

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. Эпов 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 IM- PROVEMENT

Roman RYBACHOCK, Sergiy PISOTSKIY

Khmeltsky 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. 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 гри [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].

Рациональне управління тренувальним процесом можливе лише за умови систематичного контролю за розвитком тренуваності, 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 є низка фахівців [5, 10, 11, 14 та інші]. Проте вивчення фізичної підготовленості

носило фрагментарний характер і без належного обґрунтування контрольних вправ, застосовувались. Так, у роботах [11, 14 та інші] використовувались тестові вправи для контролю за розвитком швидкісно-силових якостей. Натомість Беляев Н. А. [3] та Голуб В. П. [5] застосовували лише тестові вправи для контролю за розвитком витривалості. У роботі В. І. Ковцуна [10] застосовувались тестові вправи для контролю за розвитком швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості. В інших роботах [5, 6 та інші] використовувались тести для контролю за рівнем гнучкості, силових та координаційних якостей.

Наведений аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що фахівці вивчали переважно швидкісно-силові якості волейболістів. Проте максимальний розвиток провідних, для конкретного виду змагальної діяльності, фізичних якостей можливий лише за умови оптимального рівня розвитку інших [13, 16]. Отже, проблема розробки програми комплексного контролю за станом загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів є актуальною. Її вирішення дозволяє підвищити ефективність управління тренувальним процесом [8, 16 та інші].

Мета. Розробити програму комплексного контролю фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

Метод. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та практичного досвіду.

Результати та їх обговорення. Для отримання інформації про стан фізичної підготовленості фахівці [6, 16, 19] рекомендують визначати рівень розвитку силових, швидкісно-силових, швидкісних та координаційних якостей, гнучкості і витривалості, а також якість відновних процесів після стандартного фізичного навантаження. При цьому програма педагогічного контролю повинна включати такі тести загальної та спеціальної підготовленості, які логічно вписуються в контекст фізичної підготовки спортсменів. За мінімальною кількістю тестових завдань дають якомога більше інформації [9, 16].

Для контролю за рівнем загальної фізичної підготовленості фахівці [6, 17, 19] пропонують низку тестів. Зокрема, для визначення рівня силових якостей – станова кистьова динамометрія.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей більшість фахівців [8, 11, 14] рекомендують: стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, стрибок вгору з місця за Аболаковим, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на животі, кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови сидячи ноги нарізно, потрійний стрибок з місця, піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с, вистрибування з присіду за 10 с, піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с та інші. Ми вважаємо за доцільне використовувати стрибок вгору з місця за Аболаковим, оскільки він надає інформацію про розвиток як загальних, так і спеціальних швидкісно-силових якостей м'язів ніг. Для отримання інформації про рівень розвитку швидкісно-силових якостей м'язів рук і тулуба доцільно застосовувати піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с та кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови сидячи ноги нарізно.

Для контролю за рівнем розвитку швидкісних якостей фахівці [17, 18 та інші] рекомендують біг на 20-60 м з високого старту та біг на 20-30 м з ходу. Виходячи з того, що в процесі гри волейболістам не приходить долати відрізки більше 10-15 м, тестування доцільно проводити в ігрових залах, для визначення швидкісних якостей доцільно застосовувати біг на 20 м з високого старту. Важливе значення для загальної та спеціальної фізичної підготовленості має також рівень простих і особливо складних реагувань.

Для контролю за рівнем розвитку загальної витривалості та якості відновних процесів об'єктивну інформацію може дати модифікований Гарвардський степ-тест [17]. Пульсова вартість стандартного навантаження (5 хв сходження на сходинку в певному режимі) буде свідчити про рівень загальної працездатності, а темпи зниження ЧСС після стандартного навантаження – про якість відновних процесів.

Для визначення рівня розвитку спритності спеціалісти [1, 6, 17] пропонують: кубиковий біг 5 х 6 м або 4 х 9 м; біг на 9-3-6-3-9 м; човниковий біг з перенесенням кубиків з одного ряду в другий. Виходячи з практичного досвіду роботи тренера найбільш ефективним є човниковий біг з перенесенням кубиків з одного ряду в другий, оскільки він може дати певну інформацію як про загальну, так і про спеціальну спритність волейболістів. Крім цього, для оцінки рівня координаційних якостей доцільно провести тест для визначення статичної рівноваги за методикою Бондаревського [4].

Для визначення рівня розвитку гнучкості спеціалісти [6, 17, 18] пропонують: нахили тулуба вперед сидячи на підлозі, нахили тулуба вперед стоячи на лаві, тести „Місток” та „Вкрут” з гімнастичною палицею. Ми вважаємо за доцільне використати нахили тулуба вперед сидячи на підлозі та тест „Місток”. Ці тести дозволяють отримати інформацію про стан рухливості у переважній більшості суглобів опорно-рухового апарату.

Для контролю за рівнем розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей, на нашу думку, найбільш підходять тести у визначенні максимальної висоти стрибка з 10-метрового розбігу та сили удару провідною рукою по м'ячу. Здатність до точності виконання зусиль при виконанні нападаючого удару можна визначити за точністю творення в ударі по м'ячу 25% та 50% сили від максимальної сили удару у передньому тесті.

Для контролю за рівнем розвитку спеціальних проявів бистроти найбільш інформативним буде визначення часу реакції з вибором та на рухомий об'єкт [2, 18], а також біг з високого старту на 6 м [2, 10].

Важливе значення у змагальній діяльності волейболістів має швидкісна та силова (силова) витривалість. Для визначення швидкісної витривалості фахівці [1, 6 та інші] рекомендують тест „Ялинка” (рис.).

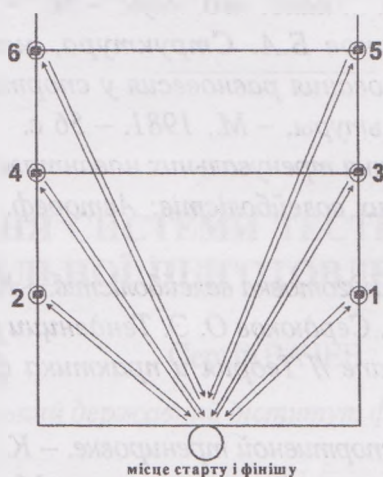


Рис. Схема проведення тесту „Ялинка” [1]

Він проводиться на половині стандартного волейбольного майданчика. Біля центру лінійної лінії малюють коло діаметром 40 см (місце старту і фінішу). На бокових лініях на відстані 3, 6 і 9 м від лінійної лінії малюються кола 1, 2, 3, 4, 5, 6 діаметром 40 см. В центрі кожного кола знаходиться кубик розміром 5 х 5 х 5 см. По команді

тестований біжить з високого старту до кола „1” і назад, потім так само до кола „2” і решта кіл. Умовою виконання тесту є доторкання однією рукою до кожного кубика та доторкання однією ногою у бігу в зворотному напрямку до площі стартового кола.

Для визначення спеціальної силової витривалості фахівці рекомендують поштовхувати штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками з вихідного положення лежачи на лаві [6, 17 та інші] (кількість разів за 20 с) та вистрибувати вгору [1, 18] на висоту 90 % від індивідуального максимального результату в цій вправі (кількість разів). Ми вважаємо, що друга вправа в більшій мірі відповідає специфіці ігрової діяльності волейболістів.

Проведений аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду дозволяє сформулювати наступні **висновки**:

1. В спеціальній літературі відсутня узгоджена думка щодо контролю за станом фізичної підготовленості волейболістів.
2. Для отримання об'єктивної інформації про стан фізичної підготовленості волейболістів необхідно розробити комплексну програму контролю рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей.
3. Тестові завдання повинні логічно вписуватись у структуру тренувального процесу.
4. Програма контролю за рівнем фізичної підготовленості повинна відповідати вимогам принципу „міні-макс” (максимум інформації при мінімальній кількості тестових вправ).

Література

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
2. Базильчук О.В., Линець М. М. Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: Методичні рекомендації для тренерів з гандболом – Хмельницьк: ХДУ, 2004. – 59 с.
3. Беляев Н.А. Экспериментальные исследования специальной выносливости волейболистов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., – 1975. – 17 с.
4. Бондаревский Е. Я., Нариманов Б.А. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов: Учебн. пособие для студ. инст-тов физич. культуры. – М., 1981. – 56 с.
5. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на предзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К. – 1993. – 19 с.
6. Демчишин А. А., Филипчук Б. С. Підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1979. – 112 с.
7. Железняк Ю. Д., Шипулин Г. Я., Сердюков О. Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
8. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоровье, 1988. – 112 с.
9. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
10. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у волейболістів: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – К. – 2001. – 19с.
11. Кудряшов Е. В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации //Физическое воспитание в спорте. – 2004. – № 4. – С. 30-33.

- студентов творческих специальностей: Сб науч. тр. /Под ред.. Ермакова С.С. – Харьков, 2002. – №5. – С. 27 – 31.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: “Штабар”, 1997. – 207 с.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 317 с.
14. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф. дисс. ... на канд. пед. наук. – К. – 1993. – 19с.
15. Офіційні волейбольні правила: нове видання 2001-2004 / В надзаг. Міжнародна федерація волейболу. – К. – 2001. – 77 с.
16. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практическое продолжение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
17. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
18. Тесты в спортивной практике/ Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф./ Пер. С. Мек. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
19. Федин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков: Основа, 1994. – 132 с.

THE CONTROL OF LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS'

Yaroslav GNATCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The program of complex control for a condition of general and special physical preparation of qualified volleyball players is based in the article.

Key words: volleyball players', level of physical preparation, general physical preparation, special physical preparation.

ОБґРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ТЕСТІВ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТАЙБОКСЕРІВ

Сергій ВАЧЕВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Як і в більшості видів спорту у тайландському боксі проблема оперативного контролю за станом тренуваності спортсменів. Розв'язання цієї проблеми, із застосуванням сучасних методів інструментальних досліджень, дозволить тренерам більш якісно керувати навчально-тренувальним процесом. Ефективна система тестів для визначення рівня спеціальної підготовленості