5. *Ханікянц О. Взаємозв'язок результату стрибка у висоту з показниками фізичної та технічної підготовленості стрибунів. // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології", 2004. – Т. 1. – С. 396 – 401.*
6. *Ханікянц О. Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту. Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2004. – № 7. – С. 24 – 27.*
7. *Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Тера–Спорт, 2003. – 144 с.*

MODELS OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF HIGH JUMPERS OF DIFFERENT QUALIFICATION

Olena KHANIKYANTS

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. In work the attempt of decision of increase efficiency of training process control of high jumpers is done. Qualification models for high jumpers the II digit, I digit, digit CMS and MS were developed to that end. The use of the developed models of preparedness for high jumpers allows to define the basic and additional training tasks and to carry out planning and correction of training process.
Key words: high jumpers, training process, qualification models.

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СЕРІЙНИХ УДАРІВ ТХЕКВОНДИСТІВ ТА АНАЛІЗ МЕТОДИК ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ

Роман РИБАЧОК, Сергій ПІСОЦЬКИЙ

Хмельницький національний університет

Актуальність. Поєдинки на даяні пов'язані з високими вимогами до швидкісно-силових якостей тхеквондистів. Більшість провідних тхеквондистів світу, в першу чергу корейських, іранських, американських та іспанських, виконують усі удари з великою швидкістю і силою, вважаючи що це суттєво підвищує ефективність ведення поєдинку. В той час фахівці вважають недостатнім рівень ведення бою серіями ударів вітчизняними тхеквондистами у порівнянні з їх головними суперниками на світовій арені [3].

Використання традиційних методик удосконалення швидкісно-силових якостей тхеквондистів, запозичених з різних видів спорту, недостатньо впливають на підвищення ефективності володіння серіями ударів під час змагань.

Проблема пошуку шляхів для покращення ведення поєдинку з використанням серійних ударів посідає значне місце в практиці підготовки тхеквондистів високої кваліфікації.

Актуальність роботи полягає в пошуку шляхів більш ефективного застосування технічних прийомів тхеквондистами за рахунок вдосконалення сили і частоти серійних

ударів. Одна з форм вияву швидкості тхеквондиста – частота рухів, проте досліджень в даній галузі обмаль: відсутні роботи присвячені вивченню частоти серійних ударів різною їх кількістю. Крім того, немає наукових робіт, спрямованих на пошук ефективних методик з удосконалення швидкісно-силових характеристик серійних ударів із певною їх кількістю. Недостатньо наукових робіт, присвячених дослідженням швидкісно-силових характеристик ударів у сполученнях різної тривалості, ускладнює розробку нових засобів та методів їх удосконалення і негативно впливає на якість ведення поєдинку тхеквондистами.

Останні дослідження і публікації, в яких висвітлюються результати сучасних методик удосконалення швидкісно-силових якостей боксерів [1,2] У наукових роботах [1] наведені проблеми розробки та використання різноманітних методик удосконалення ведення поєдинку. Водночас, недостатньо вивченими лишаються питання щодо методик підготовки тхеквондистів [3].

Формування цілей статті.

1. Вивчити основні підходи до розвитку швидкісно-силових характеристик серійних ударів тхеквондистів.
2. Окреслити традиційні методики вдосконалення швидкісно-силових якостей кваліфікованих тхеквондистів України .

Виклад основного матеріалу. При вивченні методик вдосконалення швидкісно-силових якостей тхеквондистів різної кваліфікації виявлено, що фахівці переважно акцентують увагу на спеціально-розвиваючих вправах з обтяженням (гирі, штанга), на спеціально-розвиваючих вправах з опором еластичних предметів, на спеціально-розвиваючих вправах з використанням гімнастичних снарядів (бруси, перекладина), на різних видах прискорень та стрибків, також значним компонентом вважається відпрацювання ударів по “важких лапах” з різною інтенсивністю [3]. Проте методиці вдосконалення швидкісно-силових якостей серійних ударів не приділяється належна увага, це дає змогу стверджувати, що на даний момент методика вдосконалення даних якостей не достатньо розроблена та потребує подальших досліджень.

При вивченні методики підготовки провідних спортсменів світу, встановлено, що вони акцентують увагу на швидкості серійних ударів з максимальною силою та індивідуально визначеною частотою [4].

Отже, аналіз методик підготовки тхеквондистів України та наукових розробок дає змогу стверджувати, про те, що при підготовці до відповідальних змагань тренери не акцентують належним чином увагу на швидкісно-силових характеристиках серійних ударів, що і свідчить про недостатньо розроблені методики їх удосконалення.

Висновки

1. Проаналізовані традиційні методики швидкісно-силових якостей кваліфікованих тхеквондистів України.
2. Вивчені наукові розробки присвячені проблематики підготовки одноборців.
3. Недостатньо дослідженими залишаються питання, щодо вивчення проблеми вдосконалення методики підготовки швидкісно-силових якостей серійних ударів тхеквондистів України.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку методики удосконалення швидкісно-силових характеристик серійних ударів у тхеквондо.

Література

1. *Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення. Автореф. дис. канд.. наук з фіз.. вих. І спорту. – К., 1996.-24с.*
2. *Платонов В. Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., Олимпийская література, 1997. – 583с.*
3. *Энов О. Г. Тхеквондо: проблемы становления. – Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – с.43-44.*
4. *Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Ростов н/Д.: "Фенікс" 2003.*

SPEED-POWER CHARACTERISTICS OF SERIAL IMPACTS IN TAEKWONDO AND THE ANALYSIS OF TECHNIQUES OF THEIR IMPROVEMENT

Roman RYBACHOCK, Sergiy PISOTSKIY

Khmelnitsky National University

Abstract. This work is concerns one of the problems in a taekwondo. There is a problem of a new methodic to improve a tactics of fights with serial impact in a taekwondo. We are making analysis and research a modern methodic of the training methodic of professional taekwondo fighters Ukraine. It's most really problem for investigation in this theme.

Key words: speed-power characteristics, serial impacts, taekwondo.

КОНТРОЛЬ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ярослав ГНАТЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Міжнародна федерація волейболу (FIVB), у 2001 році внесла зміни і доповнення до правил гри з метою підвищення видовищності змагань. Нові правила гри спонукають спортсменів до розширення діапазону техніко-тактичних дій та підтримання високої інтенсивності змагальної діяльності впродовж [7]. Це ставить значно вищі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, недостатній її рівень негативно позначиться як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю, так і на ефективності змагальної діяльності [12, 13, 16].

Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умови систематичного контролю за розвитком тренованості, у тому числі за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості [8, 16, 19 та інші]. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що проблемою контролю за рівнем фізичної підготовленості волейболістів займається низка фахівців [5, 10, 11, 14 та інші]. Проте вивчення фізичної підготовленості