

### Література

Баскетбол. Информационно- методический бюллетень для тренеров. / Под ред. Ю.В.Озерова, И.Н.Преображенского, В.А. Хрынина, В.А. Данилова. - М.:ФИС, 1978. - 29 с.

Константинов Г.П. Оценка защитных действий баскетболистов // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 1. - С. 14-16.

Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. - М.: ФИС, 1975. - 279 с.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФИС, 1980. - 254 с.

---

## USE EFFICIENCY POSSIBILITIES OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF HIGHLY SKILLED BASKETBALL PLAYERS

Ludmila BUKOVA

*Taurida National named after V.I.Vernadsky University*

During the competition period efficiency of application zone pressing has been investigated, as defensive actions rise efficiency of highly skilled basketball players. Research results made it possible to insert a correction into training process. That contributed rise of the play team cooperation efficiency.

---

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ З ОБТЯЖУВАЧАМИ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАЕКВОНДИСТІВ 12-14 РОКІВ

Ліана ОГНЬОВА

*Харківська державна академія фізичної культури*

Сучасне спортивне тренування пред'являє високі вимоги до методики розвитку швидкісних здібностей, які найбільш характерні для певного виду спорту. Застосування спеціальних засобів тренування, зокрема різноманітних обтяжувачів, є часткою тренувального процесу на сучасному етапі (В.А.Кисильов, 1982; Ю.М.Закар'яєв, 1982; Ю.Б.Калашников, 1991; А.Н.Корженевський, 1997).

За результатами анкетного опитування абсолютна більшість тренерів вважає швидкісно-силові здібності провідними в підготовці таеквондистів. Необхідно зазначити, що нанесення удару є проявом вказаних здібностей. Враховуючи те, що формування основ техніки таеквон-до здійснюється вже на початкових етапах підготовки, а багато тренерів намагаються досягти вищих результатів в силовій та швидкісно-силовій підготовці за короткий період, рекомендується використовувати спеціальний тренувальний процес обтяжувачі, гумові амортизатори, блокові пристрої. Але для того, щоб вони не завдавали шкоди організму спортсменів, особливо юних, необхідне дозування підходів, серій, а також ваги обтяжування.

Тому уявляється актуальним пошук шляхів підвищення ефективності швидкісно-силової підготовки таеквондистів саме на початкових етапах з урахуванням особливостей фізіологічного розвитку підлітків.

Метою даного дослідження є визначення ефекту впливу комплексу спеціальних вправ з обтяжувачами та гумовими амортизаторами на рівень швидкісно-силової здібностей таеквондистів 12-14 років.

Дослідження проводились в спортивній залі ЦПТУ № 1 та СК “Локомотив” м. Харкова. В експерименті брали участь юні спортсмени, які тренувались в СК “КУМАН” (СК “Локомотив”), та які, за віком та анатомо-морфологічними показниками суттєво не відрізнялись від спортсменів контрольної групи, які тренувались в СК “ІСТ” (ЦПТУ № 1). Обидві групи можна розглядати як ідентичні, так як відміни за віком та анатомо-морфологічними показниками між досліджуваними обох груп за результатами вимірювань, які були здійснені до початку експерименту, відсутні. Статистично суттєві відміни за показниками спеціальної швидкісно-силової підготовленості також відсутні.

Контрольна група (КГ) тренувалась за загальноприйнятою методикою, яка відображена в “Учебной программе по таеквон-до для ДЮСШ, СДЮСШОР ШВСМ”. Експериментальна група (ЕГ) тренувалась за запропонованою методикою, відміна якої від загальноприйнятої складалась у тому, що під час тренувального заняття застосовувались обтяжувачі та гумові амортизатори за наступною схемою:

Понеділок (Вівторок):

- виконання основних ударів ногами з гумовим амортизатором (до встановленої швидкості);
- робота в парах: нанесення випереджуючого контрудару (AP-CHAGI, DOLLYO-CHAGI, GORO-CHAGI) із застосуванням гумового амортизатора (до встановленої швидкості);

Середа (Четвер): виконання вправ з обтяжувачами; напрямки: вперед, в бік.

- “вісімки” (3 підходи X 10 разів)
- колові рухи ногою на різній висоті (3 підходи X 10 разів)

П'ятниця (Субота):

- виведення ноги з обтяжувачем на удар (AP-CHAGI, DOLLYO-CHAGI, DWIT-CHAGI, YOP-CHAGI) та утримання в ударному положенні (3 підходи X 30 секунд);
- вистрибування з обтяжувачами – в кінці основної частини або в заключній частині тренувального заняття (20 разів).

**ПРИМІТКА:** для спортсменів 12-13 років застосовувались обтяжувачі ваги 300 г.; для спортсменів 13-14 років – 500 г.

Фонове тестування проводилось у вересні 2000 р., підсумкове – в червні 2001 р. Показники спеціальної фізичної підготовленості (СФП) за експериментальний період поліпшились в обох групах (табл. 1., табл. 2.). Як видно з даних таблиць, в ЕГ абсолютний приріст з усіх тестів більш значніший, ніж в КГ. За результатами тесту, який використовується для визначення швидкісно-силових можливостей м'язів нижніх кінцівок при виконанні удару ap-chagi, який найбільш часто застосовується під час змагальних поєдинків, в ЕГ приріст результатів в 4,8 рази вище, ніж в КГ, незважаючи на те, що на початку року середньогруповий показник в ЕГ був нижче, ніж в КГ.

Таблиця 1

## Зміна показників СФП (експериментальна група)

Тестові завдання	$X \pm \sigma$ (вересень)	V, %	$X \pm \sigma$ (червень)	V, %
Максимальна кількість одарів DOLLYO-CHAGI за 20 сек.	22,65±4,98	22	27,8±2,7	9,71
Максимальна кількість одарів P-DOLLYO-CHAGI поперемінно правою та лівою ногами за 10 сек.	11,2±1,65	14,8	14,6±1,21	8,29
Максимальна кількість одарів P-DOLLYO-CHAGI поперемінно правою та лівою ногами за 20 сек.	20,2±3,37	16,67	28,1±2,45	8,72
Удар $\sigma$ висотою (AP-CHAGI)	0,2±0,4		0,72±0,53	
Удар $\sigma$ довжиною (YOP-CHAGI)	0,35±0,48		0,61±0,305	
Утримання ноги в одарному положенні під час одару:				
P-CHAGI (правою ногою)	4,9±2,7	55,1	11,1±1,02	9,19
P-CHAGI (лівою ногою)	3,7±2,61	70,53	10,7±0,99	9,25
DOLLYO-CHAGI (правою ногою)	4,85±2,97	61,26	7,5±0,64	8,53
DOLLYO-CHAGI (лівою ногою)	3±3,13	104,35	6,7±0,56	8,36
OP-CHAGI (правою ногою)	7,5±5,45	72,6	12,08±1,84	14,37
OP-CHAGI (лівою ногою)	4,4±3,26	74,13	12,6±1,97	15,63

Таблиця 2

## Зміна показників СФП (контрольна група)

Тестові завдання	$X \pm \sigma$ (вересень)	V, %	$X \pm \sigma$ (червень)	V, %
Максимальна кількість одарів DOLLYO-CHAGI за 20 сек.	23,42±5,24	22,35	27,8±2,7	12,85
Максимальна кількість одарів P-DOLLYO-CHAGI поперемінно правою та лівою ногами за 10 сек.	11,58±1,93	16,65	14,6±1,21	9,92
Максимальна кількість одарів P-DOLLYO-CHAGI поперемінно правою та лівою ногами за 20 сек.	21,95±3,79	17,26	28,1±2,45	13,36
Удар $\sigma$ висотою (AP-CHAGI)	0,25±0,43		0,72±0,53	
Удар $\sigma$ довжиною (YOP-CHAGI)	0,4±0,49		0,61±0,305	
Утримання ноги в одарному положенні під час одару:				
P-CHAGI (правою ногою)	5,89±2,79	47,31	11,1±1,02	18,60
P-CHAGI (лівою ногою)	4,42±3,23	73,13	10,7±0,99	24,68
DOLLYO-CHAGI (правою ногою)	4,97±2,04	41,20	7,5±0,64	17,13
DOLLYO-CHAGI (лівою ногою)	4,26±3,01	70,51	6,7±0,56	19,88
OP-CHAGI (правою ногою)	7,53±2,48	32,93	12,08±1,84	12,87
OP-CHAGI (лівою ногою)	5,32±2,39	44,87	12,6±1,97	14,51

За результатами 2 і 3 тестів можна судити про швидко-силові здібності (2) та швидко-силову витривалість (3 тест) при виконанні також досить швидкого удару як ар-dollyo-chagi. За експериментальний період приріст результатів досліджуваних ЕГ в 3,7 рази перевищив приріст результатів досліджуваних КГ. 4 і 5

тести визначають так звану “стрибучість” спортсменів. 5 тест більш важкий тому, крім “вибухової” сили м’язів нижніх кінцівок спортсменові необхідно технічно правильно виконати удар уор-сhагі на всій “стадії польоту” у довжину. Результати тестів записуються як якісні, а не кількісні (як відсоткове співвідношення кількості спортсменів, які виконали цей тест, до загальної кількості досліджуваних груп). В середньому по 4 тесту збільшення результатів в ЕГ відбулось в 2,9 рази швидше, а в 5 тесту – в 1,6 рази швидше, ніж в КГ. Крім того, поліпшення по 4 тесту в ЕГ експериментальний період є достовірним. 6 тест (який включив 3 відносно самостійних тесту для правої та лівої ноги) відображує здатність м’язів нижніх кінцівок виконувати роботу при статичному напруженні. Певна річ, під час поєдинків навряд чи доводилось утримувати ногу в ударному положенні досить довгий час. Але така здатність м’язів витримувати таке напруження позитивно позначається на такі прийоми, як виконання удаваних рухів, “залякування” суперника під час спарингу, а також при виконанні формальних вправ.

Таким чином, встановлено, що запропонований комплекс спеціальних вправ з обтяжувачами та гумовими амортизаторами, зробив позитивний вплив на покращення швидко-силових можливостей м’язів нижніх кінцівок, а також на розвиток специфічних рухових здібностей юних таеквондистів.

### Література

1. Голованов В.Ю. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности спортсменов в таэквон-до//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - N 1. - С. 34-37.
2. Соколов И.С. Основы таэквон-до. – М.: Советский спорт, 1994. - 256 с.
3. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997.- 504 с.
4. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методов юношеского спорта//Физическая культура. - 1998.- № 2. – С.23-24.
5. Цой Хонг Хи. Таеквон-до. - М., 1993. - 763 с.

## RESEARCHING OF AFFECTING OF EMPLOYMENT OF COMPLEX OF SPESIAL EXERCISES WITH USE OF WEIGHTS ON THE DEVELOPMENT OF THE SKILL SPEED-POWER OF TAEKWONDISTS OF 12-14 AGED

Liana OGNYOVA

*Kharkov State Academy Of Physical Culture*

The article devoted to researching of effect from using weights in performing special exercises which imitate basic kicks in tae-kwon-do. Such as: ap-chagi, ap-dollyo-chagi, dwit-chagi, уор-сhагі etc. Performing hitting is evince of speed-power abilities of sportsman. My research is aimed at revealing of methods of increasing of efficiency of young taekwondists' speed-power preparation during the primary stages of long term training of sportsmen.