10. Физическая реабилитация. Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд.2-е. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2004. – 608 с.

11. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание / Целительные силы. – 1997. – Вып.1 (13). – С. 43-46.

12. Вилунас Ю. Советы по здоровью на каждый день. Урок рыдающего дыхания / Новый целитель. – 2001. - №4. – С.15-19.

13. Вилунас Ю. Тайны естественной медицины / Ю. Вилунас. – СПб, 2004. – 256 с.

14. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание – природные лекарство / Письма здоровья. – 2009. - №4. – С. 22-25.

15. Лакин Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – М.: Высшая школа, 1980. – 437 с.

УДК 799.322

ПОКАЗНИКИ РОЗТЯГУ ЛУКА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Антонов С.В., ст.викладач, Пітин М.П., к.фіз.вих., доцент

Львівський державний університет фізичної культури

Стаття присвячена визначенню показників розтягу лука висококваліфікованих спортсменів, що входять до складу національної та молодіжної збірної команд України. Встановлено, що для висококваліфікованих спортсменів характерне зростання показника розтягу лука у відповідності до кваліфікації спортсменів, їх статі та вікових особливостей. Зростання кваліфікації спортсменів обумовлює збільшення «сили» розтягу лука як у жінок, так і для чоловіків. Висококваліфіковані спортсмени рівня збірної команди України показують більшу переоцінку в порівнянні з недооцінкою зусиль власного лука.

Ключові слова: висококваліфіковані стрільці, «сила» лука.

Антонов С.В., Питын М.П. ПОКАЗАТЕЛИ НАТЯЖКИ ЛУКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ / Львовский государственный университет физической культуры, Украина.

Статья посвящена определению показателей натяжки лука высококвалифицированных спортсменов, которые входят в состав национальной и молодежной сборной команд Украины. Установлено, что для высококвалифицированных спортсменов характерный рост показателя натяжки лука в соответствии с квалификацией спортсменов, их пола и возрастных особенностей. Рост квалификации спортсменов обусловливает увеличение «силы» натяжки лука как у женщин, так и для мужчин. Высококвалифицированные спортсмены уровня сборной команды Украины показывают большую по сравнению недооценкой переоценку усилий собственного лука.

Ключевые слова: высококвалифицированные стрелки, «сила» лука.

Antonov S.V., Pityn M.P. INDEXES OF STRETCHINGS OF BOW OF SPORTSMEN OF HIGH QUALIFICATION / Lviv state university of physical culture, Ukraine.

The article is devoted determination of indexes of stretchings of bow of highly skilled sportsmen which enter in the complement of the national and youth combined team of commands of Ukraine. It is set that for highly skilled sportsmen characteristic growth of index of stretchings of bow in accordance with qualification of sportsmen, their floor and age-old features. Growth of qualification of sportsmen stipulates the increase of «force» of stretchings of bow both for women and for men. The highly skilled sportsmen of level of collapsible command of Ukraine show the greater overvalue of efforts of own bow.

Key words: highly skilled shooters, «force» of bow.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Система підготовки спортсменів у стрільбі з лука, як і в інших видах спорту, проводиться за основними напрямками: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка [5].

Технічна підготовка у стрільбі реалізується у напрямі досягнення максимального метрично вимірюваного результату. Це вимагає досконалого формування рухового навику (виконання пострілу) та

його реалізацію в умовах змагальної діяльності на максимальному рівні індивідуальних можливостей спортсменів. Як один з напрямів вдосконалення технічної майстерності стрільців з лука [1, 7] виділено спрямований розвиток спеціальних силових якостей.

Проте в науково-методичній літературі не визначено рівень силових можливостей, необхідного для виконання однієї з фаз пострілу - «розтягу лука» висококваліфікованими спортсменами на сучасному рівні розвитку цього виду спорту.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Зміст наукових та науково-методичних досліджень у стрільбі з лука сконцентровано на питаннях засобів і методів комплексного контролю юних стрільців з лука [9]; експериментального обґрунтування у технічній підготовці методу спряженої дії [7] вивчення фізіологічних механізмів рухового навику [6]; моделювання рухів тіла стрільця з лука [3]; змісту та організаційно-методичних особливостей тренувального процесу стрільців з лука [8] та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано теми 2.2.5 «Моделювання процесів взаємодії тіла людини зі спортивним приладдям» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – встановити показники розтягу лука висококваліфікованих спортсменів збірних команд України зі стрільби з лука.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У загальній теорії підготовки спортсменів [5] спеціальна фізична підготовленість розглядається як чинник забезпечення ефективної техніки. Проте вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості не призводить безпосередньо до покращення технічної майстерності, а тільки створює передумови її ефективного формування [6, 7].

У дослідженнях К.А. Тимрук, Б.А. Виноградського [1] та П.Г. Симановича [7] основний ухил зроблено на вдосконалення спеціальних силових можливостей. У стрільбі з лука рівень силових можливостей, які проявляють спортсменів не є граничним. Зусилля, які прикладають спортсмени при розтягу лука за науковими даними [7, 8] можуть коливатися в значних межах (16-35 кг) та не потребують подальшого постійного зростання. Проте з покращенням якості матеріально-технічного забезпечення та вдосконалення спортивного інвентарю в стрільбі з лука відбулися зміни в силових показниках виконання пострілу, та зокрема «розтягу лука».

Дослідження проводилося під час навчально-тренувального збору спортсменів національної та молодіжної збірних команд України зі стрільби з лука в кількості 16 осіб. До уваги взято результати замірів, що були зроблені в період навчально-тренувального збору з 27.02 по 12.03.2010 року в м. Київ. Серед спортсменів чотири мали звання заслуженого майстра спорту України, сім – майстрів спорту міжнародного класу і п'ять – майстрів спорту України.

Аналізуючи отримані дані, ми встановили, що для спортсменів основного складу чоловічої збірної команди України в складі Івашко М., Мокринський Я., Рубан В., Хавтура В. середній показник розтягу лука склав 20,9±0,52 кг. Для спортсменок національної збірної в складі Дорохова Т., Коваль В., Мильченко Н., Палеха К. відповідно 17,0±0,64кг. Для спортсменів, які за рівнем кваліфікації дещо поступаються національній збірній, але входять до молодіжної збірної команди України показники розтягу луку склали: для чоловіків (Жидецький Ц., Іваницький Г., Марченко Є., Скачок О.) – 19,3±0,42 кг; жінок (Гальянова С., Гоголева С., Куриляк М., Січенікова Л.) – 15,75±0,50 кг. Таким чином, можна стверджувати, що показники розтягу лука залежать від гендерних та вікових особливостей спортсменів. Це є досить передбачуваним. Гендерні особливості показника розтягу лука зумовлені в першу чергу [4] дистанціями, що представлені в програмі змагань серед чоловіків та жінок. Так, для чоловіків максимальна дистанція складає 90 метрів, а для жінок – 70 метрів. Окрім цього, вплив на ці показники мають статево обумовлені особливості діяльності організму спортсменів (кількість тестостерону тощо) [5, 6].

Враховуючи, що в навчально-тренувальному зборі брали участь спортсмени різної кваліфікації (від МС до ЗМС) нами проведено групування показників розтягу лука за рівнем майстерності. Встановлено, що для спортсменів рівня заслуженого майстра спорту середній показник розтягу лука складає 19,5±1,9 кг. Для майстрів спорту міжнародного класу він складає 18,3±1,84 кг, та майстрів спорту України – 17,2±1,65 кг. Зазначимо, що нами в цьому випадку не враховувалась стать спортсменів, а виключно їхня кваліфікація, що відобразилось у низькому рівні достовірності відмінності цих показників. Проте можна спостерігати зростання його від рівня МС до ЗМС.

З метою отримання більш обґрунтованих даних нами було проведене визначення кореляційних взаємозв'язків між показником розтягу лука та рівнем майстерності спортсменів з урахуванням статевої приналежності. Встановлено, що для спортсменок, з показниками розтягу лука від 14,9 до 18,0 кг характерний показник кореляції на рівні r = 0,71, а для спортсменів (18,8-21,6 кг) – r = 0,82. Це вказує на те, що як у чоловіків, так і жінок, що входять до складу збірних команд України, з ростом кваліфікації відбувається збільшення зусиль, що вони затрачають для розтягу лука. Проте слід відзначити, що ці зміни, враховуючи вищенаведені дані, не є значними і коливаються в межах до 1,5 кг.

В умовах навчально-тренувального збору збірних команд України зі стрільби з лука було проведено дослідження відчуття зусилля власного лука висококваліфікованих спортсменів. Спортсменам пропонувалося виконати десять спроб, у яких вони мали відтворити зусилля, що прикладаються для розтягу власного лука. Реєструвалися спроби, що відображали як недооцінку, так і перебільшення зусилля при розтягу лука. Зазначимо, що для сукупності помилок (з десяти спроб) для спортсменів, які були залучені до дослідження, виявлений досить низький рівень похибок (без урахування спрямованості) 6,89 кг, при середньому значенні в одній спробі від 0,22 до 2,09 кг. Зазначимо, що середнє значення кількості переоцінки зусилля власного лука склало 5,12 та недооцінки – 3,93. Спортсмени в дослідженні потрапляли у «коридор» від 0,5 до -0,5 кг від «сили» власного лука в середньому 5,31 раза при цьому з них у 0,94 раза точно відтворювали зусилля власного лука.

Таким чином, можна констатувати, що для висококваліфікованих спортсменів характерна переоцінка своїх зусиль при розтягу лука та високий рівень потрапляння у «коридор» (від 0,5 до -0,5 кг) відтворення зусилля власного лука.

Також отримані дані дозволили виявити відсутність взаємозв'язків між такими показниками як: результат відчуттями зусилля власного лука у кожній з спроб, загальним показником помилок (сума десяти спроб), середньою помилкою, кількістю недооцінки та переоцінки м'язових зусиль, та кількістю точного відтворення зусилля з кваліфікацією спортсменів (r= від -0,28 до 0,27). Це вказує на те, що спортсмени з ростом кваліфікації зберігають рівень відчуття м'язових зусиль, що асоціюються у них з «силою» їхнього лука.

Отримані дані можуть доповнити модельні показники рівня підготовленості для менш кваліфікованих стрільців з лука.

ВИСНОВКИ

Рівень силових можливостей, що проявляють висококваліфіковані спортсмени при виконанні пострілу, формує вимоги до навчально-тренувального процесу, зокрема менш кваліфікованих спортсменів.

Для зусиль, що затрачаються висококваліфіковані спортсмени рівня збірних команд України при розтягу лука, характерне зростання у відповідності до кваліфікації спортсменів, їх статі та вікових особливостей.

Зростання кваліфікації спортсменів обумовлює збільшення «сили» розтягу лука як у жінок (r = 0,71), так і для чоловіків (r = 0,82).

Висококваліфіковані спортсмени рівня збірної команди України показують більшу переоцінку зусиль власного лука (5,12 рази) у порівнянні з недооцінкою (3,93 рази). При цьому значним є потрапляння у «коридор» (5,31 рази) при 0,94 раза точного відтворення зусилля власного лука. Висококваліфіковані спортсмени з ростом кваліфікації зберігають рівень відчуття м'язових зусиль, що асоціюються у них з «силою» їхнього лука.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні показників розтягу лука менш кваліфікованих спортсменів та встановлення кваліфікаційно детермінованих особливостей цих показників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградський Б.А. Визначення доцільності використання фізичних вправ для тестування спеціальної силової працездатності у лучників / Б.А. Виноградський, Тимрук К.А. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2002. – № 2. – С. 6-13.
2. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы) / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. - № 2. – С. 32-42.
3. Заневский І. П. Моделювання рухів тіла стрільця з лука / І. П. Заневский // Фізична культура та спорт - важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення. – Львів. – 1998. – С. 54-56.
4. Зыков М.Б. Применение метода центральности стрельбы для оценки технической подготовленности спортсмена / М.Б. Зыков, В.Г. Саблин, Л.Л. Локшин // Разноцветные мишени. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 52-56.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Сафронова Г.Б. Физиологические механизмы двигательного навыка в стрельбе из лука: Методические рекомендации / Г.Б.Сафронова, А. Я. Степина. – М.: Госкомспорт, 1980. – 38 с.

7. Сымановіч П. Эксеперыментальное обоснование совершенствования спортивно-технического мастерства стрелков из лука при использовании методики сопряженной тренировки / Петр Сымановіч // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – С. 88-92.

8. Сымановіч П.Г. Содержание и организационно-методические особенности тренировочного процесса стрелков из лука (по результатам анкетирования) / П.Г. Сымановіч // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 96-103.1

9. Сымановіч П.Г. Средства и методы комплексного контроля юных стрелков из лука / П.Г. Сымановіч // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 82-88.

УДК 796.342:796.015.2-053.6

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Бабий В.Г., ст. преподаватель

Запорожский национальный университет

Результаты исследования позволили установить, что использование на спортивно-оздоровительном этапе многолетней спортивной подготовки средств большого тенниса способствовало более выраженной оптимизации всех основных параметров функциональной подготовленности мальчиков и девочек 12-14 лет, чем использование на данном этапе традиционных видов физических упражнений (спортивные игры).

Ключевые слова: большой теннис, спортивно-оздоровительный этап, тренировка, мальчики и девочки 12-14 лет, функциональная подготовленность.

Бабій В.Г. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ І ДІВЧАТОК 12-14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ВЕЛИКИМ ТЕНІСОМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ / Запорізький національний університет, Україна.

Результати дослідження дозволили встановити, що використання на спортивно-оздоровчому етапі багаторічної спортивної підготовки засобів великого тенісу сприяло більш суттєвій оптимізації усіх основних параметрів функціональної підготовленості хлопчиків і дівчаток 12-14 років, ніж використання на цьому етапі традиційних видів фізичних вправ (спортивні ігри).

Ключові слова: великий теніс, спортивно-оздоровчий етап, тренування, хлопчики і дівчатка 12-14 років, функціональна підготовленість.

Babiy V.G. DYNAMICS OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS INDEXES ON BOYS AND GIRLS 12-14 YEARS IN THE PROCESS OF SYSTEMATIC ENGAGED OF LARGE TENNIS ON THE SPORTING HEALTH-IMPROVEMENT THE STAGE OF TRAINING PROCESS / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The results of the conducted research allowed to set that the use on to sporting health-improvement the stage of long-term sporting preparation of facilities of large tennis promoted more substantial optimization of all basic parameters of functional preparedness boys and girls 12-14 years, than the use on this stage of traditional types of physical exercises (sporting games).

Key words: large tennis, sporting health-improvement the stage, training, boys and girls, 12-14 years, functional preparedness.