

3. Тучашвили И. Ш. *О психологическом отборе в теннисе// Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: Тез. докл. Всесоюз. конф. Вып. 1. — М., 1974 — С. 118–119.*
4. Mynarski W. *Stryktura wewnetrzna zdolnosci motorycznych dzieci i mlodziezy w wieku 8–18 lat. — Katowice: AWF, 2000. — 205 s.*
5. Rachek J., Mynarski W. *Koordynacyjne zdolnosci motoryczne dzieci i mlodziezy: Stryktura wewnetrzna i zmiennosc osobnicza. — Katowice: AWF, 1992. — 200 s.*

THE PROBLEM OF THE COORDINATIONAL ABILITIES ASSESSMENT OF TOP TENNIS PLAYERS

LIUBOV POLISHCHUK

National University of Physical Education and Sport of Ukraine.

The paper deals with the problem of criterion coordinational abilities of top tennis players. The results of the leading experts' researches are analyzed. The foreign and domestic experience in the investigation of the ways of assessment and control of tennis players' coordinational abilities is generalized.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ

ЗОРЯН ПОЛЯНИК

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Зростаюча кількість досягнень та конкуренція на світовій стрілецько-спортивній арені визначає об'єктивну необхідність удосконалення техніко-тактичної, психічної і фізичної підготовки стрільців до виконання кваліфікаційних вправ [1-3]. Особливої уваги потребує спеціальна фізична підготовка до виконання фінальних серій одинадцяти спортивних вправ олімпійської програми. Проблема спеціальної фізичної підготовки до виконання фінальних серій стрілецько-спортивних вправ олімпійської програми у спортивній літературі не розглядалась і потребує спеціальних досліджень.

У даній роботі за допомогою аналізу літературних джерел розглядаються і узагальнюються дані з підготовленості стрільців.

Останні дослідження і публікації. Спеціальна фізична підготовка стрільців світу здійснюється на основі загальної фізичної підготовки шляхом поступового збільшення кількості і якості вправ під час тренування [4-6]. Раціональний темп і ритм вправ виробляються у процесі зміни інтервалів між вправами, між групами вправ, кількості часу, затраченого на виконання окремих технічних елементів і вправ у цілому. Вправи загальної фізичної підготовки складаються з доступних для учнів рухів для рук, ніг, тулуба і в різних співвідношеннях. Виконуються на місці і в русі, без предметів і з важкими предметами (набивними м'ячами, гантелями), індивідуально, у групі або з партнером, з використанням гімнастичних снарядів. Вправи з важкими предметами потрібно чергувати з вправами на розслаблення.

Спортивні ігри: баскетбол — засвоєння способів передач, ведення м'яча, кидання в кільце, гра за скороченими діючими правилами; волейбол — засвоєння способів подачі, прийому м'яча і нападаючих ударів, двобічна гра на майданчику; теніс — засвоєння біля стінки способів прийому м'яча зліва і справа, подачі, гра на

корті; настільний теніс — засвоєння подачі і набору нападаючих і захисних дій, гра на рахунок; бадмінтон — засвоєння прийому волана, подачі і гра на площадці; футбол — засвоєння способів передач і прийому м'яча, ведення ударів, гра на полі; волейбол (з м'ячем і з шайбою) — засвоєння способів передач і прийому м'яча та шайби, ведення ударів і кидань, гра на площадці.

Рухливі ігри: естафети з бігом, стрибками, подоланням перешкод, веденням і передачею м'яча, метанням у ціль і т.д.

Легкоатлетичні вправи: ходьба зі змінним темпом, чергування ходьби і бігу, швидкісний біг з низького і високого стартів, на 30, 40, 50, 60 і 100 м, біг відштовпцем, біг з прискореннями і подальшим бігом по інерції з розслабленням, біг на пересіченій місцевості в чергуванні з ходьбою, кроси 500-2000 м для дівчат і до 3000-4000 м — для юнаків, стрибки в довжину з місця і з розбігу, метання м'ячів і швидкісних снарядів.

Плавання. Навчання вмінню триматися на воді, засвоєння техніки способів плавання, пропливання різних дистанцій без урахування часу і з врахуванням часу. Сідити у воду з бортика та з тумбочки. Стрибки з 1-, 3-метрового трампліна в воду. Стрибки рятування потоплюючих. Ігри на воді.

Лижі. Вивчення способів пересування на лижах. Ходьба на лижах по пересіченій місцевості. Вивчення спусків та підйомів на схилах. Вивчення простих способів підйомів і поворотів, гальмування. Прогулянки і походи на лижах (на 2-3, 5-10 км) в залежності від віку і ступеня підготовленості тих, що займаються. Катання з гір і схилів.

Ковзанки. Біг по прямій і на віражах. Найпростіші елементи фігурного катання — ковзання на правій і лівій ногах навперемінно з відштовхуванням носком ковзана, дуги на одній нозі з ходу, ковзання на одній нозі у напівприсяду і присяду з ходу. Парне катання, гальмування двома і одним ковзаном з поворотом на 90°. Найпростіші ігри та естафети. Туризм. Пішохідні, на човні і велосипедні прогулянки і походи. Полювання. Рибна ловля.

Використання такою методикою дозволило стрільцям збірної команди України досягнути певних успіхів. Наприклад, на XXVII Олімпійських іграх у м. Барселоні показані наступні результати: Артур Айвазян (ЗМС України, випускник ЗМСОУ) — МП-6=1266,6 - 5 місце; Леся Леськів (ЗМС України, випускниця ЛДІФК) — МП-6=579 - 9 місце. У стрільбі з довільної малокаліберної гвинтівки (120 зарядів) результативність Артура Айвазяна мала наступну динаміку: *лежачи* 98+98+98+99=396; *стоячи* 96+94+98+95=383; *з коліна* 97+98+99+97=391. Сума результатів: 1270 очок, 5 місце. *Фінальна серія* (стоячи, на 50 м): 9.2; 9.5; 9.1; 9.0; 9.3; 11.4; 10.4; 8.3; 10.3. Результат фінальної серії (стоячи на 50 м) дорівнює 9.2.

Аналіз всьогочасної стрільби у фінальній серії показує, що друга половина серії, починаючи з п'ятого пострілу, проведена на рівні золотого медаліста і тільки останній час на дев'ятому пострілі у наслідок поривчастого вітру не дозволив Леся Леськів вибороти бронзову медаль. У підсумку всієї спортивної боротьби Артур Айвазян отримав результат 1266.6 очок дозволив зайняти 5 місце. Леся Леськів у вправі стрільби з довільної малокаліберної гвинтівки отримав результат 579 очок, що лише на 1 очко не дозволило потрапити у фінальну частину змагань: шосте і восьме місця зайняли відповідно Шан Хонд

(Китай) і Муллою Мелісса (США) з результатами по 580 очок. Хід вправи Леськів Л. наступний: *лежачи* $99+100=199$; *стоячи* $91+97=188$; $97+95=192$.

За спортивними результатами XXVII Олімпійських ігор, до числа суперників українських спортсменів слід віднести стрільців Китаю, Росії, Австралії, США, Болгарії, Швеції, Чехії, Італії, Франції, Великої Британії. Характерними для них є високий рівень матеріального та науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд, використання нових методик підтримки і досконалого електронного обладнання. Спостерігається тенденція створення найкращих умов для невеликих, але ретельно підібраних спортсменів.

Стосовно найкращих результатів провідних стрільців світу на XXVII Олімпійських іграх у вправах всієї стрілецької програми можна констатувати високий рівень результативності. Наприклад, МП-6=570, фінал 98,2; МП-8=570, фінал 100,6; ГП-12=581, фінал 101,0 (табл. 1).

Табл. 1

Прогноз результатів призерів Олімпійських ігор (за даними Пяткова В.Т., 2000)

Олімпійські вправи	Результати (фінали) за роками підготовки			
	1	2	3	4
ГП-4	394 (101,0)	395 (101,5)	396 (102,0)	397 (103,2)
МГ-5	581 (95,0)	584 (96,0)	587 (97,0)	585 (99,6)
ПП-2	380 (96,0)	383 (97,0)	386 (98,0)	390 (100,7)
МП-5	580 (98,0)	583 (100,0)	586 (101,0)	590 (103,0)
ГП-6	593 (101,1)	594 (101,6)	595 (102,1)	594 (103,1)
МГ-9	597 (101,0)	598 (102,0)	599 (103,0)	599 (103,8)
МГ-6	1167 (97,0)	1170 (98,0)	1173 (99,0)	1177 (99,5)
ПП-3	581 (98,0)	583 (99,0)	585 (100,0)	590 (101,0)
МП-6	565 (95,0)	567 (97,0)	570 (99,0)	570 (98,2)
МП-8	589 (99,0)	590 (100,0)	591 (101,0)	587 (100,6)
ГП-12	579 (98,0)	581 (99,0)	583 (100,0)	581 (101,0)

Подальше збільшення обсягу тренувальної роботи можливе за допомогою розширення розділу *спеціальної фізичної підготовки*. Сюди відносяться вправи складною руховою і ритмічною структурою, рухово-координаційні вправи формування почуття часу і ритму, швидкості і стабільності зорово-рухових реакцій, здатності свідомо управляти розслабленням м'язових груп, еластичності м'язово-зв'язочного апарату як умови м'якого залучення в рух всієї системи "стрілець-зброя", а також здатності організму витримувати ударні і шумові дії, які багато разів повторюються — віддачу і звук пострілу [3, 5].

Також потрібні вправи на швидкість і стабільність реагування на зоровий слуховий подразник — різноманітні цілеспрямовано застосовані вправи на спортивних іграх. Вправи на розвиток і вдосконалення реакції стеження за кулькою в спортивних іграх і вправи з них (особливо гра в теніс біля стінки та на корт волейбольні передачі в парах). Вправи на розвиток і вдосконалення зорово-рухової координації — кидання м'яча в кільце, у ціль, стрільба з лука камінцями, змагання в цих вправах. Вправи на координацію рухів — рівновага, жонгливання і

Вправи на розслаблення м'язових груп (доцільно виконувати під час ранкової зарядки в чергуванні з ізометричними і гантельними вправами).

Висновки. 1. На основі аналізу літературних джерел виявлено, що у процесі підготовки провідних стрільців світу використовуються загально фізичні вправи. Але для подальшого підвищення ефективності тренувального процесу тепер цього недостатньо – необхідні дослідження впливу спеціальних фізичних вправ.

2. До спеціальних відносяться вправи із складною руховою і ритмічною структурою, рухово-координаційні вправи, формування почуття часу і ритму, здатності свідомо управляти розслабленням м'язових груп, еластичності м'язово-з'єднаного апарату як умови м'якого залучення в рух всієї системи "стрілець-стріляк", а також здатності організму витримувати ударні і шумові дії, що багато разів повторюються — віддачу і звук пострілу.

3) Доцільно дослідити ефективність вправ на швидкість і стабільність руху на зоровий і слуховий подразник (різноманітні цілеспрямовано виконані вправи із спортивних ігор); вправ на розвиток і вдосконалення реакції збудження (спортивні ігри і вправи з них (особливо гра в теніс біля стінки та на м'яч, волейбольні передачі в парах); вправ на розвиток рухової координації виконання м'яча в кільце, у ціль, змагання в цих вправах, рівновага, жонглювання)

ЛІТЕРАТУРА

- Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24 грудня 1993 р. № 3808-ХІІ. – К., 1994. – 24 с.
- Ляшенко В.М. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки в олімпійському спорті // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали 2-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Київ-Львів, -1996. - С.326-330.
- Ляшенко В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. – Львів: Інтелект – Львів, 1999. - С. 294.
- Ляшенко В.Т., Кукса А.П. Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України з кульової стрільби до Олімпійських ігор: Методичні рекомендації. – К.: Науковий світ, 2000. – 50 с.
- Ляшенко В.Т., Рябінін В.Д., Юхатов В.В. Стрільба стендова: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ // Республіканський науково-методичний кабінет міністерства України у справах молоді і спорту. – К., 1994. – 89 с.
- Ляшенко В.Т., Виноградський Б.А., Лопат'єв А.О. Теорія та методика стрільби з кульової зброї: Навчальна програма для інститутів фізичної культури - Львів: Видавництво Львівської наукової бібліотеки ім. В.Стефаника НАН України, 1996, 200 с.

ANALYSIS OF PHYSICAL PREPARATION OF THE ARROWS-ATHLETES

ZORIAN POLIANYK

Lviv State Institute of Physical Culture

This article deals with the approaches of psychic and physical preparation of archers and the classification of the qualifying exercises.