**Улізько Віра Михайлівна. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються з настільного тенісу в річному циклі підготовки : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Улізько В. М. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються з настільного тенісу в річному циклі підготовки. –** **Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. – Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, 2008.  Робота присвячена вивченню проблеми змін функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються з настільного тенісу, в річному циклі підготовки.  Розроблено методичні підходи до корекції функціонального стану організму кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в настільному тенісі, в підготовчому періоді, що сприяло зростанню внутрішньоклітинної рідини (з 17,62±0,32 мл до 18,83±0,26 мл) та незначному зниженню жирової маси.  Досліджено функціональний стан кандидатів у майстри спорту, який характеризується високими рівнями прояву особистісної тривожності (46,23±0,16%) на фоні середніх значень вираження ситуативної тривожності (41,43±0,27%), що вказує на підвищений рівень емоційного напруження та підвищеної чутливості у спортсменок.  Встановлено позитивний вплив на функціональний стан м’язової системи під час виконання накату зліва на ліво по діагоналі (у кваліфікованих спортсменок до початку експерименту – 42,01±0,02 разів/хв, після експерименту – 46,34±1,50 разів/хв, у спортсменок I розряду до експерименту – 35,34±0,25 разів/хв, після експерименту – 41,54±1,50 разів/хв).  Розроблено й на практиці підтверджено комплекс експериментальних вправ для підвищення рівня функціонального стану кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються з настільного тенісу. Розроблено й експериментально перевірено теоретико-методичні підходи до корекції підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються з настільного тенісу, з урахуванням їх функціонального стану.  Узагальнено знання про наявність зв’язку між функціональним станом серцево-судинної системи та рівнем спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменок.  З’ясовано, що кращий функціональний стан серцево-судинної системи в перехідному періоді, порівняно із змагальним, проявляється у змінах до вихідного положення вертикальної вісі серця. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз літературних джерел дав змогу встановити, що сучасний розвиток настільного тенісу ставить високі вимоги до рівня спеціальної фізичної і тактичної підготовленості спортсменів. Очевидно, що спортивна працездатність перебуває в тісному взаємозв’язку з функціональним станом серцево-судинної системи, яка є провідною киснево-транспортною системою організму в умовах м’язової діяльності. З’яcовано, що функціональний стан є відображенням способу забезпечення психічних функцій, інтегральним вираженням яких є усвідомлена, соціально зумовлена поведінкова рухова діяльність, також і спортивна. Визначено, що для комплексної оцінки функціонального стану потрібно врахувати таку схему: вегетативне забезпечення (серцево-судинна система) регуляторне забезпечення (нервова система) виконавча система (м’язова система).  2. Виявлено, що у майстрів спорту електрична вісь серця (<) відхилена ліворуч (58,35±0,57). У першорозрядників та кандидатів у майстри спорту показник електричної вісі серця (<) має відхилення праворуч (87,58±0,80 75,37±1,52, відповідно), крім того в кандидатів у майстри спорту після навантаження вертикальна вісь серця відхиляється більше вліво (71,42±1,47), що характеризується тимчасовими зрушеннями і свідчить про перевантаження в роботі правих відділів серця та нестійкими параметрами функціонального стану серцево-судинної системи.  3. Встановлено, що функціональний стан в кандидатів у майстри спорту характеризується високими рівнями прояву особистісної тривожності (46,23±0,16%) на фоні середніх значень вираження ситуативної тривожності (41,43±0,27%), що свідчить про підвищений рівень емоційного напруження та підвищеної чутливості у спортсменок.  4. Адаптивні зміни серцево-судинної системи на змагальні й тренувальні навантаження в змагальному періоді у кваліфікованих спортсменок характеризуються вірогідним зниженням ЧСС (з 84,75±1,74 уд/хв до 74,8±0,38 уд/хв). У спортсменок, які мають I-й розряд вірогідних змін ЧСС не виявлено. Крім того, встановлено вірогідно швидший процес відновлення ЧСС після фізичного навантаження в групі кваліфікованих спортсменок порівняно зі спортсменками I розряду на 4 (р<0,05) та на 5 (р<0,05) хвилинах відповідно. За показниками вегетативної регуляції ритму серця у спортсменок I розряду порівняно із кваліфікованими спортсменками переважає активація парасимпатичної ланки (за показниками HF, р<0,05).  5. Встановлений зв’язок між станом серцево-судинної системи та показником активності в умовах змагальної діяльності (коефіцієнт кореляції r=0,67) може бути застосований з метою виявлення шляхів корекції функціонального стану у спортсменок. Зв’язок між показником результативної активності і комплексним показником ефективності змагальної діяльності (коефіцієнт кореляції r=0,69) вказує на можливі шляхи корекції спеціальної працездатності спортсменок.  6. Розроблені методичні підходи щодо корекції функціонального стану організму кваліфікованих спортсменок сприяли зростанню внутрішньоклітинної рідини (з 17,62±0,32 мл до 18,83±0,26 мл), змінам морфологічних показників обміну речовин та незначному зниженню кількості жирової маси. Виявлено, що зміни функціонального стану обміну речовин, якщо знижується маса тіла, активна клітинна маса та жирова маса після тренувального фізичного навантаження у підготовчому періоді (р<0,05) є передумовою для збільшення рідинних запасів організму як загальної і внутрішньоклітинної рідини, так і загальної кількості води.  7. Встановлено позитивний вплив на функціональний стан м’язової системи під час виконання накату зліва на ліво по діагоналі у кваліфікованих спортсменок (до початку експерименту – 42,01±0,02 разів/хв, після експерименту – 46,34±1,50 разів/хв) та спортсменок, які мають I-й розряд (до експерименту – 35,34±0,25 разів/хв, після експерименту – 41,54±1,50 разів/хв). Доведено збільшення кількості та поліпшення якості влучень накату справа по діагоналі у кваліфікованих спортсменок (до експерименту – 45,12±0,01 разів/хв, після експерименту – 50,34±0,20 разів/хв), а також кількості влучень в задану ціль (до експерименту – 8,12±0,03 разів, після експерименту – 10,12±0,05 разів). Однак, виконання накату справа по діагоналі та кількість влучень в задану ціль у спортсменок, які мають I-й розряд змінилося недостовірно.  8. Педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованого комплексу експериментальних вправ для корекції функціонального стану: наявне підвищення рівня координаційних якостей (приріст на 4%–7%); підвищення розвитку швидкісно-силових якостей (приріст на 9%–12%). Одночасно показники фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок значно переважають значення спортсменок I розряду, відповідно у підготовчому, змагальному та перехідному періодах. | |