

Практичні заняття виразним та пояснювальним читанням, декламацією, організація самодіяльних вистав, музично-літературних вечорів сприяли формуванню у вчителя декламаторських умінь, артистизму. На заняттях з образотворчого мистецтва, під час участі у виставках художніх робіт та екскурсіях до художнього музею у слухачів розвивалися мистецько-творчі здібності, набувався досвід малювання та ліплення у різних техніках тощо.

Таким чином, наприкінці XIX – на початку XX століття склалися певні теоретичні уявлення та в діяльності різноманітних педагогічних навчальних закладів було накопичено практичний досвід естетичної підготовки вчителів, що можуть бути творчо використані сучасною системою педагогічної освіти.

Література

1. *Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст. – Освіта України, – 2001. – № 29. – С. 4–6.*
2. *Концепція художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах // Педагогічна газета, – 2001 - №12 (90). – С. 6-7.*
3. *Петрова Г.А. Вопросы эстетической подготовки будущего учителя, изд-во Казанск. ун-та, 1976. – 191 с.*
4. *Литейкина О.Г. Проблемы эстетического воспитания в педагогических концепциях России конца XX – первой трети XX в.в., дис. канд. пед. наук. – Саранск, 1997. – 245 с.*
5. *Пирогов Н.И. Сочинения. изд. 2-е. – т.1. – Киев, 1914-1916, с.269.*
6. *ХДЮА ф.304 оп.1 спр.563, ар.17.*
7. *Кін О.В. Проблеми навчання і виховання в педагогічній спадщині М.Ф. Сумцова, дис. канд. пед. наук. – Харків, 2001. – 221 с.*
8. *Педагогический листок, – 1899. – №2. – С.131 – 140.*

Надійшла до редакції 01.04.2002р.

СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИЛИ УДАРІВ У БОКСЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Нікітенко С.А.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Дослідження спрямоване на визначення мінімального рівня показників сили ударів, який впливає на ефективність їхнього застосування в практиці боксу.

Ключові слова: бокс, ефективність сили індивідуальних ударів, максимальна сила удару, мінімальне зусилля.

Аннотация. *Никитенко С. А. Субъективная оценка эффективности силы ударов у боксёров высокой квалификации. Исследование направлено на определение минимального уровня показателей*

силы ударов, которая влияет на эффективность их применения в практике бокса.

Ключевые слова: бокс, эффективность силы индивидуальных ударов, максимальная сила удара, минимальное усилие.

Annotation. *Nikitenko S. A. The subjective appreciation of the top boxers' blow power efficiency. The investigation is devoted to determine the minimal blow power level, which influence on the efficiency of blow usage in boxing practice.*

Keywords: *boxing, individual blow power efficiency, maximal power of blow, minimal effort.*

Вступ. Двобій у боксі характеризується швидкою зміною дій в залежності від умов напруженого протистояння суперників. При цьому ставляться високі вимоги до прояву швидко-силових якостей в ударних діях у швидкоплинних, лімітованих за часом ситуаціях. В таких умовах поєдинку більшість боксерів не спроможні проявляти максимальні показники сили ударів: не досягають майстерності, при якій проявляється здатність виконувати удари одночасно з високими показниками як сили, так і швидкості [4, 6, 10]. У зв'язку із цим, доцільно вважати ефективною реалізацію ударів з такою силою, яка була би достатньою для виведення суперника зі стану боєздатності, і водночас не лімітувала рухові можливості боксера в часі при переході до захисних дій.

У науково-методичній літературі з боксу зазначається, що вдосконалення сили ударів повинно мати перевагу в спеціальній підготовці боксера [3, 8], хоча вважається, що максимальна сила ударів не є основним критерієм його майстерності [9, 11]. Науковцями досліджувалися показники сили поодиноких ударів та в сполученнях різної тривалості, сумарна сила ударів у спуртах, що характеризують спеціальні фізичні якості боксерів різної кваліфікації, а також рівень тренуваності на різних етапах підготовки [1, 2, 4, 5]. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що дослідженню ефективності застосування сили індивідуальних акцентованих ударів у боксі приділяється недостатньо уваги.

Мета дослідження - визначити рівень показників сили ударів, який впливає на ефективність їхнього застосування.

В роботі вирішувалися такі **завдання**:

- виявлення боксерів високої кваліфікації, які за хронологією проведених поєдинків відзначаються ефективними ударами;

- визначення мінімального зусилля, що впливає на ефективність застосування ударів, шляхом порівняльного аналізу показників максимальної сили ударів із силою ударів, яка за суб'єктивною оцінкою досліджуваних боксерів є ефективною.

Методи та організація дослідження. Методика дослідження

базується на застосуванні методу хронодинамометрії, адаптованого до боксу Савчином М. П. [7]. Досліджено 32 боксера високої кваліфікації, з них 2 заслужених майстра спорту, 14 майстрів спорту міжнародного класу, 16 майстрів спорту. Контингент боксерів характеризується значною часткою поєдинків, завершених достроково на змаганнях республіканського та міжнародного рівня. Тобто, більшість спортсменів володіє індивідуальними акцентованими ударами, які відзначаються високою ефективністю застосування в практиці і дозволяють завершувати поєдинки на власну користь достроково.

Дослідження проводилися під час навчально-тренувальних занять в підготовчому періоді. Боксеру пропонувалося виконувати індивідуальний акцентований удар, яким він ефективно користується під час змагань у двох варіантах (застосовано боксерську групу, обладнану хронодинамометром):

- з максимально можливим проявом сили;
- саме з таким зусиллям, якого за досвідом даного спортсмена (на підставі суб'єктивної оцінки ефективності дії сили ударів) є достатньо для тимчасового виведення суперника зі стану бойової готовності.

Результати дослідження. В результаті тестувань визначено, що мінімальна абсолютна сила індивідуальних акцентованих ударів, які можна вважати ефективними за суб'єктивними свідченнями висококваліфікованих боксерів, дорівнює 116 умовних одиниць і складає приблизно 53% від максимальних можливостей прояву сили ударів задіяних в експерименті боксерів (Табл. 1).

Таблиця 1

Сила індивідуальних акцентованих ударів у боксерів високої кваліфікації (n=32) в підготовчому періоді

Маса тіла боксерів, кг		Максимальна сила ударів, у.о.		Суб'єктивний показник величини ефективної сили ударів, у.о.		Реалізація сили ударів
		Абсолютна	Відносна	Абсолютна	Відносна	
\bar{x}	72	219	3,07	116	1,62	53%
V%	19	14	10	12	14	

Боксери пояснюють такий рівень ефективності сили індивідуальних акцентованих ударів саме тим, що цей основний (завершальний) удар повинен бути несподіваним, різким і влучним. Досягнути цього, на думку спортсменів, можна завдяки використанню підготовчих, відволікаючих ударів. Тобто, реалізовувати індивідуальний акцентований удар саме в комбінації ударів.

Порівнюючи отримані показники сили індивідуальних акцентованих ударів (див. табл. 1) з показниками сили ударів боксерів високої кваліфікації в

триударній комбінації (Табл. 2), можна стверджувати, що більшість спортсменів здатна розвинути достатню силу для ефективного удару в коротких серіях. Тобто, компонент сили є тільки одним із складових показників ефективності ударів.

Аналіз одержаних результатів свідчить, що боксери високої кваліфікації здатні знизити силу ударів саме до такої межі, коли час їх виконання зменшується (підвищується швидкість ударів), а сила ударів залишається достатньо ефективною.

Таблиця 2

Показники швидкісно-силових компонентів техніки триударної комбінації (прямі лівою-правою, збоку лівою) у боксерів високої кваліфікації (n=28) в підготовчому і змагальному періодах

Періоди підготовки		Сила ударів, у.о.			Час ударів, мс	
		F1	F2	F3	t1	t2
Підготовчий	\bar{x}	0,68	1,91	2,35	153	172
	V%	11	17	10	7	5
Змагальний	\bar{x}	0,81	2,16	2,48	148	165
	V%	13	14	11	6	4
P		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Примітка: F – сила ударів комбінації, t – інтервали часу між ударами.

Враховуючи вищезазначене, рекомендуємо підвищувати ефективність індивідуальних акцентованих ударів послідовно в два етапи. На першому етапі (загальнопідготовчий етап) підготовчого періоду більшою мірою підвищувати максимальні силові можливості боксерів в індивідуальних акцентованих ударах. На другому етапі (спеціально-підготовчий етап) підготовчого періоду працювати над несподіваністю, швидкістю їх виконання.

Педагогічним експериментом доведено, що врахування результатів дослідження суб'єктивної оцінки ефективності сили ударів дозволяє оптимізувати підготовку кваліфікованих боксерів на етапах підготовчого періоду.

Література

1. Киприч С.В. Выбор индивидуальных моделей подготовки боксёров на основе показателей тренированности на предсоревновательном этапе: Дис. ... канд. пед. наук. – К., 1995. – 170 с.
2. Кличко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі бага-тоетапного спортивного відбору: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. – К., 2000. – 187 с.
3. Кличко В. Багатолітня підготовка сучасного боксера // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 20 -22.
4. Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та

- методика їх удосконалення: Дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01.– К., 1996. – 174 с.
5. Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.– Львів, 2001.– 190 с.
 6. Савчин М.П. Динамика специальной работоспособности боксёров сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле // Наука в олимпийском спорте.– 2001.– № 2.– С. 55 -63.
 7. Савчин М.П. Программування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф.– Львів, 1993.– С. 242-243.
 8. Филимонов В.И., Низмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).– Москва: “ИПСАИ”. – 1999.– 416 с.
 9. Хусайнов З.М. Методика скоростно-силовой подготовки боксёров-юношей // Информационно-методический бюллетень.– Москва, 1991.– С. 60-62.
 10. Sagarra A. G. Programme of Sports training in boxing // World amateur boxing magazine.– Berlin, 1992.– № 24.– P. 25 - 27.
 11. Stevenson T. That sensational Cuban boxing // International Amateur Boxing Association. 50 years.– Berlin, 1996.– P. 124 - 145.

Надійшла до редакції 26.03.2002р.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Капко І.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглянуто особливості змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу з пауерліфтингу. Проаналізовано рівень досягнень відповідно до світових рекордів, реалізацію змагальних спроб на чемпіонатах світу та вікові показники спортсменів. Виявлено закономірності встановлення рекордів світу залежно від рангу змагань. Здійснено порівняльний аналіз показників змагальної діяльності кращих збірних команд світу з даними спортсменів збірної команди України та розроблені рекомендації щодо їх оптимізації.

Ключові слова: змагальна діяльність, реалізація спроб, рівень досягнень, вікові показники.

Аннотация. Капко И.О. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге. В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мира