Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

72-ої наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету, присвяченої 90-річчю Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Том 2

21 квітня – 15 травня 2020 р.

Полтава 2020

УДК 369.013

Сорока А.В. студентка 3 курсу,
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Гордієнко О.В., старший викладач
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Науковці в своїх роботах доходять висновку, що знання про функціональні можливості жінки не цілком співпадають з оцінки функціональних можливостей жінок-спортсменок, що демонструють високі спортивні результати. Соматичні особливості «звичайної» жінки також відрізняються від таких у спортсменок. При цьому фахівці звертають увагу на те, що кожна людина індивідуальна. Загальний план не може спрацювати для всіх без винятку. Тому ретельне вивчення методів та форм тренування, корекція тренувального навантаження і його змін може підвищити показники і понизити ризик травм. У сучасному жіночому спорті це запорука успіху.

Фізична працездатність спортсменок є найважливішою умовою для розвитку всіх основних фізичних якостей, основної здатності організму до перенесення високих специфічних навантажень, можливості реалізувати функціональні потенціали до інтенсивного протікання відновлення і багато в чому визначає спортивний результат практично на всіх етапах багатолітнього тренування.

Працездатність завжди забезпечується функціонуванням одних і тих же систем і чинників залежно від спортивної спеціалізації, віку та ін.. Ці відомості украй необхідні для адекватного контролю функціонального стану організму спортсменів. В той же час, контроль фізичної працездатності найчастіше здійснюється в основному лише за показниками зовнішньої механічної роботи, що не дозволяє отримати повну інформацію.

Проаналізувавши роботи науковців та спираючись на досвід провідних фахівців ми рекомендуємо застосовувати систему комплексного контролю за жінками, що займаються силовими тренуваннями до якої входить:

- поглиблені і етапні комплексні обстеження, що проводяться 2 рази на рік з метою розробки індивідуальних планів підготовки спортсменок і оцінки динаміки стану здоров'я, функціонального стану, спеціальної фізичної, технічної і психологічної підготовленості;
- поточні обстеження під час тренувань з метою оперативного контролю за ефективністю кожного заняття і тижневого мікроциклу;
- обстеження результатів показаних на змаганнях, під час яких здійснюється оцінка рівня спортивно-технічної майстерності, аналізуються

основні недоліки і помилки, що допускаються спортсменки; проводиться відеозапис змагань, що дозволяло з'ясувати причини помилок.

Також треба звертати увагу на результати самоаналізу спортсменками власного фізичного стану. Науковцями експериментально доведено, що суб'єктивні відчуття, відіграють важливу роль у регуляції інтенсивності навантаження в процесі тренувальної діяльності і можуть служити досить інформативним критерієм оцінки фізичного навантаження.

Для оцінки стану здоров'я в ході поглибленого комплексного обстеження рекомендується проходження один раз на рік повного обстеження в спортивному диспансері із залученням лікарів широкого профілю. Під час обстеження особлива увага повинна приділялася травмованим спортсменкам, що мають патологічні або передпатологічні стани, медичним і фізіологічним чинникам. За результатами медико-біологічного обстеження рекомендується складати висновку про можливості спортсмена і план лікувально-профілактичних заходів.

Для оцінки спеціальної функціональної підготовленості спортсменок застосовуються спеціальне тестове навантаження, під час якого реєструються показники ЧСС у спокої, під час розминки і при виконанні тестового навантаження, у фазі відновлення. Рекомендується провести біохімічний аналізу крові.

Технічна та силова підготовленість оцінювалася за трьома основними показниками:

1) за силовими результатами в змагальних вправах;

2) рівню володіння технікою виконання вправ;

3) рівню надійності виступу на змаганнях.

Враховуючи всі показники робиться висновок про спеціальну функціональну підготовленість спортсменок, що займаються силовими видами спорту, що дає можливість розробити рекомендації по тренувальному режиму на різних етапах підготовки до змагань та в період відновлення жінок.

Наші подальші наукові розробки будуть присвячені пошуку нових підходів і методик силової підготовки жінок з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму.

Література

1. Козіна Ж. Л. Ефективність застосування суб'єктивного методу регуляції фізичних навантажень в жіночому баскетболі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Жаннета Леонідівна Козіна. – Харків, 2003. – 21 с.

2. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вихов. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура і фізичне виховання різних групп населення» / Д. О. Підкопай. – Львів. – 2002. – 22 с.