

КИСЛОРОДНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

П.Н. Азема

Для футболиста необходима специальная подготовка двигательного аппарата. Производимая им работа является скоростно-силовой. Но большие размеры игрового поля и обусловленная этим значительная длительность пробежек, а также и продолжительность игры в целом требуют высокой адаптации мышц к работе в аэробных и анаэробных условиях.

Для исследования уровня физической подготовленности футболистов в качестве экспериментальной нагрузки применялась работа на велоэргометре мощностью 200 Вт. Скорость педалирования - 60 оборотов в минуту.

При анализе экспериментальных данных было установлено следующее: МПК у футболистов в первом этапе исследований (сентябрь) составляет в среднем 3,8 л/мин, МПК на кг. веса составило 52,0 мл/кг/мин свидетельствует о том что аэробная производительность на много ниже у спортсменов высокой спортивной квалификации. Во втором этапе исследований (апрель) МПК составило в среднем 4,3 л/мин, а МПК на кг. веса 60,0 мл/кг/мин (разница в первом случае составила 0,5 - т.е. увеличение не достоверное $P > 0,05$, а во втором случае разница составила 8,0 - т.е. увеличение достоверное $P 0,05$ - но не значительное).

Индекс подготовленности в первом этапе составил в среднем -134, а во втором этапе -159 (разница -25 различие достоверное - $P 0,05$).

Анализируя вышеизложенное, следует отметить, что прирост положительных показателей в годичном цикле незначительный. Прослеживается прямая зависимость между показателями МПК и индексом подготовленности. Чем ниже показатели МПК, тем ниже показатель индекса подготовленности, и наоборот, чем выше МПК, тем выше индекс подготовленности.