

- студентов творческих специальностей: Сб науч. тр. /Под ред.. Ермакова С.С. – Харьков, 2002. – №5. – С. 27 – 31.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: “Штабар”, 1997. – 207 с.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 317 с.
14. Морван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов: Автореф. дисс. ... на канд. пед. наук. – К. – 1993. – 19с.
15. Офіційні волейбольні правила: нове видання 2001-2004 / В надзаг. Міжнародна федерація волейболу. – К. – 2001. – 77 с.
16. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практическое продолжение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
17. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
18. Тесты в спортивной практике/ Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф./ Пер. С ... – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
19. Фалин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков: Основа, 1994. – 132 с.

THE CONTROL OF LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS'

Yaroslav GNATCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The program of complex control for a condition of general and special physical preparation of qualified volleyball players is based in the article.

Key words: volleyball players', level of physical preparation, general physical preparation, special physical preparation.

ОБґРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ТЕСТІВ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТАЙБОКСЕРІВ

Сергій ВАЧЕВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Встановка проблеми. Як і в більшості видів спорту у тайландському боксі проблема оперативного контролю за станом тренуваності спортсменів. Розв'язання цієї проблеми, із застосуванням сучасних методів інструментальних досліджень, дозволить тренерам більш якісно керувати навчально-тренувальним процесом. Ефективна система тестів для визначення рівня спеціальної підготовленості

тайбоксерів дозволить точно встановлювати наявний рівень тренуваності спортсменів та допоможе виявляти існуючі недоліки у їх підготовці та надасть можливість тренуватися більш індивідуально підійти до процесу підготовки кожного тайбоксера на різних етапах його спортивної кар'єри.

На відміну від більшості видів спорту, які культивуються в Україні, тайландський бокс є новим видом, який розвивається лише 11-12 років. Науково-методична література з цього виду спорту опубліковано недостатньо, тому, на даний час дослідження в напрямку розробки систем тестів спеціальної підготовки тайбоксерів є актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед видів спорту найбільш наближених за умовами та структурою змагальної діяльності до тайландського боксу є бокс та кікбоксінг. У науково-методичній літературі з боксу досить широко висвітлені системи тестів спеціальної підготовленості [2, 4, 5], які можуть бути використані в підготовці тайбоксерів. У кікбоксінгу аналогічних досліджень не проводилось, досліджувались найпоширеніші удари ногами зі змагального арсеналу кікбоксера, також їх силові та часові показники [6], що також частково можна використати в дослідженні. У тайландському боксі на даному етапі вивчалась загальна ефективність змагального арсеналу ударних прийомів, які застосовують спортсмени [3], що доцільно використати при розробці системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів.

Мета роботи. Розробити систему тестів для основного педагогічного експерименту та подальше впровадження даної системи, як засобу оперативного контролю за рівнем спеціальної підготовленості тайбоксерів.

Результати дослідження. Для вирішення проблеми щодо створення чіткої обґрунтованої системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів, нами був проведений пошуковий експеримент [1]. При проведенні цього експерименту досліджувались показники сили основних ударних прийомів, які використовуються у тайландському боксі, градієнт ефективності даних ударних прийомів та показники спеціальної вибухової роботи в ударах руками та ногами. Для визначення рівня спеціальної вибухової роботи в ударах руками використовувався стандартний тест "8-сек" [2, 4, 5]. Для дослідження ударів ногами нами були розроблені три тести: "8-сек" боксера з ударами тільки правою ногою, аналогічний тест з ударами тільки лівою ногою, та тест "7-сек" з ударами ногами поперемінно (правою-лівою або навпаки). При виконанні завдання даного дослідження нами використовувався хронодинамометр серії "Спудерг-7" [2, 4].

Аналіз результатів дослідження показав, що серед ударів руками найбільш ефективними виявились прямі та бокові удари [1]. Це збігається з даними інших досліджень, які проводились в тайландському боксі [3] та кікбоксінгу [6]. Ефективність цих ударів підтверджується також результатами досліджень у боксі [2, 4, 5], де у системі тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості спортсменів використовуються тільки прямі та бокові удари. У той же час, багаторічний досвід проведення таких тестів із боксерами свідчить про те, що для створення об'єктивної картини визначення стану тренуваності спортсменів достатньо використовувати контрольні заміри показників тільки двох ударів: лівого бокового та правого прямого [2, 4, 5]. Це дозволяє і нам у подальшій роботі при визначенні динамічних показників ударів руками використовувати саме ці удари.

Аналіз результатів дослідження в ударах ліктями свідчить, що їх ефективність співпадає з ефективністю ударів руками [1]. Найбільша сила та найменша

реагування зафіксовані в прямих та бокових ударах. Сила та градієнт ефективності прямих ударів є більшими ніж у бокових ударах, проте в змагальній діяльності 85% ефективних ударів ліктями складають саме бокові удари [3]. Провівши аналогію з боксом, ми визначили, що в класичній лівосторонній стійці ефективніше використовувати бокові удари ліктем із передньої – лівої руки, а прямі - із задньої – правої руки. В результаті такого порівняння нами була виявлена закономірність: при дослідженні динамічних показників ударних прийомів, які виконуються верхніми кінцівками, під час проведення тестів доцільно й достатньо використовувати бокові удари лівими кулаком чи ліктем, а прямі удари - правими кулаком чи ліктем.

Під час проведення пошукового експерименту нами була встановлена висока ефективність як ударів колінами знизу, так і бокових ударів. Сила цих ударів виявилась найбільшою серед усіх ударів, які досліджувались. За часом реагування ці удари є ефективнішими, ніж удари ліктями [1]. У змагальній діяльності ефективні бокові удари коліном складають 56%, серед усіх ударів колінами, а удари знизу - 22% [3]. Аналіз цих даних дав нам можливість зробити висновок, що в класичній стійці ефективніше бокові удари наносити із задньої – правої ноги, а удари знизу доцільніше виконувати з передньої – лівої ноги. Тому, в подальшому, при тестуванні тайбоксерів нами будуть застосовуватись удари колінами знизу - із лівої ноги, а бокові удари – із правої ноги.

Аналіз ударів ногами показав, що сила як прямих так і бокових ударів поступається силі ударів колінами. Проте, в бою удари ногами використовуються частіше [3], що підвищує ефективність їхнього застосування в змагальній діяльності. При цьому, під час проведення двобоїв, бокові удари стопою або гомілкою складають 93%, а прямі удари тільки 7% [3]. Результати аналогічних досліджень у кікбоксінгу свідчать, що і в цьому виді спорту бокові удари ногами використовуються значно частіше ніж інші [6]. Застосування ударів ногами в класичній бойовій стійці, як і в ударах колінами, свідчить про те, що прямі удари (які можуть використовуватись в бою як підготовчі чи контратакуючі), краще застосовувати з передньої – лівої ноги. Більш ефективні бокові удари доцільніше застосовувати із задньої – правої ноги.

Результати дослідження наявного рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударах руками показали, що в цьому компоненті підготовленості результати більшої частини спортсменів є на достатньо високому рівні [1]. Ці результати відповідають аналогічним показникам боксерів-юніорів членів збірної Росії з боксу [5], проте поступаються аналогічним показникам боксерів, що входять до збірної команди України [2]. Ефективність стандартного тесту “8-сек” в ударах руками не викликає сумніву і буде використовуватись нами в подальшому.

Для дослідження рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударах ногами нами використовувались тільки бокові удари, як більш складні за технікою виконання та більш ефективні в бойовій практиці [3]. Аналіз результатів дослідження тестів “8-сек” в ударах ногами (окремо лівою та окремо правою), виявив значну функціональну асиметрію, що збігається з результатами інших досліджень [3, 6]. Так, у більшості спортсменів індекс креатин-фосфатної працездатності правою ногою вищий, ніж аналогічний показник лівої ноги. В декількох випадках навпаки, спеціальна працездатність в ударах лівою ногою вища ніж в ударах правою. Це свідчить про те, що в подальших дослідженнях такий тест краще не використовувати.

Аналіз результатів дослідження тесту “8-сек” в ударах ногами поперемінно дав нам можливість виявити наявний рівень спеціалізованої вибухової роботи в умовах, більш наближених до двобою, у порівнянні з попереднім тестом. Також виявлено, що

негативний вплив функціональної асиметрії у тестах “8-сек” окремо лівою та правою ногами, в ударах ногами поперемінно значно нівелюється. Таким чином, в подальшому для визначення рівня спеціалізованої вибухової працездатності в ударах ногами ми будемо використовувати лише тест “8-сек” з ударами поперемінно.

Висновок. Система тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів буде складатись з двох частин. В першій частині, для дослідження динамічних показників поодиноких ударів будуть використовуватись наступні види ударів:

- в ударах руками та ліктями: правий прямий та лівий боковий удари;
- в ударах колінами: лівий знизу та правий боковий удари;
- в ударах ногами: лівий прямий та правий боковий удари.

У другій частині, для визначення рівня спеціалізованої вибухової роботи будуть застосовуватись наступні тести:

- в ударах руками: стандартний тест “8-сек”;
- в ударах ногами: тест “8-сек” з ударами ногами поперемінно.

Література

1. Вачев С. Дослідження динамічних показників ударних прийомів тайбоксерів масових розрядів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т.1. – С.76-79.
2. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оцінки спеціальної підготовленості боксерів високої кваліфікації // Наука в олімпійському спорті. – К., 2000. №2. – С. 23-30.
3. Ковтик А., Дмитриев А. Эффективность ударной техники в муай тай // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V международного научного конгресса. – Минск, 2001. – С. 224.
4. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. –К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
5. Щербаков С. И. Анализ соревновательной деятельности боксёров высокой квалификации в связи с изменением формулы ведения боя: Автореф. дис. . . канд. пед. Наук. – Москва, 2003. – 23 с.
6. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно – силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.

SUBSTANTIATION FOR THE SYSTEM OF TESTS FOR INVESTIGATING THE LEVEL OF SPECIAL PREPARATION OF THAI-BOXERS

Serhiy VACHEV

Lviv Sstate Institute of Physical Culture

Abstract. Paper describes the substantiation system of tests for reasearch level of special preparation of thai-boxers in the time of carrying out the main pedagogical experiment.

Key words: thai-boxers, pedagogical experiment, special preparation.