

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ ТАЙБОКСЕРІВ МАСОВИХ РОЗРЯДІВ

Сергій ВАЧЕВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність: Одним з видів східних одноборств, широко поширеним у світі відносно новим в Україні, є Таїландський бокс. Проте, починаючи з 90-х років минулого сторіччя і в нашій країні цей вид одноборств набуває популярності. Відповідно, зростає і кількість людей, які опановують техніку цього виду спорту і приймають участь у змаганнях з Таїландського боксу.

Основними засобами ведення змагальних поєдинків у тайбоксі є ударні прийоми, причому, застосовуються удари руками, ногами, ліктями й колінами. Науково-методичної літератури з цього виду спорту опубліковано недостатньо, а наявні джерела, головним чином, висвітлюють історичні аспекти розвитку тайбоксу і надають перелік технічних прийомів та загальні методичні вказівки щодо їх вивчення.

Важливим складником підготовленості тайбоксерів є динамічні показники ударних прийомів, які залежать від розвитку швидкісно-силових якостей. Методи удосконалення швидкісно-силових якостей в ударах руками досить широко висвітлені в науково-методичній літературі з боксу [1;3] і можуть бути частково використані в підготовці тайбоксерів. Методи удосконалення швидкісно-силових якостей в ударах ногами вивчалися у кікбоксінгу [5] і також можуть бути частково використані в тренувальному процесі тайбоксерів. Проте, відмінності специфіки тайбоксу зумовлюють проведення подальших досліджень.

Мета: дослідити динамічні показники ударних прийомів тайбоксерів та на підставі проаналізувати ефективність ударного арсеналу тайбоксерів масових розрядів.

Завдання:

1. Дослідити показники абсолютної та відносної сили ударів.
2. Дослідити показники градієнту ефективності поодиноких ударів.
3. Дослідити наявний рівень спеціалізованої вибухової роботи.
4. Проаналізувати на підставі отриманих даних ефективність ударного арсеналу тайбоксерів масових розрядів.

Методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження (хронодинамометрія).
3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження: в дослідженні взяли участь вісім спортсменів чоловічої статі (з них один шульга), спортивний стаж яких складає 2-2,5 роки. Досліджені спортсмени тренуються за програмою етапу спеціалізованої базової підготовки. Визначалися: абсолютна і відносна сила поодиноких ударів руками, ліктями, колінами та ногами; градієнт ефективності поодиноких ударів; показники спеціалізованої вибухової роботи (спурт 8 секунд).

Результати дослідження. Для виконання завдань даного дослідження використовувався хронодинамометр серії „Спудерг 7” [4]. Вперше за допомогою „Спудергу 7” вимірювались динамічні показники ударів ліктями і колінами.

Для визначення рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударах руками використовувався стандартний тест „8-сек” (прямі удари руками з середньої відстані з максимальною силою і максимальною частотою). Вперше проводились дослідження рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударах ногами, для чого нами були розроблені три тести: „8-сек” бокові удари тільки лівою ногою, аналогічний тест з ударами тільки правою ногою, та тест „8-сек” з ударами ногами поперемінно (правою або навпаки). Дане дослідження носило пошуковий характер.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що в ударах руками найбільш ефективними є прямі і бокові удари. Удари знизу менш ефективні в зв'язку з тим, що вимагають високої технічної підготовки та значно менше використовуються в бою [2]. Низька ефективність ударів з розвороту заключається в тому, що вони потребують багато часу для застосування, а також їх сила є меншою ніж у прямих і бокових ударів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники сили поодиноких ударів та градієнт їх ефективності

Показники		Види ударів											
		руками				ліктями				колінами		ногами	
		ПП	ЛБ	ПЗ	ЛЗР	ПП	ЛБ	ПЗ	ЛЗР	ПЗ	ПБ	ПП	ЛБ
Сил.	Хсер.	112,4	103,4	100,1	63,0	99,3	87,0	64,5	135,6	184,8	166,3	103,0	94,0
Ч	у	18,7	20,1	24,9	5,90	27,1	19,1	16,2	30,0	50,7	49,6	28,4	23,4
Сил.	Хсер.	1,68	1,55	1,50	0,94	1,48	1,31	0,96	2,05	2,77	2,49	1,52	1,40
Ч	у	0,25	0,33	0,38	0,12	0,32	0,28	0,20	0,49	0,74	0,71	0,38	0,29
Сил.	Хсер.	0,38	0,29	0,27	0,12	0,29	0,27	0,20	0,23	0,55	0,46	0,25	0,22
Ч	у	0,13	0,09	0,09	0,02	0,07	0,08	0,06	0,06	0,15	0,15	0,04	0,06

Примітка: ПП – правий прямиий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ЛЗР – лівий з розвороту; ПБ – правий боковий.

Аналіз результатів ударів ліктями свідчить, що їх ефективність співпадає з ефективністю ударів руками. Тобто найбільша сила і найменший час реагування спостерігаються в прямих та бокових ударів. Дуже неефективними виявились удари знизу. Удари ліктями з розвороту по силі не поступаються, а в багатьох випадках є навіть сильнішими за прямі і бокові удари, але їх застосування вимагає багато часу, що знижує доцільність використання таких ударів [2].

Аналіз ударів колінами засвідчив високу ефективність як прямих, так і бокових ударів. Сила цих ударів (як абсолютна так і відносна) виявилась найбільшою серед усіх ударів. За часом реагування ці удари не поступаються ударах руками й ліктями.

Аналіз ударів ногами показав, що сила як прямих, так і бокових ударів поступається силі ударів руками, що збігається з результатами інших досліджень [5]. Також встановлено, що динамічні показники ударів ногами нижчі, ніж в ударах руками, проте такі удари використовуються в бою частіше [2], що підвищує ефективність їхнього застосування.

Дослідження наявного рівня спеціалізованої вибухової роботи показало, що показники тесту „8-сек” в ударах руками у більшості спортсменів є на достатньо високому рівні (табл. 2). Проте значно поступаються аналогічним показникам у спортсменів – членів збірної команди України [1]. У частини спортсменів рівень спеціалізованої вибухової роботи нижче за можливий, що свідчить про необхідність звернути більше уваги розвитку швидко-силових якостей саме в ударах руками.

Показники спеціалізованої вибухової роботи (тест „8-сек”)

Показники		Види ударів			
		руками	ногами		
			лівою	правою	поперемінно
кількість ударів	Хсер.	45,0	12,6	12,9	14,9
	у	2,9	1,1	1,1	1,3
сумарний тонаж, кг	Хсер.	2373	769	959	779
	у	668	254	278	204
потужність роботи, W	Хсер.	4,41	1,45	1,74	1,44
	у	0,99	0,46	0,46	0,30
КВВ	Хсер.	1,10	0,87	1,06	1,02
	у	0,07	0,21	0,19	0,11
ІВВ	Хсер.	4,88	1,30	1,81	1,46
	у	1,08	0,69	0,44	0,25
ІКФП	Хсер.	220,0	16,97	23,29	21,60
	у	53,7	9,20	5,94	3,76

Примітка: КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІВВ – індекс вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатинфосфатної працездатності.

Аналіз результатів дослідження тестів „8-сек” в ударах ногами (окремо лівою окремо правою) виявив значну функціональну асиметрію, що збігається з результатами інших досліджень [5]. В зв'язку з тим, що подібних досліджень раніше не проводилось, результати нашого пошукового експерименту тесту „8-сек” в ударах ногами, будуть прийматись нами в подальшому як вихідні дані.

Висновки:

1. В результаті дослідження встановлено, що серед ударів руками і ліктями найбільш ефективними є прямі та бокові удари.
2. В ударах колінами ефективні як бокові удари, так і удари колінами знизу.
3. Ефективність ударів ногами виявилась нижчою від усіх інших ударів. Проте, такі удари використовуються в бою частіше, ніж удари колінами, що підвищує ефективність їхнього застосування.
4. Рівень спеціалізованої вибухової роботи в ударах руками у більшості спортсменів є задовільним для даного етапу підготовки.
5. Аналіз показників рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударах ногами виявив значну функціональну асиметрію. Питання розвитку даного компоненту спеціалізованої підготовки потребує подальшого вивчення.

Література

1. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оцінки спеціальної підготовленості боксерів високої кваліфікації // *Наука в олімпійському спорті*. - К., 2000. №2. – С. 23-30.
2. Ковтик А., Дмитриев А. Эффективность ударной техники в муай тай // *Олимпийский спорт и спорт для всех : Тезисы V международного научного конгресса*. – Минск, 2001. – С. 224.
3. Нікітенко А.О. Вплив типу ударів боксерів на їх швидкісно – силові характеристики // *Матеріали III Всеукр. наук.- практич. конф. „Роль фізичної культури в здоровому способі життя”*. – Львів, 1997. – С. 98-99.

4. Савчин М., Савчин О., Мізерський М. Система вимірювання боксерських ударів // Тези допов. міжнар. олімп. конгресу „Сучасний олімпійський спорт”. – К., 1997. – С. 104 -105.
5. Бремко М.О. Вдосконалення швидкісно – силових якостей в ударних прийомах боксерів на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук фіз. наук і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.

THE RESEARCH OF DYNAMIC EXPONENTES OF STRIKING STROKES OF THAI-BOXERS OF MASS RATINGS

Serhiy VACHEV

L'viv State Institute of Physical Culture

Annotation. In the presented work there was the efficiency of using of striking strokes in muai-thai researched, on the ground of measuring of their dynamic exponents. Also, there was researched nature of the specialized explosive work.

СИСТЕМНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. На сьогодні моделювання є дієвим інструментом розв'язання складними процесами в спорті. Воно дозволяє вдосконалити або в певних випадках оптимізувати процес прийняття управлінських рішень, мінімізувати шлях досягнення результату, запобігти помилок. Але, незважаючи на використання великого банку різноманітних моделей, їх застосування не завжди є ефективним. Пов'язано це з неспроможністю визначити місце тієї чи іншої моделі у формуванні кінцевого спортивного результату. Тому часто спортивні фахівці та тренери механічно використовують розроблені моделі, не враховуючи етапів розвитку спортсменів, періодів річної підготовки, індивідуальних біологічних особливостей організму, співвідношення ступенів розвитку сторін підготовленості, стану виконання вправи та значної кількості інших параметрів. Зрозуміло, що механічне використання ускладнюють процес управління підготовкою спортсменів, але використання їх призводить до прийняття неадекватних рішень. Тому гостро постає проблема універсальності моделей різних рівнів.

Мета останніх досліджень і публікацій. До проблеми моделювання звертаються багатьох науковців в галузі фізичного виховання і спорту. Проте рівень розуміння вирішення проблем моделювання певних об'єктів є різним. Аналіз показує, що велика кількість досліджень з проблем моделювання як в спорті, так і інших