
STRUCTURE AND INTERCONNECTION OF TACTICAL ACTIONS' INDICES IN HANDBALL FORWARD PLAYERS AGEING 16-17

Valeriy MELNYK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. Analysis of structure and efficiency of tactical actions in of handball forward players ageing 16-17 is presented in the research. The correlation between separate components of offensive activity and the place taken by the team in competition is also determined.

Key words: competitive activity, tactical actions, structure, efficiency, handball players ageing 16-17.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА У ПРОЦЕСІ ЗДОСКОНАЛЕННЯ В ТЕХНІЦІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Михайло МИКІЧ, Галина ЧОРНЕНЬКА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Розвиток швидкісно-силових якостей займає чільне місце у тренувальному процесі легкоатлетів, особливо у видах легкої атлетики швидкісно-силового характеру.

У науково-методичній літературі, а також науково-дослідницьких роботах [1-5] найбільш широко розглядається лише процес їх розвитку. Багато тренерів та спортсменів задля підвищення рівня швидкісно-силового потенціалу, в процесі розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей застосовують у тренувальних заняттях локальні вправи, у яких долається опір у межах 80% та більше від максимального навантаження з інтенсивністю 90% та вище.

Таким, використовуються різні вправи з опором, які дозволяють впливати на тіло, що несуть основне навантаження в основній вправі при збереженні її специфічної структури. Розподіл таких вправ на групи є доцільним:

I-а група – вправи з доланням опору, величина якого вища від змагальної, через швидкість руху зменшується, але рівень прояву сили підвищується;

II-а група – вправи з доланням опору, величина якого менша від змагальної, а швидкість більша;

III-а група – вправи з доланням опору, величина якого рівна із змагальною, а швидкість рухів субмаксимальна та вища.

У процесі розвитку швидкісно-силових якостей вирішуються 2 завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення швидкості його реалізації під час виконання основної вправи.

Як вже відомо, спортивне тренування металників є різнобічним процесом. На початкових етапах багаторічного тренування основна увага приділяється навчанню техніки легкоатлетичних видів, тобто зовнішньої сторони техніки (нахили, підсида, спрямування рухів, кути найбільшого згинання в суглобах, положення частин тіла в різних елементах цілісної вправи, положення загального центру маси тіла, тощо). Після вивчення правильних рухів, тобто зовнішньої сторони техніки настає другий етап – етап технічного удосконалення. Етап удосконалення техніки проходить, в основному, за рахунок розвитку фізичних (рухових) якостей. Так як в легкоатлетичних видах прояву фізичних якостей у чистому виді не буває (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), а проявляються вони в комплексі з іншими якостями, у зв'язку з цим з'явився такий термін як – швидкісно-силова підготовка. Зважаючи на це, удосконалення в техніці проходить за рахунок покращення темпо-ритмової структури техніки, яка у свою чергу, базується на більш високому рівні розвитку фізичних якостей. Ця закономірність стосується всіх бігових, стрибкових та металних видів легкої атлетики.

Визначення основних кінематичних та динамічних параметрів техніки на різних рівнях підготовленості легкоатлетів та підбір найбільш ефективних засобів для удосконалення даних параметрів є **метою роботи**. Основні результати дослідження планується впровадити у практику підготовки легкоатлетів.

Завдання роботи: виявити нові підходи в розвитку швидкісно-силових якостей з урахуванням закономірностей біологічних змін, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом фізичних навантажень в зоні максимальної потужності.

Важливе місце в методиці тренувального процесу займають засоби швидкісно-силової направленості в окремих тренувальних заняттях. Більшість авторів [1,4] переконані в тому, що вправи на розвиток швидкісно-силових якостей повинні виконуватися на фоні оптимального стану центральної нервової системи та інших систем організму, причому втома небажана.

Вивчивши практичний досвід і опираючись на сучасні уявлення про енергетичні м'язового скорочення, морфо-функціональні властивості м'язів, внутрішньо-м'язову і міжм'язову координацію [5], ми припускаємо, що розвиток швидкісно-силових якостей буде більш успішним, коли спеціальні і змагальні вправи з максимальною інтенсивністю і швидкістю виконання будуть даватись в кінці тренувального заняття, тобто на фоні обов'язкової втоми.

Отже, нами зроблено спробу виявити найбільш ефективні режими тренувальної роботи (навантаження), які б доцільно вплинули на розвиток швидкісно-силових якостей у легкоатлетів. Для вирішення цього завдання нами було розроблено систему використання засобів швидкісно-силового характеру (спеціальні та змагальні вправи), які виконувались в кінці тренувального заняття, тобто на фоні певної втоми та інших систем організму.

Методика та організація досліджень. Нами було проведено експериментальне дослідження, якому брало участь 12 студентів-металників (4 жінки і 8 чоловіків).

Експеримент проходив у два етапи:

На першому етапі (тривав 6 місяців) – металники тренувались за загальноприйнятою методикою.

На другому етапі тренувальні заняття проводились за розробленою методикою.

Попередньо всі метальники пройшли тренування за основними контрольними вправами:

1. Біг 30 м з низького старту.
2. Стрибок з місця.
3. Присідання зі штангою.
4. Присідання зі штангою (кількість 5 раз на час). Вага штанги дорівнювала вазі власного тіла.
5. Штовхання ядра (метання диска) з місця.

В процесі експерименту, після кожного тренувального заняття, яке проходило за спеціально прийнятою методикою, на фоні певної втоми, метальникам давались ряд спеціальних і спеціально-силових вправ, які виконувались з максимальною потужністю (швидкістю), на які були здатні в даний момент спортсмени.

Результати досліджень висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силової підготовленості метальників (диск, ядро)

До експерименту					
№	Присідання зі штангою, кг	Присідання на час, с	Біг 30 м з н/с, с	Стрибок з місця, см	Штов. ядра (метання диска) з місця, м
	200	7,1	4,6	270	43,56
	200	7,3	4,5	265	14,00
	220	7,2	4,4	291	14,07
	190	7,2	4,4	295	13,90
	90	6,7	5,4	240	10,60
	80	6,6	5,5	225	10,28
Після експерименту					
	220	6,8	4,5	278	46,10
	220	6,8	4,5	288	14,75
	240	6,9	4,1	310	14,66
	200	7,0	4,2	310	14,55
	95	6,5	5,0	257	11,30
	90	6,4	5,0	245	11,72

Висновки

Великий практичний досвід та зусилля вчених дозволили за останні роки значно розвинути методику спеціальної силової підготовки в швидкісно-силових видах легкої атлетики.

На основі проведених експериментальних досліджень нами, в деякій мірі, було розроблено побудову швидкісно-силової підготовки легкоатлетів, визначено її місце в тренувальному процесі, особливо в окремому тренувальному занятті, яка пов'язана з біологічними закономірностями розвитку і прояву фізичних якостей.

Література

- Бондарчук А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Киев: Здоровье, 1981. – С.81.
- Бондарчук Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
- Бондарчук В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200с.

4. Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики легкоатлетов. – Киев: Здоровье, 1979. – С.55.
5. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – Олімпійська література, 1995. – 320с.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ В ТЕХНІЦІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Михайло МИКІЧ, Галина ЧОРНЕНЬКА

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Дана стаття висвітлює питання швидкісно-силової підготовки та її ролі в процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. Результати дослідження свідчать про покращення досконалості в техніці легкоатлетичних вправ.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, швидкісно-силова підготовка, техніка легкоатлетичних вправ.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Михаил МИКИЧ, Галина ЧОРНЕНЬКА

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. Эта статья посвящена вопросу скоростно-силовой подготовки и ее роли в процессе усовершенствования в технике легкоатлетических упражнений. Внедрение результатов эксперимента позволило улучшить развитие скоростно-силовых качеств легкоатлетов, а также их спортивные результаты.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, скоростно-силовая подготовка, техника легкоатлетических упражнений.

SPEED-POWER PREPARATION IN PROCESS IMPROVEMENTS IN TECHNIQUE OF ATHLETE EXERCISES

Lviv of State Institution of Physical Culture

Abstract. This article is dedicated to problem of speed-power preparation and her role in process improvements in technique of athlete exercises. The intrusion of an experimental witness improving perfection in technique of athlete exercises, and also their sporting outcomes.

Key words: speed-power qualities, speed-power preparation, technique of athlete exercises.