесию оценивалась при помощи пробы Ромберга (с). В начале исследования средний результат группы составлял – 36,46 с. Достоверные результаты были выявлены только между первым и третьим тестированиям ($p < 0,05$).

Во втором тестировании средний результат группы вырос до 52,2 с, в конечном тестировании – 75,46 с.

Заключение. Уровень специальной выносливости повысился у слабовидящих спортсменов на различных этапах подготовки, отсюда следует – можно предположить, что предложенные нами упражнения эффективны в процессе воспитания специальной выносливости.

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
2. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОК

Лебедева С.С., Кутас П.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. В настоящее время уровень спортивных достижений в велосипедном спорте резко возрос и тенденция роста с каждым годом все более выражена. Дальнейшее повышение спортивных результатов вызывает необходимость постоянного совершенствования тренировочного процесса.

Проблема разработки специальной системы тренировки для женщин поднималась нечасто, так как система, действующая в настоящее время, была разработана и усовершенствована в расчете на мужчин. Женщины, приспособляясь к ней, не имели возможности полностью реализоваться. Речь идет о системе тренировки, не учитывающей строение тела и функционирование женского организма [1].

Для обеспечения высокого уровня подготовки спортсменок необходимо постоянно учитывать морфофункциональные особенности женского организма, степень физического развития, психоэмоционального состояния.

Поэтому **целью** нашего исследования являлось дальнейшее совершенствование методики подготовки квалифицированных велосипедисток.

Исходя из цели нами поставлена следующая **задача**:

– обосновать эффективность планирования тренировочного процесса квалифицированных велосипедисток с учетом биологических особенностей женского организма.

Для решения поставленной **задачи** использовались следующие **методы**:

1. Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Экспериментальные методы с использованием тестометрических методик.
4. Анкетирование.
5. Методы математической статистики.

Организация и результаты исследования. В результате проведенных устных и анкетных опросов были собраны индивидуальные характеристики особенностей протекания ОМЦ (овариально-менструальный цикл) у велосипедисток высокой квалификации. Во время педагогического эксперимента определяли показатели специальной физической подготовленности и функциональные возможности организма велосипедисток на протяжении ОМЦ, для чего проводили тестирование в разных циклах. Для получения объективных показателей во время проведения обследований для всех спортсменок были созданы стандартные условия.

Уровень тренированности спортсменок оценивался посредством теста, который согласно биодинамической структуре адекватен соревновательной деятельности.

У обследуемых девушек длительность ОМЦ была физиологически в пределах нормы. Фазы ОМЦ определяли на основании измерения базальной температуры в динамике ОМЦ. У спортсменок почти не наблюдалось отклонений в нормальном течении ОМЦ, который в основном протекал безболезненно, повторялся регулярно через 26–28 дней, а менструация длилась не более 4–5 дней. Самочувствие в основном соответствовало фазам ОМЦ и их особенностям.

Для определения специальной работоспособности в разные фазы ОМЦ мы давали спортсменкам тестовые упражнения:

- работа на велосипедном станке 5 минут с ЧСС 170–180 уд/мин (передача 52×17);
- работа на велосипедном станке 10 минут с ЧСС 170–180 уд/мин (передача 52×17).

Определяли в каждой фазе среднее количество оборотов, характерное для всех девушек и выяснили, что изменение гормонального статуса оказывает влияние на двигательную активность и работоспособность спортсменок. Результаты наших исследований подтверждают, что специальная работоспособность изменяется на протяжении ОМЦ. Показатели работоспособности выше в постменструальную и постовуляторную фазы ОМЦ по сравнению с менструальной и предменструальной. Наиболее высокий показатель работоспособности отмечен в постменструальную фазу. Самые низкие показатели наблюдаются в предменструальную фазу ОМЦ (таблица).

Таблица – Направленность тренировки и тренировочной нагрузки высококвалифицированных велосипедисток с учетом ОМЦ

| № п/п | Фазы цикла | Количество дней | Тренировочная нагрузка | Направленность тренировки |
|-------|-------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|
| 1 | Предменструальная | 3–5 | Малая | Смешанная |
| 2 | Менструальная | 3–5 | Средняя | Аэробная и смешанная |
| 3 | Постменструальная | 7–9 | Большая | Смешанная и аэробная |
| 4 | Овуляторная | 4 | Средняя | Аэробная |
| 5 | Постовуляторная | 7–9 | Большая | Смешанная и анаэробная |

Основываясь на результатах проведенных исследований, мы можем утверждать, что специальная работоспособность напрямую зависит от гормональных изменений женского организма на протяжении биологического цикла.

С целью дальнейшего совершенствования методики подготовки квалифицированных велосипедисток и на основе полученных данных об изменении специальной работоспо-

способности в разные фазы ОМЦ мы разработали тренировочную программу микроцикла и апробировали ее на спортсменках национальной сборной команды Республики Беларусь по велоспорту.

Программа основывается на том, что отдельные фазы ОМЦ рассматриваются строго как микроциклы тренировочного процесса с различной продолжительностью (в зависимости от длительности фаз ОМЦ). Спортсменки, тренировавшиеся по предложенной программе, показали результат на порядок выше, чем в предыдущем сезоне [2].

В связи с этим мы установили, что повышение уровня двигательных возможностей, являющихся базой для достижения высоких спортивных результатов велосипедистками, зависит не только от объема и интенсивности тренировочных нагрузок, но и от планирования тренировочного процесса с учетом специфического биологического цикла спортсменок.

Заключение. Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы о том, что методика подготовки велосипедисток должна строиться с учетом изменения гормонального статуса женского организма и фазы биологического цикла. В связи с этим тренерам, работающим с женскими группами в детско-юношеских спортивных школах, центрах олимпийской подготовки и национальных командах, следует учитывать величину физической нагрузки и направленность тренировки [3].

Также следует отметить, что динамика функциональных изменений двигательных возможностей велосипедисток в разные фазы биологического цикла наиболее высокий показатель работоспособности отмечен в постменструальную фазу, а самые низкие показатели в предменструальную фазу.

1. Жариков, А.В. Оптимизация тренировочного процесса женщин-велосипедисток: метод. рекомендации / А.В. Жариков. – Смоленск, 1987. – 81 с.

2. Похолочук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолочук // Теория и практика физ. культуры. – Киев, 1987. – 191 с.

3. Прилуцкий, П.М. О необходимости учета овариально-менструального цикла: метод. письмо / П.М. Прилуцкий, Т.В. Зернова. – Минск: НИИ ФКиС РБ, 2001. – 10 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Лукина С.А.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. К настоящему времени в легкой атлетике накопилось немало проблем: снижается количество наших спортсменов в списках сильнейших мира; в сборной команде страны мало новых имен; на чемпионатах Европы и мира, на последних Олимпийских играх доминировали зарубежные атлеты. И тому есть причины. Молодые тренеры, желая проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих учеников, форсируя их тренировку. На соревнованиях часто заметно, что даже молодые спортсмены имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую функциональную подготовленность.

В этой связи возникает настоятельная необходимость рационального подбора тренировочных средств на основе оптимального сочетания специальной физической и технической подготовки с помощью поиска и внедрения новых средств и методов тренировки, повышения эффективности их воздействия, рационального распределения объема нагрузок и планирования основных средств подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.