

часно смутною була зустріч старих товаришів.

Радість перемог, радість повернення до мирної праці, до улюбленої гри затьмарювалося звісткою, що відомі усіма і талановиті волейболісти А.Щербін, Д.Ярочкін, С.Ісахоян, І.Сізіх, М.Балазовський, Н.Бризін, В.Балатов, Н.Пряхін і багато інших ніколи більше не вийдуть на майданчик. Смертю хоробрих пали вони у боях з фашизмом.

Важке поранення вивело з ладу сильнішого гравця довоєнних років, капітана збірної Москви, першого заслуженого майстра спорту – Анатолія Чиніліна.

Той, пам'ятний для всіх, перший повоєнний чемпіонат, перший старт мирного життя виграли москвичі – чоловіки з “Динамо” і жінки з “Локомотива”.

У перші повоєнні роки на сторінках преси зазвучали і вже знайомі імена волейболістів. Так, ім'я Костянтина Реви, який виступав успішно ще до війни, стало широко відомими як ім'я сильнішого волейболіста повоєнних років. Усе частіше і частіше стали з'являтися в пресі ім'я молоді волейболістки Олександри Чудіної, яка з успіхом виступала за команду московського “Динамо” на повоєнних чемпіонатах Союзу в Одесі (1946) та Грозному (1947).

Висновки.

Дослідження дають змогу стверджувати:

1. На другому етапі першого періоду свого розвитку волейбол утвердився як вид спорту. За цей період часу значно удосконалилася техніка і тактика, неодноразово уточнювались правила гри.

2. Перші офіційні змагання з волейболу у 1922 році (Бруклін, США) за своєю популярністю перевершили всі інші спортивні заходи того часу.

3. На європейському континенті з'являються перші волейбольні команди, створюються секції, виходять в світ методичні посібники.

4. I Всесоюзна спартакіада у серпні 1928 року дала значний поштовх розвитку волейболу в Україні, Далекому Сході, Північному Кавказі та у Закавказзі.

5. Волейбольні свята у 1933 році (Дніпропетровськ, Україна) були яскравою демонстрацією високої спортивної майстерності гравців та показали переваги колективної гри.

6. I Всесоюзна першість школярів з волейболу у 1935 році дала путівку у великий спорт багатством майбутнім зіркам світового рівня.

7. Єдина довоєнна міжнародна зустріч між збірними чоловічими командами СРСР і Афганістану у 1935 році показала, що волейбол у азіатському континенті відрізняється від європейського, як за змістом так і за формою.

8. Перша міжнародна технічна комісія з волейболу, яка була затверджена у Берліні у 1936 році, відіграла значну роль в організації міжнародних змагань та удосконаленні правил гри.

9. Введення у 1937 році “зонного” поділу майданчика, внесення у розмітку лінії нападу, а також введення поняття про гру у нападі гравців пере-

дньої та задньої лінії, суттєво змінили методику як технічної так і тактичної підготовки команд з індивідуально-однорічної на колективно-різномірну.

10. Волейболісти європейського континенту 30-40-х років ХХ сторіччя значно удосконалили і доповнили технічний та тактичний арсенал гри, завдяки чому сучасна гра досягла великих професійних вершин.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших історичних аспектів волейболу.

Література

1. Айриянц А. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – с. 5-10.
2. Беляев А., Савин М. /под ред./ Волейбол. Учебник для выс. уч. завед. физ. культ. – М.: Спорт. Академ. Прессе, 2002 – с. 4-12.
3. Ганчук В. Олимпийский новичок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – с. 8-11.
4. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів. – Київ: «Радянська школа», 1982. – с.3-9.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск, 1985. – с. 4-9.
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989. – с.4-8.
7. Спортивные игры. Журналы, 1947-1990.
8. Советский спорт. Газеты, 1946-1990.

Надійшла до редакції 16.04.2006р.

ДІАГНОСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК УДАРІВ БОКСЕРІВ У СТРУКТУРІ СИТУАЦІЙНИХ Й ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ

Нікітенко С.А., Нікітенко А.О., Дзямко П.Ю.

Львівська комерційна академія
Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Дослідження спрямоване на пошук шляхів підвищення резервів для розвитку сили й частоти ударів у структурі сполучень різної тривалості у боксерів високої та середньої кваліфікації.

Ключові слова: сила і швидкість ударів, спурт, серія, ситуаційні й індивідуальні комбінації, боксери високої та середньої кваліфікації.

Аннотация. Никитенко С.А., Никитенко А.А., Дзямко П.Ю. Диагностика скоростно-силовых характеристик ударов боксёров в структуре ситуационных и индивидуальных комбинаций. Исследование направлено на поиск путей повышения резервов для развития силы и частоты ударов в структуре серий различной продолжительности у боксёров высокой и средней квалификации.

Ключевые слова: сила и скорость ударов, спурт, серия, ситуационные и индивидуальные комбинации, боксёры высокой и средней квалификации.

Annotation. Nikitenko S.A., Nikitenko A.A., Dziamko P.Y. Diagnostics of speed-power characteristics of boxers impacts in structure of situational and individual combinations. Research is directed on search of ways for increase of reserves for development of impacts force and frequency in structure of high and average qualified boxers series of various duration.

Key words: force and speed of impacts, spurt, a series, situational and individual combinations, boxers of high and average qualification.

Вступ.

Сучасний аматорський бокс, залишаючись одним з популярних олімпійських видів спорту, за

останні роки зазнав істотних змін. З 1989 року в поєдинках боксерів застосовуються рукавиці нового типу, які суттєво знижують силу ударів. Боксери змінили стиль ведення поєдинків, адаптувавши його до нових умов суддівства. Значно знизилася кількість техніко-тактичних елементів і якість їх застосування під час двобою. Черговим нововведенням, що створює помітний вплив на хід двобоїв, є зміна часу проведення поєдинків з трьох раундів по три хвилини на чотири раунди по дві хвилини. У результаті зміни формули проведення двобою відбулося підвищення щільності дій, що негативно вплинуло на рівень виконавчої майстерності боксерів [4, 7]. Проблему підвищення майстерності боксерів доцільно вирішувати шляхом поглибленого вивчення компонентів техніки ударів у структурі комбінацій, виявлення резерву для ефективного їх удосконалення та оптимізації тренувального процесу.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що на сучасному етапі розвитку боксу високих спортивних результатів досягають боксери з високими фізичними кондиціями [5, 6]. Показники сили і часу ударів у структурі комбінацій під впливом різноманітних факторів досліджено недостатньо [1, 5].

Актуальність роботи полягає у підвищенні підготовленості боксерів завдяки виявленню резервів для розвитку сили й швидкості ударів у структурі комбінацій.

Стаття написана у відповідності до теми «Формування компонентів підготовленості кваліфікованих єдинокорців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету у справах молоді, спорту і туризму України.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – оптимізація підготовки боксерів високої та середньої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники сили і частоти ударів у структурі ситуаційних й індивідуальних комбінацій різної тривалості у боксерів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і спеціалізованої базової підготовки.

2. Здійснити порівняльний аналіз між показниками швидкісно-силових характеристик ударів у структурі комбінацій в боксерів високої та серед-

ньої кваліфікації.

3. Визначити резерви для розвитку сили й частоти ударів у структурі сполучень різної тривалості в боксерів високої та середньої кваліфікації.

Методи і організація дослідження. У роботі застосовано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення; педагогічне тестування з використанням методу хронодинамометрії; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися з боксерами високої (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей) та середньої (етап спеціалізованої базової підготовки) кваліфікації в кінці підготовчого періоду. Після стандартної розминки [3] боксери займали зручну дистанцію до боксерського снаряду, обладнаного хронодинамометром [5], і послідовно виконували ситуаційні та індивідуальні комбінації з різною кількістю ударів у режимі, максимально наближеному до змагального. Фіксувалася відносна сила (сила, що припадає на 1 кг маси тіла боксера) кожного удару сполучення в умовних одиницях і час між ударами в мілісекундах.

Ситуаційна комбінація ударів – сполучення ударів, яким боксери користуються в певних ситуаціях спонтанно, не вдосконалюючи спеціально швидкісно-силових характеристик його складових [3]. Індивідуальна комбінація ударів – сполучення, швидкісно-силовим характеристикам ударів якого боксери надають особливої уваги в тренувальному процесі і яке дає максимальний ефект у змагальній діяльності конкретного спортсмена. Залежно від манери бою, та ж сама серія для одного боксера може бути ситуаційною, а для іншого – індивідуальною.

Результати дослідження.

Дослідження сили поодиноких ударів різного типу свідчать, що у боксерів високої кваліфікації її показники вірогідно вищі, ніж у боксерів середньої кваліфікації (табл. 1).

Сила і час ударів в ситуаційних сполученнях з двох, чотирьох та восьми коротких ударів у боксерів двох кваліфікаційних груп знаходяться на одному рівні, про що свідчить відсутність вірогідної різниці між їх показниками (табл. 2).

При виконанні спурту тривалістю вісім секунд сила коротких ударів у боксерів двох кваліфікаційних груп знаходиться на одному рівні, натомість час ударів у боксерів високої кваліфікації

Таблиця 1

Кваліфікація боксерів		Показники сили поодиноких ударів (ум. од.)					
		Тип ударів					
		Прямі		Збоку		Знизу	
		лівою	правою	лівою	правою	лівою	правою
Висока (n = 23)	\bar{X}	2,31	3,02	2,81	3,00	2,67	2,87
	V%	18	16	12	9	13	12
Середня (n = 25)	\bar{X}	2,00	2,87	2,48	2,72	2,32	2,57
	V%	18	15	13	14	17	17
P		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

вірогідно менший, ніж в боксерів середньої кваліфікації (табл. 3). Тобто, боксери високої кваліфікації удари спурту виконують з вищою швидкістю. При виконанні ж спурту ударів тривалістю тридцять секунд різниці в показниках сили і часу коротких ударів у боксерів двох груп невірогідні.

Таблиця 2

Показники сили і часу ударів у коротких спуртах (ситуаційні сполучення коротких ударів)

Кваліфікація боксерів		Кількість ударів у спурті					
		Два удари		Чотири удари		Вісім ударів	
		F	t	F	t	F	t
Висока (n = 23)	\bar{x}	1,77	184	1,50	177	1,31	165
	V%	18	16	13	10	15	12
Середня (n = 25)	\bar{x}	1,67	191	1,41	179	1,25	177
	V%	19	14	15	9	17	11
P		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Примітки:

1. F – середньоарифметичний показник сили одного удару сполучення (ум. од.);
2. t – середньоарифметичний показник часу одного удару сполучення (мс);

Таблиця 3

Показники сили і часу ударів у спуртах тривалістю вісім й тридцять секунд (сполучення коротких ударів)

Кваліфікація боксерів		Тривалість спуртів			
		Вісім секунд		Тридцять секунд	
		F	t	F	t
Висока (n = 23)	\bar{x}	1,22	174	1,04	201
	V%	15	10	17	8
Середня (n = 25)	\bar{x}	1,15	196	0,89	220
	V%	16	9	18	11
P		> 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,05

Примітки:

1. F – середньоарифметичний показник сили одного удару сполучення (ум. од.);
2. t – середньоарифметичний показник часу одного удару сполучення (мс);

Таблиця 4

Показники сили і часу ситуаційної комбінації з трьох прямих ударів: правою-лівою-правою (сполучення довгих ударів)

Кваліфікація боксерів		Сила ударів			Час ударів	
		F1	F2	F3	t1	t2
Висока (n = 23)	\bar{x}	2,05	1,23	2,28	176	185
	V%	9	12	10	8	8
Середня (n = 25)	\bar{x}	1,88	1,18	2,14	194	201
	V%	12	13	11	11	9
P		> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01	< 0,01

Примітки:

1. F1, F2, F3 - сила відповідно першого, другого, третього ударів комбінації;

2. t1 – час між першим і другим ударами комбінації;
3. t2 – час між другим і третім ударами комбінації;

При виконанні ситуаційної комбінації з трьох довгих ударів, у боксерів даних кваліфікаційних груп відсутні вірогідні різниці в показниках сили ударів (табл. 4). Разом з тим, боксери високої кваліфікації вірогідно швидше виконують сполучення в порівнянні із боксерами середньої кваліфікації.

Сила першого удару в індивідуальній двоударній комбінації у боксерів двох груп знаходиться на одному рівні (табл. 5). Вірогідна різниця між боксерами спостерігається при порівнянні показників сили другого удару комбінації та часу між ударами.

Таблиця 5

Показники сили і часу ударів індивідуальної комбінації: прямого правою, збоку лівою

Кваліфікація боксерів		Сила першого удару	Сила другого удару	Час між ударами
		F1	F2	t
Висока (n = 23)	\bar{x}	2,09	2,29	216
	V%	8	6	8
Середня (n = 25)	\bar{x}	2,12	2,06	237
	V%	11	7	9
P		> 0,05	< 0,05	< 0,05

При виконанні індивідуальної триударної комбінації у боксерів двох кваліфікаційних груп сила першого й другого ударів знаходиться на одному рівні (табл. 6). Вірогідна різниця спостерігається в показниках сили останнього удару і часу виконання всієї комбінації: у боксерів високої кваліфікації зазначені характеристики вірогідно вищі.

Таблиця 6

Показники сили і часу ударів індивідуальної комбінації: прямих лівою-правою, збоку лівою

Кваліфікація боксерів		Сила ударів			Час ударів	
		F1	F2	F3	t1	t2
Висока (n = 23)	\bar{x}	1,01	1,91	2,27	165	208
	V%	16	11	10	9	7
Середня (n = 25)	\bar{x}	1,01	1,98	2,10	185	225
	V%	18	14	11	12	11
P		> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,001	< 0,05

Примітки:

1. F1, F2, F3 - сила відповідно першого, другого, третього ударів комбінації;
2. t1 – час між першим і другим ударами комбінації;
3. t2 – час між другим і третім ударами комбінації;

Висновки.

1. Боксери високої кваліфікації розвивають силу поодиноких ударів різного типу (удари прямі, збоку, знизу) вірогідно вищу ($P < 0,001$), ніж боксери середньої кваліфікації.

2. Сила і частота коротких ударів ситуаційних спуртів з двох, чотирьох, восьми ударів у боксерів високої і середньої кваліфікації знаходяться на одному рівні: боксери середньої кваліфікації здатні розвивати такий самий рівень сили і частоти коротких ударів, який розвивають боксери високої кваліфікації ($P > 0,05$).

3. У боксерів високої кваліфікації швидкісна витривалість у спурті коротких ударів тривалістю вісім секунд ($P < 0,01$) і швидкісно-силова витривалість у спурті тривалістю тридцять секунд ($P < 0,05$) вірогідно вищі, ніж у боксерів середньої кваліфікації.

4. Боксери високої кваліфікації з вірогідно вищою частотою ($P < 0,05$), ніж боксери середньої кваліфікації, виконують індивідуальні комбінації з двох ударів (прямий правою, збоку лівою) й з трьох ударів (прямі лівою-правою, збоку лівою).

5. Боксери високої кваліфікації з вірогідно вищою силою ($P < 0,05$), ніж боксери середньої кваліфікації, виконують останній удар двохударних і трьохударних індивідуальних комбінацій. Ефективність індивідуальних комбінацій ударів залежить від швидкості їх виконання й від сили останнього удару, що завершує певну комбінацію.

Практичні рекомендації.

1. Тренувальний процес боксерів високої та середньої кваліфікації спрямовувати на максимальне підвищення сили поодиноких ударів, що надає можливість із використанням компенсаторних коливань між швидкісно-силовими якостями боксерів [2] застосовувати ефективні удари як за показниками їх сили, так і швидкості.

2. У тренувальному процесі боксерів високої кваліфікації більше уваги приділяти розвитку сили та частоти коротких ударів у ситуаційних сполученнях від двох до восьми ударів.

3. В навчально-тренувальному процесі боксерів середньої кваліфікації розвивати швидкісну витривалість із застосуванням спуртів ударів тривалістю вісім секунд, а також швидкісно-силову витривалість, застосовуючи спурти ударів тривалістю тридцять секунд.

4. На етапі спеціалізованої базової підготовки боксерів, при удосконаленні індивідуальних комбінацій ударів, розвивати швидкість виконання всього сполучення, а також силу останнього удару, який його завершує.

Практичне значення роботи полягає у розширенні знань теорії і методики боксу в розділі «Спеціальна фізична підготовка» з визначенням сили і частоти ударів у структурі ситуаційних та індивідуальних комбінацій для педагогічного контролю боксерів високої й середньої кваліфікації.

У подальших дослідженнях передбачається вивчення змін часу і сили ударів боксерів високої та середньої кваліфікації у структурі ситуаційних й індивідуальних комбінацій під впливом різних факторів.

Література

1. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Моно-

2. графия / Краснояр. гос. Ун-т. – Красноярск, 2004. – 112 с.
2. Нікітенко С.А. Фактори, що визначають раціональну організацію рухів в структурі індивідуальних комбінацій ударів боксерів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2000. – № 18. – С. 15-17.
3. Нікітенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: Дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01.– К., 1996. – 174 с.
4. Полищук Д., Новак Т. Изменение структуры соревновательной деятельности в боксе после введения новых правил судейства // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003.– С. 219.
5. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика.– К.: «Нора-принт», 2003.– 220 с.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику (издание 2-е, переработанное и дополненное). – Санкт-Петербург: «Шатон», 2002. – 190 с.
7. Щербаков С.И. Анализ соревновательной деятельности боксёров высокой квалификации в связи с изменением формулы ведения боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2003. – 23 с.

Надійшла до редакції 21.03.2006р.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

Луганский профессиональный аграрный лицей

Аннотация. Анализируются варианты тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов ведущих специалистов и тренеров.

Ключевые слова: микроцикл, тренировочные программы, упражнения ОФП и СФП, распределение упражнений по характеру работы.

Анотация. Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Особенности построения тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов. Анализируются варианты тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов ведущих специалистов и тренеров.

Ключевые слова: микроцикл, тренировочные программы, упражнения ЗФП и СФП, разделение упражнений по характеру работы.

Annotation. Oleshko V.G., Lutovinov Y.A. Peculiarities of drawing up training programs of young qualified weightlifters. There are analyzed versions of training programs elaborated by the leading specialists and coaches for young qualified weightlifters.

Key words: microcycle, training programs, general physical and special physical preparation exercises, distribution of exercises according to nature of work.

Введение.

В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов существует проблема исследования тренировочного процесса в недельных циклах (2 -8, 10).

Специалистами в тяжелой атлетике изучался тренировочный процесс недельных циклов, однако исследований, как показал анализ источников, оказалось очень мало. Мало уделялось внимания изучению программ тренировочных занятий в микроциклах, которые характеризуются применением в тренировочном процессе значительного количества разнообразных физических упражнений и отягощен-