

для металників молота різної підготовленості та користуватися у тренувальному процесі.

СТАРТОВА ПІДГОТОВКА САНОЧНИКІВ ТА ЇЇ МІСЦЕ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

ОРИСЛАВА ЧУХЛІБ

Львівський державний інститут фізичної культури

Стартова підготовка є одним з важливих розділів спеціальної підготовки в санному спорті. Значення стартової підготовки обумовлене специфікою санного спорту, оскільки проходження початкового відрізка траси суттєво впливає на кінцевий результат, складаючи при цьому тільки четверту частину (до 20%) усього часу проходження дистанції.

З метою узагальнення досвіду стартової підготовки кваліфікованих саночників проведено анкетування тренерів України з санного спорту. Питання анкети торкалися таких проблем: значення рівня стартової підготованості для досягнення високого результату в заїзді, місця стартової підготовки у підготовчому періоді саночників, застосування вправ для стартової підготовки саночників.

Нами розіслано 25 анкет в кілька областей України та в м. Київ - в спортивні центри, де культивується цей вид спорту. Отримано 22 заповнені анкети (88% від розісланих). Як виявилось, середній стаж роботи опитаних тренерів знаходився у межах 13 - 15 років, 55% тренерів мали стаж роботи 16-18 років.

Більшість опитаних тренерів (68%) вважають, що причиною відставання українських саночників у показниках стартової підготовки є недоступність стартової льодової

підготовки. На друге місце 57 % опитаних ставлять нестачу високоякісного спорядження.

19 % опитаних фахівців назвали причиною відставання недоліки в методиці проведення стартової підготовки. Вважаємо, це повинно викликати занепокоєння, тому що, стартовий розгін це один з тих компонентів змагальної вправи, який може вдосколюватися в реальних умовах відсутності санних трас із штучним льодом (саме так тренується молодіжна збірна України з санного спорту).

Серед інших причин відставання українських саночників у стартових показниках названі зокрема:

- недостатнє засвоєння техніки стартового розгону на ранніх етапах заняття санним спортом;
- недостатнє використання тренажерів та стартів на роликівих санях.

На думку тренерів, обсяг стартової підготовки повинен знаходитися в межах від 30 % до 50% від загального обсягу часу тренувань в підготовчому періоді річного тренувального циклу, залежно від індивідуальних можливостей спортсмена та методики підготовки кожного тренера. Це однозначно обумовлює використання усіма опитаними окремих тренувальних занять для стартової підготовки.

Стартова підготовка здійснюється, зазвичай, в основній частині заняття, що підтверджують всі без винятку тренери.

За результатами аналізу проведеного анкетування була складена таблиця застосування вправ для стартової підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс вправ, які застосовуються для стартової підготовки саночників

Назва вправи	Кількість тренерів, що використовують вправи, %
Нахили зі штангою на плечах	64
Станова тяга	54
Спина (нахили тулуба на тренажерах)	50
Нахили з партнером	32
Тяга на блоці до живота (сидячи)	59
Тяга до середини стегна (стоячи і сидячи)	41
Тяга на блоці за голову різним хватом (сидячи)	41
"Шарнир" штанги до грудей	64
Тяга штанги до живота лежачи на лавці	82
Тяга штанги до живота в нахилі	45
Повітряні штанги вгору від грудей	45
Жим штанги лежачи	82
Розгинання передпліччя з обтяженням лежачи на лавці на спині	41
Вправи для зміцнення м'язів передпліччя та кисті	77
Підтягування	73
Найом переворотом	50
Вис на пальцях на перекладині	41
Упор лежачи на пальцях	68
"Виколі" силою	64
Метання кулі з різних вихідних положень	91
Стрибки на руках в упорі лежачи	64
Вислування	50
Пливання	54
Віджим в упорі лежачи з плесканням в долоні	54
Вправи для зміцнення м'язів живота	82
Віджимання на пальцях в упорі лежачи	50
Волейбол	45
Баскетбол	45
Жим штанги з-за голови (стоячи)	36
Віджимання в упорі ззаду з доштовхуванням	77
Старт	91

Стартовий розгін, який є єдиним комплексом, умовно поділяється на три фази: викот, доштовхування (відштовхування від стартових ручок), "пінгвіни" (додаткові доштовхування від льоду).

Над викотом в одному тренувальному занятті залежно від поставлених завдань із вдосконалення старту, працюють від 30 до 35 % всього часу заняття. Це пояснюється тим, що від цього елементу старту значною мірою залежить потужність тяги та старту в цілому.

35-40 % від загального обсягу вдосконалення старту відводять роботі над доштовхуванням.

“Пінгвіни” є важливим фактором збільшення швидкості стартового розгону. Для їх вдосконалення використовують від 25 до 30 % від загального обсягу заняття. При роботі над вдосконаленням “пінгвінів” особливу увагу слід звернути на техніку їх виконання, оскільки при неправильному виконанні “пінгвіни” можуть бути гальмівним фактором.

77% опитаних тренерів вважають, що оптимальна кількість стартів в одному тренувальному занятті від 20 до 25.

Це число є оптимальним, тому що при виконанні більшої кількості стартів у спортсменів розвивається втома, і на її фоні у спортсменів високої кваліфікації “ламається” техніка виконання старту.

Сподіваємось, що подальше вивчення та узагальнення досвіду тренерів із зазначеного питання сприятиме пошуку шляхів вдосконалення стартової підготовки саночників.

STARTING TRAINING AND ITS PLACE IN PREPARATORY PERIOD OF YEARLY TRAINING CYCLE OF LUGERS

CHUHLIB ORYSLAVA

L'VIV STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

Starting training and its place in preparatory period of yearly training cycle of lugers is being discussed. We hope, that subsequent investigation and generalization of coaches'

experience in this question will promote search of ways of starting training's improvement.

АНАЛІЗ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ УДАРІВ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

СЕРГІЙ НІКІТЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Досягти високих спортивних результатів у боксі неможливо без відповідного рівня технічної майстерності спортсменів (І.Дегтярьов, 1987). На сучасному етапі розвитку боксу проблема покращання технічної підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням їх індивідуальних особливостей займає важливе місце у навчально-тренувальному процесі (А.Кочур, М.Савчин, Н.Богуславський, 1993; В.Остянов, 1995; А.Нікітенко, 1996; Н.Савченко, 1997).

Мета дослідження - пошук ефективних шляхів технічної підготовки кваліфікованих боксерів. Одним із шляхів оптимізації технічної підготовки кваліфікованих боксерів є спрямування її по двох напрямках: визначення, аналіз і удосконалення комбінацій ударів, які найбільш розкривають індивідуальні можливості спортсмена; визначення, аналіз і удосконалення комбінацій ударів, якими частіше користуються суперники.

Для визначення індивідуальних комбінацій ударів, котрими боксери приділяють більше уваги в навчально-тренувальному процесі і які відзначаються ефективністю застосування, проведено опитування з подальшим вимірюванням швидкісно-силових параметрів їх техніки. Досліджено 74 боксера, з яких 35 високої кваліфікації (члени