

ВЕЛИЧИНЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ В СПЕЦИАЛЬНОМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГОЛЬФЕ

Корольков А.Н., Данн М.А.

РГУФКСМиТ, кафедра теории и методики гольфа

Одной из главных задач определения содержания и планирования тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки юных спортсменов в гольфе является задача определения допустимых тренировочных нагрузок и разработки методики их контроля. Для гольфа, как олимпийского вида спорта, эти задачи рассмотрены еще недостаточно полно. Сведений о параметрах, характеризующих изменения функционального состояния игроков в гольф и интенсивности их адаптации к тренировочным воздействиям крайне мало. Особенно остро эта проблема ощущается при определении допустимых объемов и интенсивности тренировочных воздействий при специальной технической подготовке, часто заключающейся в отработке ударов с максимальной амплитудой методом строго регламентированного упражнения. Количество ударов в серии, продолжительность перерывов между сериями и количество серий в тренировочном занятии, обычно определяются тренерами, исходя из их личного опыта и контроля состояния игрока по внешним признакам. Вместе с тем, можно предположить, что удары в гольфе (свинг), совершаемые с максимальной амплитудой, относятся к физическим упражнениям максимальной и субмаксимальной мощности, и требуют значительных затрат метаболической энергии.

В этой связи представляется актуальным определить информативные показатели утомления игроков и методы их текущего и оперативного контроля. Тем более, что без установления таких количественных оценок, невозможно унифицированное программно-методическое обеспечение тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮСШОР по гольфу.

Для решения этой задачи нами было проведено педагогическое обследование 15 юных игроков в гольф в возрасте от 9 до 18-ти лет массовых разрядов. Обследование было осуществлено на кафедре теории и методики гольфа РГУФКСМиТ в октябре 2013 г. Спортсмены выполняли тренировочное задание, характерное для специального подготовительного периода подготовки в годовом цикле. Каждый из них совершал несколько серий по 30-50 ударов клюшкой №8 с максимальной амплитудой на гольф симуляторе. Темп совершения движений в среднем составлял 2-2,5 удара в минуту, перерывы между сериями не больше 3 минут. До, после и в промежутках между сериями у спортсменов проводился отбор крови для определения концентрации лактата, измерялись величины ЧСС, систолического и диастолического давления в положении лежа и стоя (клиностатическая проба). По результатам этих измерений затем вычислялись: индекс Кердо, пульсовое давление (ПД), коэффициент эффективности кровообращения (КЭК) и минутный объем крови (МОК).

Характерные значения полученных величин представлены в таблице.

Величины результатов функциональных проб игроков в гольф после совершения 150 ударов.

Таблица.

№№	Разряд	Лактат, моль/л	ЧСС, уд./мин	САД, мм.рт.ст	ДАД, мм.рт.ст	Индекс Кердо	ПД, мм.рт.ст	КЭК	МОК, мл
1.	3 взр.	5,2	108	99	63	41,67	36	3888	7890,48
2.	1 взр.	1,9	126	116	68	46,03	48	6048	9602,46
3.	2 взр.	3,6	126	107	57	54,76	50	6300	10508,4
4.	1 взр.	3,8	117	113	65	44,44	48	5616	9060,48
5.	3 взр.	2,9	117	149	78	33,33	71	8307	9646,65
6.	3 взр.	1,8	114	131	66	42,10526	65	7410	9809,7
7.	3 взр.	2,9	105	132	79	24,7619	53	5565	7526,4