

Чалов Б.И.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-БОРЦОВ 16-17 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ МИКРОЦИКЛАХ

B.I. Chalov

DYNAMICS OF INDICATORS IN PHYSICAL READNESS OF GIRLS-FIGHTERS OF 16-17 YEARS IN VARIOUS MICROCYCLES

УДК: 371.12

В данной статье рассматриваются микроциклы, адекватно воздействующие на состояние девушек-борцов, использование которых определяет прирост физических качеств, имеющее важное значение в учебно-тренировочном процессе девушек-борцов 16-17 лет.

Ключевые слова: микроцикл, динамика, латентное время, величина изменения.

In given article is considered микроциклы, adequately acting upon condition girl-fighter, which use defines the increase physical quality, having important importance in scholastic-burn-in process girl-fighter 16-17 years.

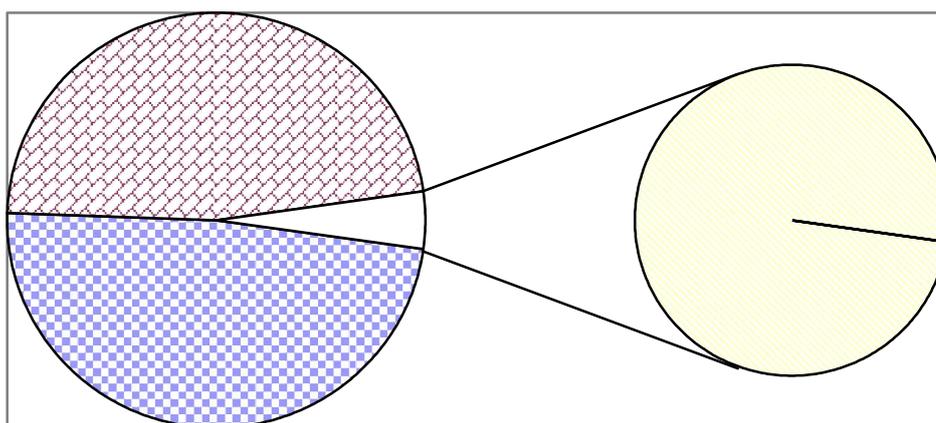
Вариант построения тренировочного микроцикла оказал положительное воздействие на способность организма девушек-борцов быстро реагировать на тактильный раздражитель и обнаружил положительные тенденции в проявлении силовых способностей [1,2,3].

Таблица 9

Динамика показателей экспериментальной группы Б, микроцикла 1

№ п/п	Виды испытаний	До начала микроцикла x ±б	После дня отдыха x±б	Величина изменения в %
1	Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи), сек	20,7±6,05	20,3±4,54	1,9
2	Латентное время простой реакции, мс	0,197±3,05	0,159±1,63	19,28
3	Латентное время сложной реакции, мс	0,358±6,37	0,280±7,72	21,8
4	Плечевая динамометрия, кг	15,9±4,74	16,4±4,11	3,1
5	Прыжок вверх с места, см	30,3±3,08	29,6±3,73	2,3
6	Время 10 переворотов из низкого партера на спину, сек.	12,9±1,48	13,0±1,65	0,77

Примечание: Знаком x обозначены достоверные различия при P<0,05



до начала микроцикла после отдыха величина изменения

В результате использования варианта 2 микроцикла, содержащего два занятия, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств, получены следующие результаты (Таблица 10): способность противостоять гипоксии ухудшилась на 8,4%, показатель латентного времени простой

двигательной реакции улучшилось на 8,8%, а сложной двигательной реакции улучшился на 8%, показатель силовых способностей возрос на 16,9% ($P < 0,05$), скоростно-силовые способности улучшились на 2,36%, координационные способности улучшились на 8,5%. В результате полученных данных можно констатировать, что такой вариант построения тренировочного микроцикла оказал положительное воздействие на прирост силовых способностей девушек-борцов 16-17 лет. Обнаружена тенденция к улучшению показателей, отражающих координационные способности, латентного времени простой и сложной двигательной реакции на тактильный раздражитель скоростно-силовые способности [4,5].

Таблица 10

Динамика показателей экспериментальной группы Б, микроцикла 2

№ п/п	Виды испытаний	До начала микроцикла $x \pm b$	После дня отдыха $x \pm b$	Величина изменения в %
1	Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи), сек	22,6±3,82	20,7±6,05	8,4
2	Латентное время простой реакции, мс	0,216±2,68	0,197±3,05	8,79
3	Латентное время сложной реакции, мс	0,389±2,96	0,358±6,37	7,96
4	Плечевая динамометрия, кг	13,6±4,35	15,9±4,74	16,92
5	Прыжок вверх с места, см	29,6±2,57	30,3±3,08	2,36
6	Время 10 переворотов из низкого партера на спину, сек.	14,1±2,55	12,9±1,48	8,5
Примечание: Знаком x обозначены достоверные различия при $P < 0,05$				

Вариант 3 микроцикла содержал три занятия, направленных на занятия, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств. В результате использования данного микроцикла в учебно-тренировочном процессе спортсменок-борцов получены следующие результаты (Таблица 11): способность противостоять гипоксии увеличилась на 10,34, показатель латентного времени простой двигательной реакции ухудшился на 13,2%, а сложной - улучшился на 12,1 % ($P < 0,05$), силовые способности улучшились на 4,26%, координационные способности улучшились на 5,38%. В результате полученных данных следует следующий вывод: наиболее благоприятное воздействие такого микроцикла оказался на показатель латентного времени сложной двигательной реакции. Обнаружена тенденция к проявлению положительных результатов в показателях, отражающих способность противостоять гипоксии, скоростно-силовым, силовым и координационным способностям [4,5].

Таблица 11

Динамика показателей экспериментальной группы Б, микроцикла 3

№ п/п	Виды испытаний	До начала микроцикла $x \pm b$	После дня отдыха $x \pm b$	Величина изменения в %
1	Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи), сек	20,6±4,54	22,4±2,82	10,4
2	Латентное время простой реакции, мс	0,159±1,63	0,180±1,46	13,20
3	Латентное время сложной реакции, мс	0,280±0,77	0,246±0,50	12,1
4	Плечевая динамометрия, кг	16,4±4,11	17,1±4,81	4,26
5	Прыжок вверх с места, см	29,6±3,73	31,9±2,96	7,77
6	Время 10 переворотов из низкого партера на спину, сек.	13,0±1,65	12,3±1,49	5,38
Примечание: Знаком x обозначены достоверные различия при $P < 0,05$				

Данные, полученные в результате проведенного исследования, приобретают особый интерес в связи с необходимостью воспитания девушек-борцов физических качеств, имеющих наибольшее значение в данном возрасте.

Поскольку основная направленность в воспитании физических качеств (по мнению тренеров-преподавателей высшей категории) в возрасте 16-17 лет распределилась следующим образом: координационные, скоростно-силовые

способности, гибкость, сила, выносливость – в нашем исследовании наибольший интерес приобретают тренировочные микроциклы, дающие основной прирост результатов по этим показателям. Так среди ежедневных часовых микроциклов наиболее рациональным для использования в учебно-тренировочном процессе девушек-борцов нам представляется микроцикл 2. Использование такого микроцикла обеспечивает прирост координационных, скоростно-силовых способностей,

способствует сокращению времени сложной двигательной реакции, обеспечивает тенденцию к улучшению показателей, отражающих способность противостоять гипоксии, силовых способностей [5].

Результаты проведенных исследований позволили выявить микроциклы, адекватно воздействующие на состояние девушек-борцов. Использование данных микроциклов определяет прирост физических качеств, имеющих важное значение в учебно-тренировочном процессе девушек-борцов 16-17 лет.

Литература:

1. Горбунов Г.Д. Психопедогогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 207 с.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис....канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1979. – 36 с.
4. Дахновский В.С., Ишмухамедов А.А., Чубарев М.М. Повышение специфичности применяемых средств // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.48-49.
5. Ергалиева К.Б. Изменение сердечно – сосудистой системы при физической и умственной работоспособности у девочек 14-15 лет в различные периоды ОМЦ // Теория и практика физической культуры и спорта. Материалы 11-й Международной научно-практической конференции. – Алматы, 2008. – С.206 - 209.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.