

Бермудес Діана, Михайленко Олег

РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ, СПОРТИВНИХ ЛІКАРІВ ТА СПОРТСМЕНІВ-БОКСЕРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті представлено результати анкетування тренерів, спортивних лікарів та спортсменів, стосовно відношення до різних методик зниження ваги спортсменів боксерів.

Ключові слова: тренер, спортивний лікар, спортсмени, бокс, зниження ваги.

Bermudes Diana, Mykhailenko Oleh. Survey results coaches, sports doctors and athletes-boxers.

Abstract. The article presents the results of a survey of coaches, sports doctors and athletes, regarding the relationship to various methods of weight reduction of boxer athletes.

Keywords: coach, sports doctor, athletes, boxing, weight loss.

Постановка проблеми. Основною метою регулювання маси тіла спортсменів у видах спорту, де передбачена градація на вагові категорії, є досягнення спортивного результату в бажаній ваговій категорії. Вважається, що зниження ваги надає деякі переваги над суперниками за рядом показників (сила, витривалість тощо). Причиною встановлення вагових категорій у видах спорту, таких як боротьба, бокс і та ін., є прагнення збалансувати об'єктивні дані спортсменів з різними ростово-ваговими показниками та надання їм, таким чином, відносно рівні можливості [2].

Готуючись до виступів на змаганнях, боксери часто використовують різні методи екстремального зниження ваги, щоб потрапити в потрібну вагову категорію. Подібні засоби дають боксерам деякі переваги за адекватної реакції організму на втрату ваги. Однак засоби та методи зниження ваги часто використовуються без урахування морфологічних та функціональних особливостей організму [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Думки фахівців щодо величини зниження ваги та наслідків цієї процедури для спортсменів-єдиноборців розходяться [1].

Як відзначають автори, зниження ваги спортсменами перед змаганнями дуже часто доходить до 9–12% від вихідної ваги. Причому більший відсоток, як правило, припадає на боксерів легших вагових категорій. У своєму дослідженні Кличко Віталій на основі аналізу ефективності виступів у змаганнях виявив високу результативність боксерів, які регулюють вагу тіла. При цьому, як показали проведені ним дослідження, приблизно 80% фіналістів чемпіонатів різного рівню та інших всеукраїнських змагань регулюють вагу від 2 до 5 кг (приблизно 30% – до 2 кг і приблизно 50% – до 5 кг) [3].

Зниження ваги до 2 кг сприяє підвищенню працездатності, поліпшує якість керування складними координаційно-швидкісно-силовими рухами, тобто поліпшує координаційні можливості спортсменів. При більшому зниженні ваги самопочуття спортсменів погіршується: з'являється роздратованість, знижується витривалість, руйнується координація, губиться чутливість.

Мета дослідження – провести анкетування щодо ставлення тренерів, спортивних лікарів та спортсменів до різних методик зниження ваги.

Результати дослідження. Для дослідження ставлення тренерів, спортивних лікарів та спортсменів до засобів та методів регуляції ваги боксерів, які використовуються на практиці, було проведено анкетування. Анкетування дало змогу отримати дані, що базуються на знаннях, вміннях та навичках фахівців і спортсменів з питань зниження ваги тіла у боксерів. Загалом у опитуванні взяли участь 25 осіб (18 спортсменів і 5 тренерів і 2 спортивних лікарів).

Відповіді на питання дозволили встановити, що всі анкетовані боксери використовують перед змагальне зниження ваги. З даних, наведених на рис. 1, видно, що 12% боксерів перед підготовкою до основних змагань знижують вагу не більше одного разу в річному циклі, 42% – не більше двох разів на рік, 29% спортсменів використовують зниження ваги 3–4 рази на рік, 17% респондентів роблять це більше ніж чотири рази на річний цикл.



Рис. 1. Ранжування відповідей на запитання:
«Як часто слід застосовувати засоби і методи зниження ваги?»

Відповіді на питання про кількість днів, які витрачаються на процедуру зниження маси тіла, представлені на рис. 2.

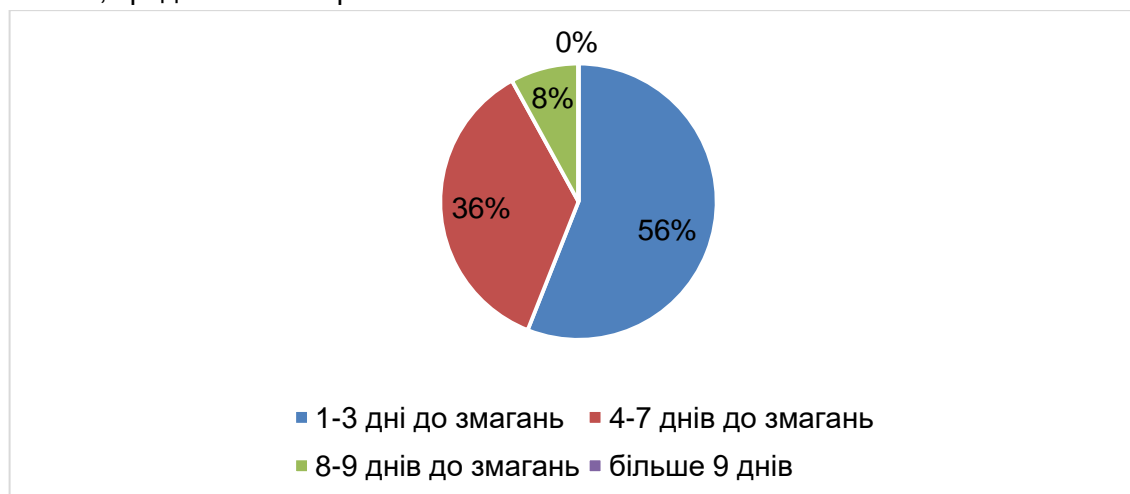


Рис. 2. Ранжування відповідей на запитання:
«Яка кількість днів необхідна для процедури зниження маси тіла?»

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що 56% боксерів знижують власну вагу за 1–3 дні до змагань, 36% опитаних за 4–7 днів до старту, 8% спортсменів знижують вагу за 8–9 днів до змагань. Слід відзначити, що всього 2 боксери витратили на зниження ваги 8–9 днів, і ніхто не вказав на зниження власної ваги більше дев'яти днів.

Особливий інтерес викликають дані про величину зниження ваги, представлені на рис. 3. На рисунку видно, що величина зниження ваги тіла під час підготовки до змагань знаходиться в діапазоні від 1 до 6 кг. 22% опитаних зазначили, що знижували вагу не більше 1 кг., 27% знижували власну вагу не більше, ніж на 2 кг. Максимальна кількість боксерів (32%) знижували масу тіла на 3–4 кг. Дані, отримані в анкетуванні, свідчать, що в процесі підготовки до відповідальних змагань, втрачали більше 5 кг 19% респондентів.

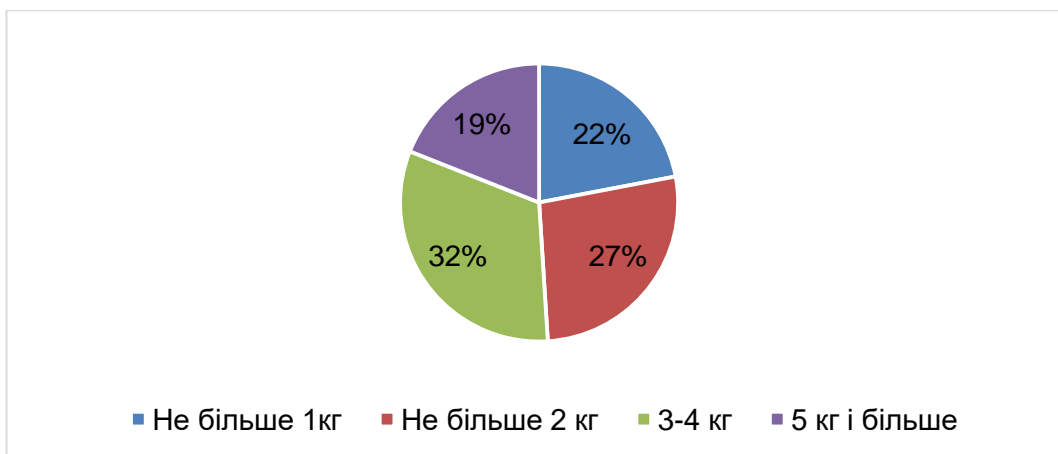


Рис. 3. Ранжування відповідей на запитання:
«Яку величину маси тіла рекомендується знижувати при підготовці до змагань?»

Дані аналізу результатів опитування боксерів з питання використання засобів зниження ваги тіла, які вони використовують при підготовці до змагань, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Засоби зниження ваги, які використовуються боксерами

Рейтинг (місце)	Засоби	Проценти
1	Водно-харчовий режим	82%
2	Режим харчування	66%
3	Лазня, сауна	42%
4	Режим тренувань	28%
5	Термо-костюм	18%
6	Медичні засоби	8%

На перше місце за значущістю опитувані боксери поставили водно-харчовий режим. Цей засіб у своїй спортивній практиці використовувався в 82% випадків. Друге місце респонденти віддали такому засобу, як режим харчування (66%). Використання сауни з метою зниження власної ваги було відзначено в 42% випадків (за значущістю 3 місце). Використання режиму тренувань було зазначено в 28% випадках – 4 місце. 5 місце за значущістю спортсмени віддали термо-костюму (18%), і на останнє місце респонденти поставили медичні засоби (8%).

З даних на рис. 4 видно, що більшість респондентів (64%) під час підготовки до змагань використовують форсований метод зниження ваги тіла. Удвічі менше боксерів (32%) застосовують ударний метод, і лише 4% спортсменів використовують поступовий метод.

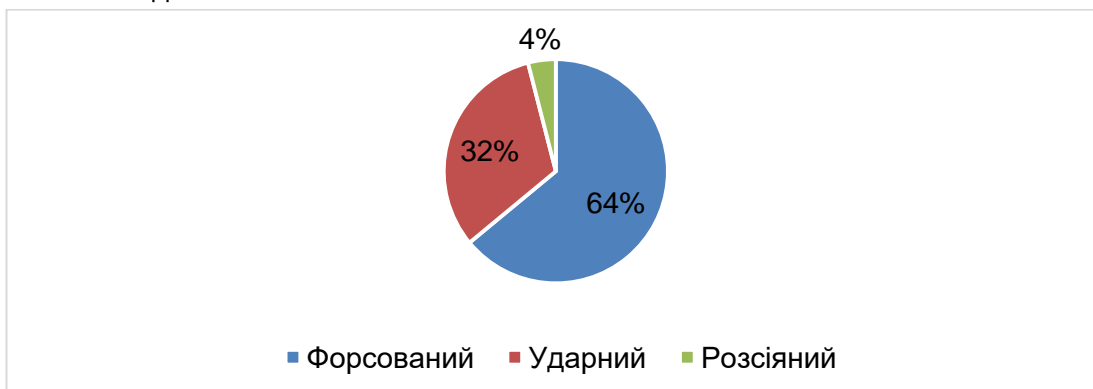


Рис. 4. Ранжування відповіді на запитання:
«Який метод регулювання маси тіла найбільш сприятливий перед виступом на змаганнях?»

Суб'єктивна оцінка боксерами прояву провідних фізичних якостей в процесі зниження ваги узгоджується з даними, представленими у науково-методичній літературі. Так, оцінюючи свої силові можливості, 48% боксерів зазначили, що вони зменшилися, 41% – що змін не відбулося, і 11% відзначили підвищення силових здібностей після зниження ваги. Щодо рівня витривалості, 52% респондентів відзначили її зниження, 42% не відчували жодних змін і 6% підвищили витривалість після зменшення маси тіла.

Всі опитані тренери підтвердили, що перед змаганнями в боксі обов'язково проводиться регулювання маси тіла, і ця процедура є об'єктивною реальністю сучасного спорту. При цьому вони вважають цю процедуру доцільним проводити від 1 до 4 разів на рік (більшість тренерів – 59% , вважають, що це має бути 3 рази).

Тренери, які взяли участь у опитуванні, одноставно відзначили, що максимальна вага, яку можна знизити, не повинна перевищувати 6% від початкової ваги. На запитання про те, за скільки днів необхідно починати процедуру зменшення ваги, 44% відповідей були 1–3 дні, 36% – від 4 до 7 днів, і лише 20% тренерів рекомендують розпочинати регулювання маси тіла за 8–9 днів до змагань.

У відмінність від спортсменів, які вважали водно-харчовий режим найбільш важливим, більшість опитаних тренерів (91%) в ранжуванні віддали перевагу режиму харчування на першому місці. Друге місце за важливістю вони віддали також водно-харчовому режиму (83%). В свою чергу, 75% тренерів відзначили високу значущість (3 місце) зниження ваги тіла за допомогою режиму тренувань. Четверте місце за значущістю тренери віддали бані (56%), п'яте – термо-костюму (17%), і на останньому місці були медичні засоби – 12% (таблиця 2).

Таблиця 2

Засоби зниження ваги, рекомендовані тренерами

Рейтинг (місце)	Засоби	Проценти
1	Режим харчування	91%
2	Водно-харчовий режим	83%
3	Режим тренувань	75%
4	Лазня, сауна	56%
5	Термо-костюм	17%
6	Медичні засоби	12%

В додаток до цього, нам було цікаво дізнатися думку тренерів про вплив зниження ваги на фізичний стан боксерів. Характеризуючи фізичний стан спортсменів після зниження ваги тіла, більшість тренерів зазначали зниження витривалості (75%), силових здібностей – 57%, зменшення швидкості рухових дій – 41%.

Таким чином, проведене нами анкетування дало змогу зробити наступний висновок. Тривалість процедури зниження ваги у боксерів перебуває в межах від 1 до 9 днів. Більшість боксерів зводять вагу тіла за 1–3 дні до змагань. Основними засобами зниження маси тіла у боксерів перед змаганнями є водно-харчовий режим та режим харчування. За думкою тренерів, процедуру зниження ваги цілеспрямовано рекомендується застосовувати від 1 до 4 разів на річний цикл. Максимальне зниження ваги не повинна перевищувати 6% від початкової ваги. Більшість тренерів рекомендують починати зниження ваги тіла за 1–6 днів до основних змагань. Також тренери відзначили, що використання засобів і методів зниження маси тіла негативно впливає на прояв силових здібностей та витривалості.

Висновки. Проведене анкетування тренерів, спортивних лікарів і спортсменів показало, що тривалість процедури зниження ваги у боксерів перебуває в межах від 1 до 9 днів. Більшість боксерів зводять вагу тіла за 1–3 дні до змагань. Основними засобами зниження маси тіла у боксерів перед змаганнями є водно-харчовий режим та режим

харчування. За думкою тренерів, процедуру зниження ваги цілеспрямовано рекомендується застосовувати від 1 до 4 разів на річний цикл. Максимальне зниження ваги не повинна перевищувати 6% від початкової ваги. Більшість тренерів рекомендують починати зниження ваги тіла за 1–6 днів до основних змагань. Також тренери відзначили, що використання засобів і методів зниження маси тіла негативно впливає на прояв силових здібностей та витривалості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Кличко Віталій. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора: дис. ... к. н. физ. вих і спорту: 24.00.01 / Національний університет фізичного виховання і спорт. Київ, 1999. 187 с.
3. Brito CJ, Roas AFC, Brito ISS, Marins JCB, Córdova C, Franchini E. Methods of body mass reduction by combat sport athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2012;22(2):89–97.

Бермудес Діана, Новосолов Антон

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті з'ясовано, що у теорії і практиці підготовки гімнастів є окремі кількісні орієнтири, пропонувані, як модельні характеристики спеціальної підготовленості і методики їх використання на етапі поглибленого тренування.

Ключові слова: фізична культура і спорт, модель, спортивна гімнастика, спортсмени, діти.

Bermudes Diana, Novosolov Anton. Model characteristics in sports gymnastics.

Abstract. The article found out that in the theory and practice of training gymnasts there are separate quantitative guidelines, proposed as model characteristics of special preparation and methods of their use at the stage of advanced training.

Keywords: physical culture and sports, model, sports gymnastics, athletes, children.

Постановка проблеми. Широкі перспективи, для вирішення завдання управління тренувальним процесом спортсменів, відкриваються при використанні тренерами в своїй практичній діяльності модельних характеристик [9]. Проте і до теперішнього часу ця актуальна проблема ще не отримала достатнього розвитку. Найгостріше відчувається необхідність у виявленні провідних показників в структурі спеціальної підготовленості перспективних гімнастів і визначенні методик застосування модельних характеристик в процесі їх підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показує аналіз літературних джерел, найчастіше рекомендується будувати норми або за допомогою різних шкал, або на основі середніх стандартів [1; 2; 3; 5]. Проте для цих методів характерна недостатньо чітко виражена орієнтація на прогнозований результат, що є одним з головних ознак системи управління.

В зв'язку з цим можна припустити, що ефективність педагогічного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів значно підвищиться, якщо при визначенні належних норм виходити з майбутнього (прогнозованого) результату і модельних показників, що забезпечують його досягнення [2].

Мета дослідження – розглянути модельні характеристики в спортивній гімнастиці.

Результати дослідження. У теорії і практиці підготовки резервів в гімнастиці є лише окремі кількісні орієнтири, пропонувані, як модельні характеристики спеціальної