

1. Бакатов В.Ю. Отбор в юношеские легкоатлетические метания по морфо-функциональным принципам и показателям двигательных способностей: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1982. – 24 с.
2. Бакатов В.Ю., Чернобай В.И., Буяк Г.А. Телеподометрическая методика экспресс-оценки уровня технической подготовленности метателей молота различной квалификации. – В кн.: Тезисы докладов всесоюзной научно-практической конференции “Электроника и спорт VII” (Тула, октябрь 1983 г.). – С. 37–38.
3. Бакатов В.Ю., Чернобай В.И., Буяк Г.А. Телеподометрическая методика экспресс-оценки уровня технической подготовленности метателей молота. – Диплом № 42 Всесоюзной научной – практической конференции “Электроника и спорт VII” (Тула, октябрь 1983 г), Тула, 20 октября 1983.
4. Бізін В.П. Навчання техніці легкоатлетичних метань на основі врахування етапів зорового розвитку регуляції рухів спортсменів: автореф. дисс.... докт. пед. наук. – К., 1995. – 45 с.
5. Дьячков В.М. Объективные критерии оценки высшего технического мастерства в спорте. – Теория и практика физической культуры. – 1976, 34. – С. 12–15.

RHYTHMICAL STRUCTURE MOVEMENTS OPTIMIZATION IN HUMMER THROWERS FROM FOUR TURNS NOVICES – MSIC

Victor BIZIN, Vladimir BAKATOV

Military institute inner army MIA Ukraine

Mykolaiv State University named after V.O. Sukhomlinski

Abstract. It is established that process optimization forming time structure throwing hummer from four turns takes place on basis of calculation Knowledge peculiarities she's age standing, discover information indication's time rhythm throwing novice's – MSIC.

Key words: technique of hummer throwing from four turns, time rhythm, information's indication's throwing, optimization rhythmical structure movement.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Віктор ПРОКОПЕНКО, Микола САВЧУК, Микола КОСТЬ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. При виконанні легкоатлетичних вправ прояв фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) у чистому вигляді не буває, а виявляються вони в комплексі з іншими якостями [2, 4], звідси і з'явився такий термін швидко-силові якості. Виходячи з цього, удосконалення в техніці проходить за напрямом покращення темпо-ритмової структури вправи, яка в свою чергу базується на високому рівні розвитку фізичних якостей, які проявляються в комплексі.

На сьогоднішній день є достатня кількість науково-методичної літератури з розвитку швидкісно-силових якостей, але на жаль більшість авторів [1,3,4] дають зовсім протилежні рекомендації щодо її використання. Розвиток фізичних якостей розглядають, як педагогічний процес, не вникаючи в біологічні зміни організму, які лімітують прояв та розвиток цих якостей. Не знаючи біологічної природи фізичних якостей, не можна змінювати її у потрібному напрямку в процесі навчально-тренувальних занять. Виходячи з того, що при розробці методики тієї чи іншої фізичної якості коло педагогічних впливів повинне бути чітко направлене на зміну конкретних морфо-функціональних структур, від яких залежить їх прояв.

Узагальнивши практичний досвід і спираючись на сучасні уявлення про енергетику м'язового скорочення, морфо-функціональні властивості м'язів, внутрішньо- та міжм'язову координацію, ми припускаємо, що розвиток швидкісно-силових якостей буде більш успішним, коли спеціальні та змагальні вправи з максимальною інтенсивністю і швидкістю виконання будуть даватись в кінці тренувального заняття, тобто на фоні обов'язкової втоми.

Виходячи з вищесказаного, нами зроблено спробу виявити найбільш ефективні режими тренувальної роботи (навантаження), які б доцільно вплинули на розвиток швидкісно-силових якостей у легкоатлетів. Для вирішення цього завдання нами було розроблено систему використання засобів швидкісно-силового характеру (спеціальні та змагальні вправи), які б виконувались в кінці тренувального заняття на фоні певної втоми усіх систем організму.

Метою даної роботи є виявити ефективність використання засобів швидкісно-силової підготовки в тренувальному процесі студентів-легкоатлетів Львівського державного інституту фізичної культури.

Завданням дослідження є проаналізувати використання засобів швидкісно-силової підготовки в тренувальному процесі студентів-легкоатлетів ЛДІФК.

Організація дослідження. В дослідженні брало участь 88 студентів-легкоатлетів Львівського державного інституту фізичної культури. Серед них 61 чоловік та 27 жінок різних легкоатлетичних спеціалізацій (бігуни, стрибуни, метальники), які були поділені на три окремі групи. Перша група (I) складалася із спортсменів чоловіків високої кваліфікації (МС-I розряд); друга (II) – з легкоатлетів чоловіків низької кваліфікації та третя група (III) – студентки-легкоатлетки низької кваліфікації.

Спортсмени I групи тренувалися за програмою, спрямованою на досягнення високих спортивних результатів. Студенти-легкоатлети двох інших груп тренувалися за програмою, яка була спрямована на досягнення рівня спортивної майстерності відповідно до навчальної програми з легкої атлетики ЛДІФК.

Для вирішення поставленого завдання нами було розроблено систему засобів швидкісно-силового характеру (спеціальні та змагальні вправи), які виконувались в кінці тренувального заняття, тобто на фоні певної втоми усіх систем організму.

У роботі використовувалися метод аналізу літературних джерел, метод емпіричного дослідження (спостереження) та педагогічний експеримент. Обробка результатів тестування здійснювалася за допомогою статистичного та кореляційного аналізів.

У результаті проведеного пошукового експерименту були визначені вправи швидкісно-силової спрямованості, які мають суттєвий кореляційний зв'язок з спортивним результатом у легкоатлетів усіх спеціалізацій, а саме: біг на 30 м з низького старту; стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок з місця; присідання зі штангою (50% від ваги спортсмена) на швидкість. Їх можна поділити на дві групи:

- одноактні – 30 м (оцінюється швидкість розгону до максимуму) та стрибок з місця (оцінюється вибухова сила);

- багатоактні – потрійний стрибок з місця та присідання зі штангою на час (ці вправи представляють собою серії максимально потужних рухів, при чому тривалість цих серій дозволяє підтримувати високу ефективність виконання до самого завершення вправи).

Усі ці вправи мають достатньо складну для координації структурну побудову рухів, що дозволило деяким спортсменам, особливо низької кваліфікації, в повній мірі реалізувати свій силовий та швидкісно-силовий потенціал. На нашу думку, обрані вправи, з одного боку, можуть бути використані для тестування основних швидкісно-силових якостей легкоатлетів, а з іншого – можуть ефективно використовуватися в тренувальних програмах з метою підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей різних спеціалізацій, що в свою чергу прямо або опосередковано може вплинути на підвищення спортивних результатів у спортсменів різних кваліфікацій.

Спортивний результат у змагальній вправі в піддослідних групах виявився різним, що відповідало рівню розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-легкоатлетів. Найвищий – спостерігався в I-й групі, найнижчий в III-й, що само по собі є характерним фактом.

У всіх трьох групах результати тестуючих видів підвищилися, але статистично це виражено не достовірно. В окремих видах це підвищення коливалося від 1,3% до 4,1%, підвищення спортивного результату відбулося значно суттєвіше – від 38% (в III групі) до 1,59% в групі МС та I розрядників, що є суттєвим приростом на такому кваліфікаційному рівні. Цей факт свідчить про те, що кожна окрема вправа не стала “вирішальною” у підвищенні спортивного результату, а цей приріст відбувся внаслідок кумулятивного ефекту, тобто сумарного впливу приросту рівнів розвитку швидкісно-силових якостей (вибухової сили, швидкісної сили, швидкісно-силової витривалості).

У групах низької кваліфікації (II-III) спостерігається низький рівень кореляційного зв'язку результатів деяких вправ зі спортивним результатом в обраному виді, що свідчить про те, що дані вправи на такому рівні спортивної кваліфікації не стали специфічними, а скоріше за все здійснюють загально розвиваючий вплив (крім потрійного стрибка у III-ій жіночій групі ($r = 0,6$; $r = 0,51$); ця вправа має своєрідний “тренувальний” характер між стрибком з місця та присіданням зі штангою на швидкість і є більш прийнятною для жінок, ніж присідання зі штангою на швидкість).

У спортсменів I групи коефіцієнт кореляції засвідчує як про високий рівень зв'язку між результатами у вправах в обраному виді легкої атлетики, так і про те, що дані вправи є суттєвими, специфічними для спортсменів високої кваліфікації та ефективними засобами для підвищення рівня спеціальної швидкісно-силової підготовки.

Внаслідок проведеного спостереження та експерименту нами зроблено висновок про принципову ефективність запланованої тренувальної програми. Підтвердженням цього є підвищення спортивного результату в усіх трьох експериментальних групах, і тим менший був рівень розвитку швидкісно-силових якостей до експерименту, тим вищий спортивний результат після застосування експериментальної програми. Чітко помітний ступінь впливу експериментальної програми на покращення спортивних результатів є неможливим внаслідок великої кількості різних факторів, які впливали на спортсмена впродовж усього тренувального експерименту, тому зроблені нами висновки в значній мірі носять якісний характер і дозволяють принципово правильно визначити стратегію та тактику швидкісно-силової підготовки спортсменів-легкоатлетів різної статі, кваліфікації та спеціалізації.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
2. Микіч М., Чорненька Г. Ефективність методики розвитку швидкісно-силових якостей студентів-легкоатлетів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Вип. 8. – Т. 1. – С. 273-275.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олімпійська література, 1997. – 584 с.

DEVELOPMENT OF VALOSITY-POWER QUALITIES
THE STUDENTS - ATHLETICS

Victor PROKOPENKO, Mykola SAVTCHUK, Mykola KOST'

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. In the given article is described exercises of a valosity-power directivity and usages them in training process with the purpose of development of valosity-power qualities of students - edge mills.

Key words: students – athletics, valosity-power qualities, training process.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СТРІЛЬЦЯ
ПРИ НАТИСКАННІ НА СПУСКОВИЙ ГАЧОК

Ігор Винярчук

Львівський юридичний інститут МВС України

Постановка проблеми. Питання візуалізації, діагностики і оптимізації техніко-тактичних дій стрільця під час виконання пострілу є найбільш важливим в теорії та практиці стрільби [1, 2]. Його вирішення надає можливість ефективно побудувати тренувальний процес як для початківців, так і для стрільців високої кваліфікації. У багатьох літературних джерелах досліджуються окремі елементи виконання влучного пострілу і надаються відповідні рекомендації по їх вдосконаленню [3, 4]. Поряд із тим, найменш дослідженим є такий елемент як натискання на спусковий гачок. Особливої ваги цей елемент набуває при веденні стрільби з бойової зброї, в якій мінімальна вага спуску становить 2 кг і відсутня можливість наблизити його налаштування до спусків, які використовуються у спортивній зброї.

Формулювання мети роботи. Метою роботи є удосконалення виконання стрільцем натиску на спусковий гачок у завершальній фазі пострілу.

Базовою темою Зведеного плану науково-дослідної роботи України у галузі фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. є „Теоретико-методичні основи