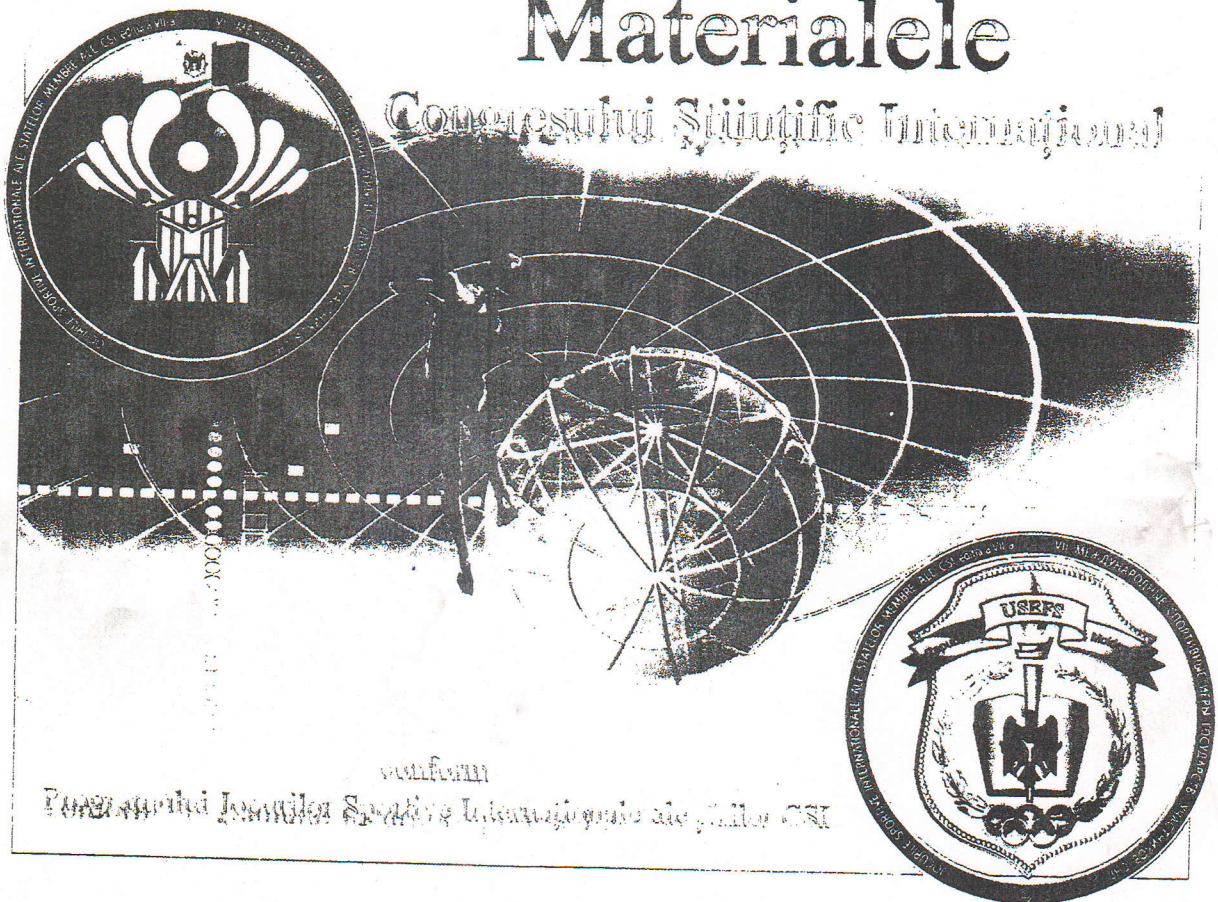


20

Confederația Internațională a Organizațiilor Sportive  
Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova  
Agenția Sportului din Republica Moldova  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport  
Academia Olimpică a RM

# Materialele

Congresului Științific Internațional



conferință  
Programului Invențiilor Sportive Internaționale ale Țărilor CSI

## STRATEGII DE DEZVOLTARE A SPORTULUI PENTRU TOȚI ȘI BAZELE LEGISLATIVE ALE DOMENIULUI CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ȚĂRILE CSI

CHIȘINĂU - 2008

**CONFEDERAȚIA INTERNAȚIONALĂ A ORGANIZAȚIILOR SPORTIVE  
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI TINERETULUI AL REPUBLICII MOLDOVA  
AGENȚIA SPORTULUI DIN REPUBLICA MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ACADEMIA OLIMPICĂ A REPUBLICII MOLDOVA**

**C O N G R E S**

**ȘTIINȚIFIC INTERNAȚIONAL**

**STRATEGII DE DEZVOLTARE A SPORTULUI PENTRU  
TOȚI ȘI BAZELE LEGISLATIVE ALE DOMENIULUI  
CULTURII FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ȚĂRILE CSI**

**Culegerea materialelor științifice**

**24-25 septembrie 2008**

**М Е Ж Д У Н А Р О Д Н Ы Й**

**НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС**

**СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ И  
ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТРАНАХ СНГ**

**Сборник научных материалов**

**24 - 25 сентября 2008 г**

**Chișinău: USEFS, 2008**

<i>Маловата Е. Побурный П.</i>	Исследование показателей общедвигательной подготовленности футболистов разного пола, высокой квалификации в подготовительном периоде тренировки	346
<i>Мруц И.Д. Андрейко И.Н. Постолаки А.И.</i>	Исследование показателей специальной выносливости борцов вольного стиля	350
<i>Мруц И.Д. Свекла С.</i>	Нормирование двигательных заданий силовой и скоростно-силовой направленности юных бегунов на средние дистанции	354
<i>Павлюк И. Андрейцев В.</i>	Организационные основы развития спортивной борьбы в Украине	358
<i>Панков А. Спирин М.</i>	Повышение эффективности приема мяча в волейболе	361
<i>Полевая-Секэрянэ А.Г. Демченко П.П. Афтимичук О.Е.</i>	Совершенствование процесса технической подготовки дзюдоистов средствами ритмического и музыкального воспитания	363
<i>Румба О.Г.</i>	Значение качества работы ступней ног спортсменок в художественной гимнастике	367
<i>Русанова О. .</i>	Факторы, лимитирующие уровень специальной работоспособности спортсменов в условиях нарастающего утомления, характерного для второй половины соревновательной дистанции в академической гребле	370
<i>Самуйленко В.Е.</i>	Аэробная производительность гребцов на байдарках в условиях соревновательных нагрузок	373
<i>Синиговец И.В. Сергиенко К.Н.</i>	Исследование факторной структуры физической подготовки волейболистов 15 – 17 лет с учетом игрового амплуа	377
<i>Солоненко Г.С. Побурный П.В.</i>	Исследование методики подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации к главным соревнованиям	379
<i>Спичак Н.</i>	Реализация аэробного потенциала квалифицированных гребцов – байдарочников на соревновательных дистанциях 200, 500 и 1000 метров	383
<i>Степанов В. Чобану М.</i>	Тренировочная программа совершенствования скоростной выносливости футболистов	386
<i>Чорбэ К. Степанов В.</i>	Анализ показателей соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации на этапах соревновательного периода	390
<i>Тупеев Ю.</i>	Анализ методических подходов к обучению технике двигательных действий в спортивной борьбе	393
<i>Усыченко В.</i>	Компьютерные технологии в системе подготовки спортсменов бодибилдеров	396

- концентрацией внимания на качестве выполнения упражнений, что ведет к освобождению от излишней скованности в движениях, повышению контроля за качеством действий;

- методикой применения специально-подготовленных и соревновательных упражнений, как основных факторов стимуляции заключительного адаптационного скачка функциональных возможностей.

### Библиография:

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФиС, 1972. – 68 с.
2. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.В. Специальная физическая подготовка пловца на суше. М.: ФиС, 1986. – 64 с.
3. Каусилмен Дж. Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982. – 238 с.
4. Каусилмен Дж. Новое в развитии скорости плавания // Спорт за рубежом, 1989, №15. – 24 с.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2001. – 159 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998. – 54 с.
7. Платонов В.Н. Специальная физическая подготовка пловцов высших разрядов. Киев, Здоровья, 1974. – 194 с.
8. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. Киев, Здоровья, 1983. – 35 с.
9. Платонов В.Н., Вайцеховский С.В. Тренировка пловцов высокого класса. М.: ФиС, 1985. – 74 с.
10. Платонов В.Н. Теория спорта (учебник для ИФК). Киев, Выща школа, 1987. – 22 с.
11. Платонов В.Н. Плавание (учебник для ИФК). Киев, Олимпийская литература, 2000. – 254 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (учебник тренера высшей квалификации). Киев, Олимпийская литература, 2004. – 109 с.

## РЕАЛИЗАЦИЯ АЭРОБНОГО ПОТЕНЦИАЛА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ – БАЙДАРОЧНИКОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЯХ 200, 500 И 1000 МЕТРОВ

Спичак Наталия

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

*Cuvinte cheie:* canotori, potențial aerob, capacități funcționale, sportivi de performanță.

*Rezumat.* În lucrare au fost stabilite particularitățile de realizare a potențialului funcțional de către canotori în condițiile îndeplinirii eforturilor fizice de durată diferită.

Введение. Специфика реализации функциональных возможностей спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта достаточно полно раскрыта в литературе последних лет [1,3,4]. В них нашли свое отражение результаты ряда исследований, проводимых в основном на примерах видов спорта с преимущественной циклической структурой движений, в частности гребного спорта [1,2,3,4].

Особую проблему составляют вопросы лимитирования реальных функциональных возможностей гребцов-байдарочников, связанные с их неспособностью вовлекать в работу глобальные мышечные группы при решении задач специальной физической подготовки [2,3,4], а также с особенностями спортивного инстинкта. Традиционные упражнения, вовлекающие в работу различные объемы мышечного массива, принято подразделять на локальные, частичные и глобальные [3].

Греблю на байдарках ранее было принято относить к видам спорта, тех стороны которых ограничивает вовлечение глобальных мышечных групп в работу специальной нагрузки, что непосредственно выражается в снижении функциональных возможностей кардио-респираторной системы при выполнении специальных упражнений по отношению к неспециальным [3,4].

Однако, результаты последних исследований, проводимых после изменения правил соревнований применительно к спортивным судам, позволяют отчасти под сомнению данные утверждения [4,5].

Цель: на основании анализа функциональной подготовленности спортсменов реализовать аэробного потенциала квалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся на дистанции 200, 500 и 1000 метров.

Задачи:

1. Выявить отличия функциональных возможностей спортсменов, специализирующихся в гребле на различных соревновательных дистанциях;
2. Охарактеризовать уровень функциональных реакций в тренирующих упражнениях различного характера;
3. Определить особенности реализации функциональных возможностей квалифицированных гребцов-байдарочников в условиях выполнения нагрузок различного характера.

Методы: газоанализ, спирометрия ("Oxicon Pro"), и пульсометрия, эргометрия ("Paddlelite"), при моделировании 500 и 1000 – метров в гребле на байдарках в тестах 1мин.45с и 3мин.45 с., и при классической тестовой нагрузке с возрастающей мощностью "до отказа", на тредмиле "Jaeger", в тесте с исходной скоростью 8 км/ч<sup>-1</sup> при увеличении скорости на 0.5 км/ч<sup>-1</sup> и угла наклона 0.4% каждые 100 м. Тестировалась группа байдарочников членов национальной сборной команды Украины (уровень мастеров спорта и мастеров спорта международного класса Украины) в возрасте 21 год, 27 человек).

В таблицах представлены характеристики работоспособности байдарочников, специализирующихся на дистанциях 200, 500 и 1000 метров, показатели, реализации их аэробного потенциала.

Таблица 1

Сравнительная характеристика работоспособности гребцов-байдарочников в различных двигательных тестах

№	Показатели	1000 м, n=9	500 м, n=9	200 м, n=9
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1.	Критическая мощность отказа, Вт (Вт/кг)	417,60±48,49 (5,09± 0,16)	387,44±29,70 (4,58 ± 0,42)	388,00±42,45 (4,44 ±0,45)
2.	V'O <sub>2</sub> /кг, мл·кг-1мин-1	58,60±2,46	57,11±4,55	54,65±5,44
3.	V'CO <sub>2</sub> /кг, мл·кг-1мин-1	66,77±4,21	60,47±5,58	62,68±4,33
4.	RER (V'CO <sub>2</sub> /V'O <sub>2</sub> )	1,19±0,04	1,07±0,07	1,18±0,08
5.	ЧСС, уд·мин-1	201,40±9,81	196,77±9,72	207,50±2,12
6.	Средняя мощность "500", Вт (Вт/кг)	265,60±27,98 (3,25±0,27)	233,11±46,89 (2,75 ± 0,49)	227,00±86,27 (2,61±1,05)
7.	V'O <sub>2</sub> /кг, мл·кг-1мин-1	59,02±5,84	51,24±11,05	47,10±4,53
8.	V'CO <sub>2</sub> /кг, мл·кг-1мин-1	67,32±7,44	58,11±12,00	63,85±6,37
9.	RER (V'CO <sub>2</sub> /V'O <sub>2</sub> )	1,294±0,16	1,289±0,14	1,43±0,08
10.	ЧСС, уд·мин-1	192,40±9,32	195,56±7,37	206,00±2,83
11.	Средняя мощность "1000", Вт (Вт/кг)	229,40±20,33 (2,81±0,16)	192,56±33,09 (2,28± 0,40)	179,00±67,88 (2,06±0,83)
12.	V'O <sub>2</sub> /кг, мл·кг-1мин-1	58,82±11,60	57,09±11,76	54,05±13,08
13.	V'CO <sub>2</sub> /кг, мл·кг-1мин-1	66,35±14,47	65,86±13,00	64,57±8,92
14.	RER (V'CO <sub>2</sub> /V'O <sub>2</sub> )	1,19±0,08	1,30±0,12	1,32±0,01
15.	ЧСС, уд·мин-1	198,00±5,93	191,00±8,04	196,50±0,71

Наблюдаемые различия, исследуемых показателей свидетельствуют о возможности включения в работу глобальных мышечных групп и реализации аэробного потенциала в специальных упражнениях по отношению к неспециальным.

Таблица 2

Реализация аэробного потенциала квалифицированных гребцов – байдарочников, специализирующихся на различных соревновательных дистанциях

№	Показатель	Лидеры команд на соревновательной дистанции		
		1000 м, n=9	500 м, n=9	200 м, n=9
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1.	РАП ступенчато-повышающегося теста, %	92,42±6,00	95,66± 3,83	96,21± 5,36
2.	РАП 1,45 минут, %	92,72± 4,23	85,64±13,18	82,94±4,92
3.	РАП 3,45 минут, %	97,45± 5,71	90,93±14,96	94,09±8,35

\* РАП - реализация аэробного потенциала

Выводы.

1. Выявлены отличия функциональных возможностей спортсменов, специализирующихся в гребле на различных соревновательных дистанциях. Так, квалифицированные спортсмены, специализирующиеся в гребле на дистанции 1000 м,

