

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ПЛАВЦОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

О.П. Маркевич

Проблемой подготовки резервов в различных видах спорта занимались и занимаются многие специалисты. Но вместе с тем эти вопросы требуют тщательного дальнейшего изучения и научного обоснования.

За последние годы наблюдается резкий скачек результатов в большинстве видов спорта. Это связано с выраженным увеличением объема интенсивности физических нагрузок, а также со значительным омоложением занимающихся спортом. Тенденция к более ранней специализации способствуют акселерации у детей. Следует подчеркнуть, что в отличие от взрослого на детский организм при занятиях спортом падает двойная нагрузка, так как перед ним стоят две задачи: первая, обеспечить адаптацию к большим физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям и вторая, исполнить функцию роста и развития.

Исследования физической работоспособности спортсмена все шире внедряется в практику спортивных исследований. В связи с этим назрела необходимость в унификации методики проведения теста, разработки должных стандартов для оценки результатов тестирования физической работоспособности у представителей различных видов спорта и теоретическом обосновании пробы.

В своей работе мы поставили цель – дать сравнительную характеристику динамике физической работоспособности юных легкоатлетов и пловцов в годичном цикле тренировки.

Для определения физической работоспособности использовалась проба степ-теста.

Она доступна, не требует дорогостоящей аппаратуры, хорошо переносится испытуемыми, в том числе маленькими детьми и, что очень важно, позволяя достаточно точно количественно оценить произведенную работу.

Тест заключается в подъемах на ступеньку, высота которой устанавливается в зависимости от длины ноги испытуемого.

Бедро и голень образуют при подъеме угол 90 гр. Частота подъемов – 30 в минуту. Каждый подъем выполняется на четыре счета под метроном.

В исследовании принимали участие 40 юных легкоатлетов и пловцов ДЮСШОР города Гомеля (экспериментальные группы) и 20 учащихся общеобразовательной школы № 8 (контрольная группа).

Исследовались следующие антропометрические показатели – рост, вес; функциональные – пульс до нагрузки, после нагрузки, абсолютная физическая работоспособность, а также относительная. Исследования проводились в два этапа.

Согласно полученным данным, на первом этапе исследования абсолютная физическая работоспособность у легкоатлетов составила в среднем 574,9 кг/м в мин, относительная – 18,8 кг/м в мин на кг веса; у юных пловцов соответственно – 353,6 кг/м в мин; и 22,5 кг/м в мин на кг веса. На втором этапе исследования, в весенний период, все функциональные показатели выросли и составили у юных легкоатлетов – 603,1 кг/м мин и 24,5 кг/м в мин на кг веса, а у пловцов абсолютная физическая работоспособность составила 441 кг/м мин и относительная 22,8 кг/м в мин на кг веса.

В контрольной группе абсолютная физическая работоспособность составила в среднем – 321,5 кг/м в мин, а относительная – 12,2. На втором этапе исследований эти показатели практически не изменились.

Следует отметить, что у детей спортсменов отмечается более высокая интенсивность роста, чем у сверстников не занимающихся спортом, а также представителям различных видов спорта присущи характерные антропометрические и функциональные особенности. Так согласно нашим данным, наиболее ярко выраженные изменения отмечались у юных легкоатлетов, мы предполагаем, что занятия легкой атлетикой наиболее сильно развивают физиологические функции детского организма.

И тем не менее, на протяжении эксперимента юные спортсмены по всем показателям превосходили своих сверстников, не занимающихся спортом. На-

ши исследования подтверждают выводы многих авторов о положительном влиянии систематических занятий спортом на физическое развитие детей.

Литература:

1. Щербина Н.Н. Комплексный контроль в скоросно-силовых видах спорта. - Алма-Ата,-1990.
2. Семкин А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движений видов спорта. – Минск, - 1992.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФИС, 1982. – 280 с.