

Як зазначають Ю.Н. Смірнов (1990) та Д.П. Рыбаков із М.І. Штільманом (1982), переміщення бадмінтоніста на майданчику складається із таких основних елементів: крок, приставний крок, схресний крок, стрибок вперед і вгору, крок повернення, випад [5, 32; 4, 11]. І, як зауважує Ю.Н. Смірнов, що переміщення у бадмінтоні – це не хаотичне поєднання перелічених вище елементів, а використання їх у певних поєднаннях [5, 32]. Більшість літературних джерел наводять покрокові зв'язки для переміщення бадмінтоніста у шість основних точок майданчику [1; 2; 4; 5].

Літературні джерела містять також низку методичних рекомендацій щодо правильності виконання переміщень у бадмінтоні та поради для удосконалення цих технічних прийомів [1; 2; 4; 5]. Але у жодного автора не наведено цілісної методики удосконалення ігрових переміщень у бадмінтоні.

Таким чином, аналіз доступної вітчизняної літератури показав, що на сьогодні недостатньо висвітлено питання щодо арсеналу та структури рухів в системі переміщень бадмінтоністів, нема єдиної думки щодо ключових елементів техніки, нема затвердженої класифікації, не вивчені основні питання методики удосконалення техніки переміщень, спрямованість і зміст технічної підготовки. Саме тому проблема вдосконалення техніки переміщень у бадмінтоні потребує подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ливишц В., Галицкий А. Бадминтон. - Москва: ФиС, 1984. – 176 с.
2. Продан А.А. Спутник бадминтониста. – Днепропетровск, 1996. – 41 с.
3. Рыбаков Д.П. Методика обучения технике нападающего удара в бадминтоне на материалах экспериментальных исследований: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Ленинград, 1976. – 16 с.
4. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - Москва: ФиС, 1982. – 175 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. - Москва: ФиС, 1990. – 159 с.

THE FEATURES OF TECHNIQUE OF GAME MOVINGS OF THE BADMINTON-PLAYERS

OXSANA HRECHANYUK, IRYNA KOLOSKOVA

Lviv State Institute of Physical Culture

The paper deals with the questions of feature of technique of game movings in badminton. The analysis of existing classification of technical actions of the badminton-players has been analysed.

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ У МЕТОДИЦІ ТРЕНУВАННЯ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

ІРИНА ДЕМИДОВА

Миколаївський державний педагогічний університет

Протягом багатьох років українські стрибуни у висоту з розбігу входили до числа найсильніших стрибунів світу та Європи, здобували перемогу та займали

виграли місця на Олімпійських іграх, чемпіонатах та Кубках світу та Європи, встановлювали нові світові рекорди. Такі видатні атлети, як В.Брумель, В.Ященко, С.Димченко, Р.Поварніцин, О.Дем'янюк, Ю.Сергієнко, В.Козир-Авілова, Н.Сербіна, С.Степанюк, є не лише національними спортивними героями, а й всесвітньо визнаними спортсменами.

На жаль, на сьогодні поруч з переліченими атлетами за відповідним рівнем досягнень можна поставити лише чемпіонку світу, призера Олімпійських ігор, рекордсменку України Інгу Бабакову. Є ще ряд талановитих українських спортсменів: Димченко С., Паламарь В., Соколовський А., Стьопіна В., Мисирченко І. та інші, як показують результати міжнародного рівня. Значно гірша ситуація склалася у вітчизняному юніорському та юнацькому спорті. Аналіз результатів українських юніорів та юнаків на міжнародній арені та внутрішніх змаганнях показав, що на сьогодні в Україні є недостатня кількість молодих стрибунів у висоту, які могли б найближчим часом показувати результати міжнародного рівня і надалі підтримати та продовжити славетні традиції українських висотників.

Таке становище пояснюється низкою об'єктивних причин. Зараз Україна переживає досить складний етап економічного та політичного становлення, що відбивається на всіх галузях суспільного життя, у тому числі і в спорті. Труднощі з фінансуванням дитячого спорту призвели до скорочення кількості ДЮСШ та СДЮШОР, відтоку тренерських кадрів, значного скорочення кількості дітей, що займаються легкою атлетикою, і, як наслідок, до значного скорочення відбору талановитих юних спортсменів. Значних змін зазнав і календар змагань. Якщо стрибун високого рівня мають достатню кількість міжнародних змагань протягом року, то кількість внутрішніх дитячих та юнацьких змагань в Україні суттєво скорочена.

Значні зміни в календарі змагань для дітей та підлітків за останні роки вимагають необхідності перегляду планування спортивної підготовки. Зменшення кількості стартів викликає зміни в періодизації циклів підготовки і вимагає зміни у співвідношенні обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. На сьогодні це питання вивчено та опрацьовано недостатньо, а зміна тренувального процесу в юнацькій легкій атлетичі потребує комплексної уваги.

В умовах сьогодення в Україні простежується певне зменшення кількості наукових досліджень, присвячених проблемам удосконалення процесу спортивної підготовки в легкій атлетичі взагалі і ув стрибках у висоту зокрема. Особливо це стосується важливого спорту. Якщо, наприклад, у Росії за останні 10 років було виконано ряд таких досліджень [4], то за той же час в Україні ці проблеми не привертала достатньої уваги спортивних науковців, на чому було наголошено на з'їзді Федерації легкої атлетики України, яке відбулося 26-27 травня 2011 року у Львові.

Значним чинником, зараз склалася така ситуація, коли переважна більшість українських тренерів, які працюють з юними стрибунками у висоту, користуються традиційними з методиками тренування, напрацьованими багато років тому, або використовують у процесі тренувань, спираючись на власний досвід та візуальні спостереження.

Огляд наукової літератури виявив низку питань, які на сьогоднішній день потребують вивчення та дослідження. Розглянемо деякі з них.

Якщо раніше тренери у тренувальних навантаженнях дуже багато уваги приділяли силовій роботі зі штангою великої ваги, то на сьогодні намітилася протилежна тенденція до зведення таких вправ до мінімуму. Спеціальними дослідженнями [1, 5] доведено, що надмірне захоплення розвитком абсолютної сили стрибунів може загальмувати зростання його результатів, або навіть негативно вплинути на його підготовку. Але це не означає, що всі силові вправи з великими навантаженнями слід вилучити з силових підготовок стрибунів. Отримані науковцями дані доводять, що в такому випадку дуже швидко знижуються показники стрибучості спортсменів [1]. Тобто застосування таких вправ потребує обережного, диференційованого дозування ваги обтяження та режимів виконання особливо в роботі з підлітками. Ця проблема для даної вікової категорії спортсменів залишається ще недостатньо вивченою і потребує дослідження.

У системі швидко-силової підготовки стрибунів значна роль відводиться такій специфічній вправі, як зістрибування з підвищення з подальшим стрибком з відскоком. Доведено, що при виконанні даної вправи динамічні характеристики відштовхування, амплітуда і напрямок руху, режим роботи м'язів наближені до умов роботи опорно-рухового апарату спортсмена при виконанні відштовхування при стрибку [1,2,5]. Методичні рекомендації щодо варіантів застосування цієї вправи річному циклі підготовки розроблені для кваліфікованих спортсменів [2], а для дітей та підлітків такі відомості розрізнені і мають ряд протиріч.

Обсяг статті не дозволяє зупинитися на інших питаннях методики тренування вивчення та дослідження яких сьогоднішній день є актуальним для підвищення ефективності тренувального процесу юних стрибунів у висоту з метою підготовки гідної зміни вітчизняним лідерам.

ЛІТЕРАТУРА

6. Дьячков В.М., Стрижак А.П. Прыжок "фосбери-флоп". - М.: ФиС, 1975. - 64 с.
7. Левченко А., Матвеев А. Скоростно-силовая подготовка прыгунов // Легкая атлетика, 1985. - № 11. - С. 10-11.
8. Логачев Ю.А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1997. - 23 с.
9. Стрижак А.П., Александров О.И. и др. Легкоатлетические прыжки. - Здоровья, 1989. - 168 с.
10. Стрижак А.П. и др. Анализ специальных упражнений прыгуний в высоту. Теория и практика физической культуры, 1986. - № 8. - С.17-19.

THE CHARACTERISTIC OF MODERN LINES AT THE METHODS OF HIGH JUMPERS TRAINING

IRINA DEMIDOVA

Nikolaev State Pedagogical University

The aim of the research has been to observe the modern lines at the methods of high jumpers training. The survey of the literature on this problem is given.