

умовами (10 бар'єрів висотою 0,75 м і відстань між бар'єрами 1,75 м.) для усіх обстежених, коли не враховуються їхні антропометричні дані.

Отже, аналітичний аналіз взаємозв'язків тренувальних засобів, які використовуються у підготовці кваліфікованих лижників-двоборців та спортивного результату дозволив стверджувати, що:

- у біговій підготовці кваліфікованих лижників-двоборців найбільший вплив на спортивний результат мають показники бігу-імітації з лижними палками, загального обсягу бігової роботи та обсягу роботи, виконаної у III і IV зонах інтенсивності;
- у стрибковій підготовці двоборців найбільше значення на спортивний результат мають показники загального обсягу виконаних стрибків, обсягу стрибків із потужних трамплінів (K-90, K-120), показник вистрибування за Абалаковим, загальний обсяг швидкісно-силової підготовки тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боженинов О.М. Сочетание разнохарактерных нагрузок в микро- и мезоструктуре годичного цикла в лыжном двоеборье // Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. – Москва, 1987. – С. 8-16.
2. Жилияков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки лыжников-двоборцев: Методическая разработка. – Москва, 1990. – 5 с.
3. Марков Л.Н., Жукова Л.Н., Мартынов В.С. Индивидуализация тренировочных средств лыжников-гонщиков // Лыжный спорт: Ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – Вып. 3. – С. 38-39.
4. Масальгин Н.А., Жилияков А.А., Фалалеев А.Г. Зависимость между взрывной силой мышц и длиной прыжка на лыжах с трамплина у лыжников-двоборцев в различные периоды тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4. – С. 40-41.

INTERRELATION OF BASIC TRAINING METHODS AND SPORTING RESULT IN PREPARATION SKILLED NORDIC-COMBINATORS

VICTOR BEREZHANSKYI

L'viv State Institute of Physical Culture

In this works was explored into intercommunication degree of basic methods of running and jumping preparation skilled nordic-combinators and their sporting result. This allowed us to give the recommendations to their application and combination in training process of nordic-combinators.

ПОШУК ШЛЯХІВ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПУ ДОСТУПНОСТІ ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БАР'ЄРИСТІВ

БІРЮК СВІТЛАНА, ГЛАВАТИЙ СТАНІСЛАВ, ДЕМИДОВ ВАЛЕНТИН

Миколаївський державний педагогічний університет

Багаторічний процес фізичного виховання і занять спортивними вправами може бути успішно здійснений за умов ретельного врахування вікових особливостей розвитку людини, рівня її підготовленості, специфіки фізичних

вплив, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок [1, 4, 5, 6].

Недосконалість правил змагань відзначали ряд спеціалістів [2, 7], які викликали на неспроможність підлітків 11-15 років виконувати бар'єрний біг в умовах чинних правил змагань. Можна припустити, що наявність не завжди доступних змагальних умов є однією з головних причин непопулярності цього виду легкої атлетики серед підлітків та юнаків, а також тренерів, які з ними працюють.

Під час комплексного обстеження хлопців 13-15 років було виявлено особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості і формування ритмової структури бар'єрного бігу в умовах різного ступеня доступності.

Експериментальна перевірка наших припущень свідчить про те, що варіативне використання полегшених умов бар'єрного бігу в межах 80% від загальної кількості бар'єрних вправ забезпечила більш ефективне формування специфічної навички і покращення часу пробігання цілісної вправи у стандартних умовах в експериментальній групі в порівнянні з контрольною.

Отже, отримані результати показали, що найбільш сприятливі умови для формування раціонального ритму бар'єрного бігу створюються при використанні полегшених засобів навчання, які відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків. Вони є оптимальними для оволодіння специфічною навичкою.

На думку Б. Макфарлейна, біг на 110 м з бар'єрами у чоловіків потребує найвищого рівня технічної майстерності з усіх бар'єрних дисциплін [7]. У процесі виховання бар'єриста-спринтера міжнародного класу, починаючи з молодшої вікової категорії, необхідно приділяти серйозну увагу послідовному збільшенню довжини дистанції, яке б враховувало такі фактори як вік спортсмена, швидкість, морфологічні параметри, фізичну зрілість, ритм бігу і техніку долаття бар'єрів.

У цій дисципліні, де вимоги до техніки дуже високі і ґрунтуються на потужно-силових показниках спортсмена, більшість перспективних юних бар'єристів не в змоззі правильно долати занадто високі перешкоди. Більшість із них так і не розкривають до кінця свій потенціал. Тому треба надати їм час для вдосконалення швидкісних, швидкісно-силових якостей та специфічної рухової навички – раціонального ритму бігу.

Важливо також дотримуватися правильної послідовності у використанні бар'єрів різної висоти та відстані між ними при переході з однієї вікової групи в іншу. Ми погоджуємося з думкою провідних спеціалістів бар'єрного бігу, що це необхідно для подальшого удосконалення – в процесі набуття змагального досвіду – швидкості долаття бар'єрів і ритму бігу [1, 2].

Сучасні правила визначені без урахування вікових можливостей юних спортсменів. Досить сказати що відстань до першого бар'єра у хлопчиків 11-17 років така сама, як відстань, встановлена для чоловіків (13,72 м). Але більшість підлітків нездатні подолати змагальну відстань до першого бар'єра за вісім кроків. Спрощене відношення до цього правила початкового навчання при багаторазовому повторенні недбалого початку стартового розбігу може сприяти формуванню нерациональної навички руху на подальших міжбар'єрних відстанях.

Беглецов А.Н. пропонує з метою упорядкування встановлених вимог, прийняти за основу прогресивну, на його думку, систему, що має вікову наступність у розташуванні бар'єрів – систему колишньої ГДР:

- 13 років: до першого бар'єра - 13,0 м; між бар'єрами - 8,50 м; висота бар'єра - 84 см;

- 14 років: до першого бар'єра - 13,72 м; між бар'єрами - 8,70 м; висота бар'єра - 91,4 см;

- 15 років: до першого бар'єра - 13,72 м; між бар'єрами - 8,90 м; висота бар'єра - 91,4 см [2].

Нормативні вимоги тісно пов'язані з умовами виконання вправи. У бар'єрному бігу ці умови визначаються довжиною відрізка, що пробігається, розташуванням бар'єрів, висотою перешкод та відстанню до першого бар'єра і між ними.

Сам А.Н. Беглецов відзначає необхідність внесення змін до правил змагань, щодо умов виконання бігу з бар'єрами для віку 11-15 років, але утримується від конкретних рекомендацій через відсутність експериментальних даних [2].

Важливо розуміти, що висока, як для цього віку, техніка обумовлюється силою, потужністю і фізичними даними, що на ранніх стадіях фізичного розвитку "відсівають" багатьох юних спортсменів. Вони не досягають того рівня фізичної зрілості, який дозволив би оволодіти необхідними технічними навичками.

Якщо до кінця виходити із завдання розвитку швидкості подолання бар'єрів та відпрацьовування раціонального ритму бігу в підлітковому віці, то, виходячи з результатів наших досліджень, у віковій групі 14-15 років слід використовувати дистанції з бар'єрами заввишки 84 см, відстань між бар'єрами - 8,50 м, а в групі 12-13-річних легкоатлетів пропонуються бар'єри заввишки 76,2 см, відстань між бар'єрами - 8,25 м. До першого бар'єра можна рекомендувати відстань 13,0 м. Саме ці умови за типовими ознаками внутрішньокрокової часової структури наближені до динаміки показників бігу у кваліфікованих спортсменів при стандартних умовах і мають найкращі результати за показниками коефіцієнту ефективності загального ритму бігу з бар'єрами.

У цьому питанні наша думка майже співпадає з думкою тренера бар'єристів національної збірної Канади Б. Макфарлейна, який зробив такі висновки на базі опитування тренерів різних країн. Він пропонує:

- для 12-13 річних бар'єристів: до першого бар'єра - 12,0 м; висоту бар'єрів - 76,2 см; відстань між бар'єрами - 8,0 м;
- для 14-15 річних бар'єристів: до першого бар'єра - 13,0 м; висоту бар'єрів - 84 см; відстань між бар'єрами - 8,50 м [7].

Все це дозволить утримати в цьому виді спорту більшу кількість юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов /На примере скоростно-силовых видов. - Минск: Выш. школа, 1981. - 207 с.
2. Беглецов А.Н. Формирование двигательного навыка в барьерном беге у детей 7-11 лет: Методические рекомендации по обучению. - Омск, 1990. - 17 с.

3. Бірюк С.В. *Формування ритму бігу з бар'єрами у хлопців 13-15 років на етапі початкової спортивної спеціалізації: Автореф. дис...канд. наук з ФКіС:24.00.01/ЛДФК.* – Львів, 2001. – 21 с.
4. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Филин В.П. *Теория и методика юношеского спорта.* – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. *Основы юношеского спорта.* – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. McFarlane B. *The challenge of change – A new hurdle perspective // Track technique.* – 1991. – N 144. – P. 3632-3636.

THE SEARCH OF WAYS OF REALIZATION OF A PRINCIPLE OF AVAILABILITY IN COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG HURDLE'S

BIRUK SVETLANA, GLAVATY STANISLAV, DEMIDOV VALENTIN

Nikolaev State Pedagogical University

The article is devoted to search of ways of realization of a principle of availability in competitive activity of young hurdle's. The results of own researches are given in the article.

TAKTYKA GRY W RUGBY NA WÓZKACH (WHEELCHAIR RUGBY)

ТАКТИКА ГРИ В РЕГБІ НА ВІЗКАХ

BOLACH BARTOSZ

Zakład Sportu Osób Niepełnosprawnych, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Polska

Rugby na wózkach jest drużynowym sportem dla osób z tetraplegią, zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Gra została opracowana i zaistniała w Kanadzie. Zawodnicy biorący udział w grze należą do IV grupy sportowej, są to inwalidzi z porażeniami w obrębie kończyn górnych i dolnych, z następujących klas sportowych: 1A, 1B i 1C.

Klasyfikacja sportowo-medyczna

Dwie drużyny grają przeciwko sobie, każdy z 4 graczy znajdujących się na boisku posiada określoną liczbę punktów, w zależności od swej niepełnosprawności. Wartość 0,5 punktu reprezentuje największy stopień niepełnosprawności, podczas, gdy 3,5 punktu, to najmniejszy stopień inwalidztwa. Suma punktów 4 graczy podczas gry na boisku nie może przekroczyć 8 punktów. Stąd określona taktyka gry na boisku (International rules for the sport of Wheelchair Rugby 1996-2000).

W literaturze przedmiotu rozróżnia się często dwa pojęcia: strategia i taktyka. Strategię rozumie się ogólnie, jako osiaganie przy pomocy koncepcji taktycznych odległych celów w czasie wybiegających przynajmniej poza jeden mecz. Taktyka natomiast wiąże się z celami krótkoterminowymi, jednak w praktyce znaczenia obu tych pojęć nie zawsze dadzą się od siebie jednoznacznie oddzielić.

Według Naglaka (1991) dobra taktyka zawiera następujące elementy: