

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

АНОТАЦІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Володимир Савенков, Наталя Піонтковська, Мирослав Галета
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Розглянуті фактори які впливають на результат у велосипедному спорті та запропонована методика розвитку та вдосконалення силових якостей велосипедистів у цілорічній підготовці, наводиться характеристика тренажерів та програми занять.

Ключові слова: велосипедний спорт, сила, швидкість, витривалість, індивідуалізація тренувального процесу, тренажери.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Владимир Савенков, Наталья Пионтковская, Мирослав Галета
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Рассмотрены факторы влияющие на результат в велосипедном спорте и предложена методика развития и совершенствования силовых способностей велосипедистов в круглогодичной подготовке, приводятся характеристики тренажеров и программы занятий.

Ключевые слова: велосипедный спорт, сила, скорость, выносливость, индивидуализация тренировочного процесса, тренажеры.

THE USE OF SIMULATORS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES CYCLISTS

Vladimir Savenkov, Natalia Piontkivska, Miroslav Galeta
National University of Physical Education and Sport

The article considers factors affecting the result in Cycling, the methodology of development and improvement of the law enforcement abilities of cyclists in a year-round training, the tide began characteristics of simulators and lessons.

Key words: Cycling, force, speed, endurance, individualization of training process, simulators.

РУХОВІ ЯКОСТІ УШУЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Володимир Саєнко, Дмитро Фісков
Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Постановка проблеми. Рухова активність українських дітей підліткового віку все більше знижується. Вітчизняні фізкультурно-оздоровчі програми лише частково покращують ситуацію. Тому, додатковими засобами фізичного виховання та спорту виступають види і системи країн Сходу, які пройшли багатовікову апробацію та мають позитивні оздоровчі тенденції корінного населення й повсюдне ефективне впровадження у світі. Застосування серед слов'янського суспільства окремих методик східних видів єдиноборств впливають позитивно на розвиток фізичних якостей людей, укріплення їх психологічних характеристик, сприяють оволодінню ними навичками самооборони, підвищують їх функціональний та особистісний стан. Проте, для людей, які обрали бойові мистецтва для систематичного багаторічного вдосконалювання, у тому числі і як практику спортивної діяльності – важливо використовувати науково-обґрунтовані дані. Особливо необхідним це є при побудові тренувального процесу на початкових етапах, де закладаються основи майбутньої спеціалізації юних спортсменів. Науковцями та тренерами-практиками вже виявлені модельні характеристики різних сторін підготовленості в деяких видах бойових мистецтв. Актуальність даного дослідження продиктована відсутністю систематичної інформації щодо обґрунтованих параметрів рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідної для оптимізації побудови тренувального процесу та подальшого поширення цього виду східних єдиноборств серед широких верств вітчизняного населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухові характеристики юних спортсменів досліджені у тхеквондо [2, 4, 10], карате [6, 7], інших видах єдиноборств [1, 3, 8]. В ушу наукових досліджень у даному напрямку обмаль, що зменшує отримання загальної кількості медалей українських ушуїстів на міжнародній спортивній арені та стримує подальший розвиток

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

цього виду бойових мистецтв у вітчизняному просторі. З цією метою, в даній роботі, здійснюється виявлення рівня основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – визначити оптимальний рівень розвитку основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження. 3. Педагогічне тестування. 4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення оптимального рівня розвитку основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки було організовано тестування юних спортсменів, які спеціалізуються з ушу-таолу. Дослідження проводились у м. Луганську, зі спортсменами Луганської обласної федерації УШУ-Гун-Фу та Цигун. Для виконання поставленого завдання були відібрані 45 спортсменів з кваліфікацією від 2 розряду до кандидатів у майстри спорту з ушу. Вік ушуїстів складав від 14 до 17 років, а спортивний стаж занять ушу від двох до восьми років.

Показники рівня розвитку основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки досліджувались за наступними педагогічними тестами:

1. Бистрота ушуїстів оцінювалася за результатами бігу на 30 м з високого старту.

2. Сила ушуїстів за показниками динамометрії сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вису у зігнутих руках на перекладині.

3. Швидкісно-силові якості ушуїстів визначались за даними контрольних вправ – стрибок у довжину з місця, стрибки через скакалку.

4. Координаційні здібності ушуїстів фіксувались за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

5. Гнучкість ушуїстів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у хребетному стовпі при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст”.

6. Загальна витривалість ушуїстів визначалася за допомогою тесту Купера.

Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі рухових якостей спортсменів обґрунтовані в джерелах [6, 9]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Результати тестування основних рухових якостей ушуїстів ($n=45$) на етапі спеціалізованої базової підготовки наведені у таблиці 1. Аналізуючи досліджені дані спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) середні значення у всіх контрольних випробуваннях.

Так, показники бистроти ушуїстів за тестом бігу на 30 м з високого старту дорівнюють позначці 4,72 с. Результати сили м'язів сильнішої кисті ушуїстів мають середній показник на рівні 38,11 кг, згинання рук в упорі лежачи – 45,24 разів, згинання рук на перекладині – 14,42 разів, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – 29,51 разів, вису у зігнутих руках на перекладині – 51,42 с. Швидкісно-силові якості ушуїстів за тестом стрибка у довжину з місця мають відмітку 226,58 см, стрибків через скакалку за 1 хв середній результат 135,69 разів. Рівень координаційних здібностей ушуїстів за тестом човникового бігу, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, зафіксований з часом у 8,95 с. Показники гнучкості ушуїстів за тестами: поздовжнього та поперечного шпагатів – 5,96 см і 8,03 см відповідно; згинання тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві – 16,07 см, „міст” (розгинання хребетного стовпа) – 33,19 см.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У контрольному випробуванні на витривалість за тестом Купера середньостатистичні результати ушуїстів 2685,56 м.

Таблиця 1

Показники розвитку основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки (n=45)

Контрольні випробування	Рухові якості	Показники рухових якостей юних ушуїстів n=45	
		\bar{x}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	Бистрота	4,72	0,07
Сила м'язів сильнішої кисті, кг	Сила	38,11	0,82
Згинання рук в упорі лежачи, разів		45,24	1,06
Згинання рук на перекладині, разів		14,42	0,62
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів		29,51	0,41
Вис у зігнутих руках на перекладині, с		51,42	1,17
Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силові	226,58	1,54
Стрибки через скакалку за 1 хв., разів		135,69	3,12
Човниковий біг, с	Координаційні	8,95	0,08
Поздовжній шпагат, см	Гнучкість	5,96	0,62
Поперечний шпагат, см		8,03	0,79
Нахил тулуба стоячи, см		16,07	0,34
Міст, см		33,19	0,89
Тест Купера, м	Витривалість	2685,56	31,16

Висновки.

1. Виявлені статистично значущі показники рівня розвитку основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, орієнтування на які, забезпечує підвищення спортивної майстерності на наступних етапах багаторічного спортивного вдосконалювання.

2. Статистично значущі показники зареєстровані у наступних контрольних випробуваннях: біг на 30 м з високого старту, кистьова динамометрія, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис у зігнутих руках на перекладині, стрибок у довжину з місця, стрибки через скакалку, човниковий біг, поздовжній і поперечний шпагати, нахил тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, розгинання хребетного стовпа за тестом „міст”, тест Купера.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які систематично займаються ушу, та іншими видами бойових єдиноборств.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Планується проведення дослідження щодо виявлення психологічних характеристик особистості спортсменів, які спеціалізуються з ушу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаров С. М. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / С. М. Гончаров, В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12 : У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315 – 318.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации / Карпов М. А. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) // Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2001. – 19 с.
3. Клименко Є. О. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29 – 30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – С. 212 – 216.
4. Мішельман С. В. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхекводистів високої кваліфікації / С. В. Мішельман, В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2010. – № 6. – С. 58 – 60.
5. Новікова О. В. Особливості спеціальної рухливої підготовленості юних тхеквондистів / О. В. Новікова. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – ХДАФК, 2002. – № 5. – С. 106 – 107.
6. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
7. Саєнко В. Г. Стан фізичних якостей каратистів на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко // Здоров'я та його сучасні детермінанти : культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : Зб. ст. / За заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 219 – 223.
8. Семигал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків : [навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів] / О. М. Семигал. – Полтава : Знання, 2010. – С. 24 – 27.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
10. Теплый В. Н. Показатели уровня развития физических качеств юных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо ВТФ / В. Н. Теплый, В. Г. Саєнко // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки : Междунар. сб. науч. ст. ; под. общ. ред. Е. П. Врублевского. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. – С. 434 – 438.

АНОТАЦІЇ

РУХОВІ ЯКОСТІ УШУЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Володимир Саєнко, Дмитро Фісков

Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Виявлені статистично значущі показники рівня розвитку основних рухових якостей ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, орієнтування на які, забезпечує підвищення спортивної майстерності на наступних етапах багаторічного вдосконалювання. Апробовано батарею тестів для контролю фізичної підготовленості ушуїстів. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються як з ушу, так і з інших видів бойових единоборств.

Ключові слова: ушу, юний, спорт, етап, рух, тренування, тести.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА УШУИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Владимир Саєнко, Дмитрий Фісков

Інститут фізического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Вывявлены статистически значимые показатели уровня развития основных двигательных качеств ушуистов на этапе специализированной базовой подготовки, ориентирование на которые обеспечивает повышение спортивного мастерства на последующих этапах многолетнего совершенствования. Апробирована батарея тестов для контроля физической подготовленности ушуистов. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся как в ушу, так и в других видах боевых единоборств.

Ключевые слова: ушу, юный, спорт, этап, движение, тренировка, тесты.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

THE CHARACTERISTICS MOVEMENT WUSHU ATHLETES DURING STEP SPECIALIZED BASIC TRAINING

Vladimir Saenko, Dmitry Fiskov

Institute of education the physical and sports Establishments of the State "Lugansk Taras Shevchenko National University"

Identified statistically significant indicators of the development of basic movement qualities wushu athletes during step specialized basic training, orientation in providing enhances the sports skills at later stages of long-term improvement. Tested a battery of tests for the control of physical training wushu athletes. Quantitative data can be used to build and control the training process of young athletes who specialize in wushu, as well as in other forms martial arts.

Keywords: wushu, youth, sport, step, movement, training, tests.

РЕАЛІЗАЦІЯ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (на прикладі естафетних гонок)

Зоя Смірнова, Валентина Єфанова, Володимир Нестеров, Аліна Подорога
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Змагальна діяльність в зимових видах спорту, у тому числі і лижних перегонах, включає індивідуальні та командні види програми, серед яких особливе місце займають естафетні перегони.

Так, уперше лижна естафета 4x10км серед чоловіків була проведена в 1933г на чемпіонаті світу в Інсбруку, а з 1936 р. цей вид змагальної діяльності включений в програму Зимових Олімпійських ігор, чемпіонатів світу і інших міжнародних змагань по лижних перегонах. Лижна естафета в лижних перегонах, завдяки наявності командної боротьби і непередбачуваності результату, є однією з самих видовищних дисциплін. Саме тому, з метою подальшого розвитку лижних перегонів, на XX ЗОІ в Туріні 2006г. була введена нова естафетна дисципліна – командний спринт, а в програму чемпіонатів світу і зимових Олімпійських ігор, починаючи з XXII ЗОІ в Сочі 2014 року, введена змішана, естафета у біатлоні, а також командні змагання у фігурному катанні на ковзанах і санному спорті.

Такі нововведення в програмі змагань по зимових видах спорту спричинили до перегляду системи підготовки спортсменів. Так нині, при підготовці до Олімпійських ігор, окремі спортсмени за їх результатами беруть участь в різних дисциплінах, або спеціалізуються переважно для участі в естафетній гонці, що вимагає використання в підготовці лижників об'єктивних критеріїв.

В той же час показники змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних перегонах вивчені недостатньо. Отже, дослідження підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих лижників-гонщиків в естафетних перегонах є актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Змагальна діяльність є суперництвом, спрямованим на виявлення переваги однієї з конкуруючих сторін певним чином регламентованих умовах [4]. Змагальна діяльність передбачає демонстрацію і оцінку можливостей спортсменів в різних видах спорту відповідно до властивих їм правил, змісту рухових дій, способів боротьби змагання і оцінки результатів.

Платонов В. Н. відмічає – чіткі і повні знання про зміст і результати змагальної діяльності в кожному окремому виді спорту потрібні передусім для:

- визначення загальної стратегії підготовки – вибору засобів, методів тренування, параметрів тренувальних навантажень, використання позатренувальних чинників;
- об'єктивізації спортивного результату в конкретному змаганні – можливості швидкого і точного виявлення причин успіху або невдачі;
- внесення своєчасних корекцій в плани підготовки;
- підвищення ефективності тактичної підготовки, зокрема, вибору тактичного варіанту виступу в конкретному змаганні, адекватного меті виступу і можливостям передбачуваних суперників;