

установці "швидко" у кваліфікованих кікбоксерів достовірно більшими є силові показники лише завершальних ударів у сполученнях (раунд-кік лівою ногою, прямого лівою рукою, раунд-кік правою ногою). Показники тривалості усіх часових інтервалів між ударами у досліджених двоударних сполученнях як при одній, так і при іншій установці, у кваліфікованих спортсменів є достовірно меншими, ніж у кікбоксерів масових розрядів.

У триударних сполученнях при установці "сильно" у кваліфікованих кікбоксерів достовірно більшими ($p < 0,05$), порівняно зі спортсменами масових розрядів, є силові показники усіх видів ударів (окрім прямого лівою рукою в одному з двох досліджених сполучень). При установці "швидко", так само як і в двоударних сполученнях, у кваліфікованих спортсменів достовірно більшими є силові показники лише заключних ударів (раунд-кік правою ногою, раунд-кік лівою ногою). Показники тривалості усіх часових інтервалів між ударами в досліджених триударних сполученнях у кваліфікованих спортсменів є достовірно меншими, ніж у спортсменів масових розрядів.

Висновки

Результати дослідження показали, що у кваліфікованих кікбоксерів спостерігаються вищі показники сили ударів руками і ногами (одиначних та у сполученнях) та менші показники тривалості часових інтервалів між ударами у сполученнях. При виконанні дво- та триударних сполучень з установкою "швидко" у кваліфікованих кікбоксерів завершальний удар має більш виражений акцентований характер, у порівнянні з кікбоксерами масових розрядів. Отже, очевидним резервом підвищення спортивної майстерності кікбоксерів масових розрядів є вдосконалення проявів швидко-силових якостей в ударних прийомах, а саме: збільшення показників сили ударів руками і ногами (одиначних і в сполученнях) та зменшення тривалості часових інтервалів між ударами у сполученнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базаев М.Г., Кураков Э.Г., Худадов Н.А. Биомеханические особенности ударных движений при реализации установки // Тезисы докл. междунар. науч. симп. "Олимпийский бокс сегодня". - Москва., 1989. - С.20-21.
2. Яремко М.О. Аналіз застосування техніко-тактичних прийомів в умовах змагальних двобоїв у кікбоксингу (на прикладі фул-контакту) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. С.С.Єрмакова. - Харків: ХХІІІ, 1999. - № 7. - С.28 - 31.
3. Джероян Г.О., Топышев О.П. Некоторые вопросы техники ударов в боксе // Бокс: Ежегодник. - Москва.: Физкультура и спорт, 1978. - С.9-12.

STRENGTH AND TIME PARAMETERS OF THE BLOWING ACTIONS OF THE KICKBOXERS OF THE DIFFERENT SPORTS QUALIFICATIONS WITH THE INSTALLATIONS "FAST" AND "STRONGLY"

MARINA YAREMKO

L'viv State Physical Culture Institute

The difference of the parameters of the single blows and the combinations of the blows of the kickboxers of the different sports qualifications is considered in the article.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

ЮРІЙ ЯСЬКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Фізична підготовка спрямована на всесторонній розвиток організму спортсмена, поліпшення стану здоров'я, удосконалення рухових здібностей і, таким чином, на створення міцної функціональної бази для всіх інших видів підготовки [1, 2].

Саме тому ми починаємо подання матеріалів наших досліджень з показників фізичної підготовки футболістів 14-15 років.

Як відомо, хлопчики цього віку знаходяться у періоді статевого розвитку, що викликає значне підвищення антропометричних показників та функціональних можливостей їх організму [2]. Згідно теорії фізичної підготовки юних спортсменів цей віковий термін є сенситивним для розвитку сили та витривалості [2]. Показники цих фізичних якостей є найбільш варіативними, в той час як показники інших сторін фізичної підготовленості юних футболістів змінюються значно менше.

Наші спостереження за рівнем фізичної підготовленості проводились протягом двох років на гравцях 1985 року народження провідних футбольних команд (“Динамо”, “Локомотив”, “Зміна”, “Атек”), які є базовими командами збірних міста Києва та України. В якості експериментальної групи вивчалися показники команди ЗОШ №287, що представляла м. Київ у Всеукраїнських змаганнях на призи клубу “Шкіряний м’яч”.

Для дослідження рівня фізичної підготовленості використовувалися такі тести:

- стрибок у довжину з місця;
- потрійний стрибок з місця;
- біг 30 метрів з місця;
- човниковий біг 7x50 метрів;
- тест Купера (дванадцяти хвилинний біг);
- вкидання аути на дальність з місця

Футболісти контрольної групи відвідували навчально-тренувальні заняття та отримували фізичні навантаження згідно методик побудови тренувального процесу своїх клубів. Футболісти експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою, сенс якої полягає у побудові навчально-тренувального процесу на підставі урахування особливостей змагальної діяльності свого віку [3].

Не торкаючись особливостей проведення навчально-тренувального процесу, у цій статті ми наводимо темпи приросту фізичних можливостей футболістів 14-15 років через аналіз результатів зазначених вище тестів.

Стрибок у довжину з місця та потрійний стрибок дозволяють оцінити, так звану, “вибухову” або “швидкісну” силу людини, яка зумовлена, насамперед, співвідношенням волокон м’язів які скорочуються повільно та швидко, показники контрольної та експериментальної груп на початку та після закінчення досліджень складають:

- Стрибок у довжину з місця:
- Контрольна група: приріст 1,9 %
- Експериментальна група: приріст 2,6 %
- Потрійний стрибок:
- Контрольна група: приріст 1,4 %
- Експериментальна група: приріст 2,9 %

Час пробігання 30 метрів з місця дозволяє оцінювати стартову швидкість, яку зумовлює потужність анаеробного алактатного механізму енергозабезпечення:

- Контрольна група: приріст 0,8 %
- Експериментальна група: 1,1 %

Час човникового бігу 7x50 метрів характеризує ефективність анаеробного лактатного механізму енергозабезпечення і є показником швидкісної витривалості юних футболістів:

- Контрольна група: приріст 6,7 %
- Експериментальна група: приріст 5,3 %

Дистанція, що долається під час дванадцяти хвилинного бігу, є параметром аеробних здібностей спортсменів, визначаючи їх загальну витривалість:

- Контрольна група: приріст 7,2 %
- Експериментальна група: приріст 6,7 %

Специфічний тест - кидання м'яча на дальність, відображає комплексний прояв сили м'язів поясу верхніх кінцівок та спини:

- Контрольна група: приріст 26 %
- Експериментальна група: приріст 27 %

Таким чином, за два роки показники фізичної підготовленості помітно зростають. Звичайно, деяка частка приросту фізичних можливостей належить природному підвищенню здібностей хлопчиків у пубертатний період, але розбіжності у показниках контрольної та експериментальної груп доводять великий вплив методики побудови тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.*- Москва Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
2. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта.* - К.: Олимпийская литература, 1997.-584 с.
3. Шамардин В.Н. *Модельные характеристики в футболе и их использование при коррекции тренировочного процесса // Научно-практическая конференция "Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.*- Днепропетровск, 1990.-Ч.2. - С.144-146.

MODEL CHARACTERISTICS OF FITNESS STATE YOUNG FOOTBALLERS

YURI YASKO

National university of physical education and sport of Ukraine

This article is about dynamic of fitness state of young footballers 14-15 years old. Main direction of our research is new method of training process construction.