

К.фарм.н. Фаворитов В.Н., Черняева О.Н.

Запорожский национальный университет, Украина

Экспресс-контроль функциональной подготовленности волейболисток в подготовительном периоде.

В волейболе уровень функционального состояния, степень его реализации и поддержания на соответствующих величинах существенно зависит от таких показателей, как аэробные и анаэробные возможности организма [1,2]. Так, прыжки, ускорения требуют достаточного развития анаэробных механизмов энергообеспечения мышц деятельности, а достаточно высокая продолжительность игры требует повышенной аэробной производительности организма волейболисток. В связи с этим очевидно, что тренировочные занятия волейболисток, особенно в подготовительном периоде, должны быть направлены на существенное повышение как аэробной, так и анаэробной емкости организма спортсменов [3,4].

Важен при этом постоянный контроль за динамикой изменения и развития общей системы энергообеспечения мышечной деятельности [5,6]. В этом случае возможно применение соответствующих корректирующих мероприятий в программе тренировочных занятий, целью которых является достижение спортсменами наиболее оптимального уровня функционального состояния. Выше изложенное послужило предпосылками проведения настоящего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении динамики функциональной подготовленности волейболисток средней квалификации в подготовительном периоде.

Организация исследований. В исследованиях приняли участие 27 спортсменок в возрасте 16-18 лет команды по волейболу «ОДЮСШ-ЗНУ-ЗТМК» г. Запорожье (высшая лига Чемпионата Украины).

В соответствии с поставленной целью нами было проведено тестирование общего уровня функциональной подготовленности (УФП, баллы) спортсменок в начале, середине и конце подготовительного периода с помощью компьютерной программы «ШВСМ».

Для оценки общего уровня функциональной подготовленности (УФП, баллы) с помощью компьютерной программы «ШВСМ» определялись: абсолютные и относительные величины общей физической работоспособности PWC_{170} , кгм/мин и PWC_{170} , кгм/мин/кг), максимального потребления кислорода (аМПК, л/мин и оМПК, мл/мин/кг), величины алактатной и лактатной мощности (АЛАКм, вт/кг и ЛАКм, вт) и емкости (АЛАКе, % и ЛАКе, %), порога анаэробного обмена (ПАНО, %) и частоты сердечных сокращений на уровне ПАНО (уд/мин), общей метаболической емкости (ОМЕ, у. е.), резервных возможностей системы энергообеспечения мышечной деятельности (РВ, у. е.), а также уровни скоростной (СВ, баллы), скоростно-силовой (ССВ, баллы) и общей (ОВ, баллы) выносливости.

Все полученные в ходе исследования экспериментальные материалы были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

В начале подготовительного периода величины практически всех показателей функциональной подготовленности соответствовали средним значениям этих параметров для спортсменок этого возраста. Этот вывод был сделан на основе соответствующих шкал, разработанных авторами программы "ШВСМ" с учетом литературных данных [6, 7].

Повторное обследование группы волейболисток было проведено нами в середине подготовительного периода. На этом этапе исследования для обследованных гандболистов была характерна явно выраженная положительная динамика уровня функциональной подготовленности их организма и ее отдельных составляющих.

Прежде всего, необходимо отметить, что уже через месяц интенсивных тренировочных занятий у спортсменок наблюдалось достоверное улучшение

практически всех функциональных параметров, использованных в исследовании.

Обращает на себя внимание тот факт, что для большинства отмеченных показателей регистрировались практически одинаковые величины прироста, что косвенным образом может свидетельствовать о гармоничности тренировочных занятий волейболисток в процессе их подготовки к сезону.

Завершающим этапом настоящего исследования была оценка уровня функциональной подготовленности организма спортсменок в конце подготовительного периода.

Спортсмены, занимавшиеся по индивидуальной программе по своим показателям функциональной подготовленности в конце эксперимента сравнивались с основной группой.

В конце подготовительного периода среди спортсменок преобладали представители с уровнем функциональной подготовленности "выше среднего" и высокий (83,6%), повысилось число спортсменов с уровнем функциональной подготовленности "высокий" и уже не наблюдалось спортсменов, уровень функциональной подготовленности которых соответствует категории "ниже среднего".

Выводы. В целом приведенные данные позволили констатировать, что программа подготовки предложенная волейболисткам в подготовительном периоде способствовала оптимизации их функциональной подготовленности, гармоничному развитию всех ее компонентов, своевременному выходу спортсменок на наиболее оптимальный уровень спортивной формы. Кроме этого, экспериментальные материалы позволили констатировать достаточную информативность использованной в работе программы "ШВСМ" и возможность ее практического использования при проведении обследований спортсменов с целью контроля функциональной подготовленности и корректировки учебно-тренировочного процесса.

Дальнейшие исследования планируется проводить с целью изучения особенностей динамики подготовленности волейболисток средней квалификации в другие периоды годового цикла подготовки.

Литература:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Владимир Николаевич Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
2. Бальсевич В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 5. - С. 57-72.
3. Маликов Н.В. Экспериментальное обоснование новых методических подходов к оценке функционального состояния спортсменов высокой квалификации / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць - Харків : ХДАДМ (ХХПІ), - 2002. - № 2. - С. 89-94.
4. Платонов В.Н. Моделирование подготовки волейболистов / В.Н. Платонов. - К.: Здоровье, 1998. - 212 с.
5. Денисенко Ю.П. Механизмы срочной адаптации спортсменов к воздействию физических нагрузок / Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры - 2005. - № 3. - С. 14-13.
6. Ельчанинова С. А. Управление аэробной тренировкой с помощью индивидуализированных физических нагрузок / С. А. Ельчанинова, Б. Я. Варшавский, П. И. Ладанов // Физиология человека. - 2005. - Т. 31, № 2. - С. 131-135.
7. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: Монография / С.И. Изаак. — М.: Советский спорт, 2005. - 96 с.