

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ
“СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”

УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ СІМ'Ї ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Збірник наукових праць
з галузі фізичної культури та спорту*

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Періодичне видання

Випуск 10

Том 2



ЛЬВІВ
НВФ “Українські технології”
2006

| | |
|--|-----|
| А.С.КОЩЕЄВ ВПЛИВ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ТХЕКВОНДИСТІВ | 203 |
| Василь КРУПСЬКИЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДЕЯКИХ КОНТРОЛЬНИХ ВПРАВ ТА НОРМАТИВИ ПО ОЦІНЦІ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ВETERANІВ | 207 |
| Петро ЛАДИКА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ ДО УТРИМАННЯ ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ – ПОЧАТКІВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 212 |
| Володимир ЛЕВЧУК ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕСТУВАННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У МІНІ-ФУТБОЛІ | 220 |
| Юрій ЛИТВИНЕНКО АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШОРТ – ТРЕЦІ | 226 |
| Олена ЛУКІНА СТРУКТУРА ТА ПРОВІДНІ КОМПОНЕНТИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ | 230 |
| І.МАЛЯРЕНКО, Г.ЗАЙЦЕВА, О.ПРИШВА ВПЛИВ ДЕЯКИХ ФАКТОРІВ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ГІМНАСТІВ 4–9 РОКІВ | 237 |
| Валерій МЕЛЬНИК СТРУКТУРА І ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В НАПАДІ ГАНДБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ | 244 |
| Михайло МИКІЧ, Галина ЧОРНЕНЬКА ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ В ТЕХНІЦІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ | 249 |
| Олександр МІРЗА, Віра БАЗИЛЬЧУК АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УНІВЕРСИТЕТУ З БАСКЕТБОЛУ | 253 |
| Т.МІСТУЛОВА, С.МИЛЕНЬКА КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ-ТРЕНАЖЕРИ ІЗ БІОЛОГІЧНИМ ЗВОРОТНИМ ЗВ'ЯЗКОМ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ | 256 |
| Олена МІТОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ ПРИ РІЗНІЙ ІНТЕНСИВНОСТІ ЇХ ВИКОНАННЯ У БАСКЕТБОЛІСТІВ КОМАНД СУПЕРЛІГИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ДОСВІДУ ГРАВЦІВ | 261 |
| Сергій МОГИЛЕВСЬКИЙ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ ЗА ОБСЯГОМ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЮНИХ СКОРОХОДІВ | 269 |

Ключевые слова: тестирование, мини-футбол, планирование тренировок, технико-тактическая подготовленность.

ORGANIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS LEVEL TESTING IN MINI-FOOTBALL

Volodymyr LEVCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The conference paper deals with the problems of technical and tactical preparedness testing of highly qualified mini-football players.

Key words: testing, mini-football, training planning, competitive activity, technical and tactical preparedness.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШОРТ – ТРЕЦІ

Юрій ЛИТВИНЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Останні 12 – 14 років ми є свідками стрімкого розвитку шорт-треку, яке відображається, в першу чергу, в підвищенні його масовості та популярності, покращенні світових рекордів і посиленні конкуренції в боротьбі за перемогу на змаганнях різного рівня, а особливо чемпіонатах Європи та Світу.

Поява шорт-треку в програмі зимових Олімпійських Ігор викликало, з однієї сторони, його популяризацію, а з іншої – необхідність науково-методичного обґрунтування спортивної підготовки.

Загально відомим є те, що головним критерієм ефективності спортивної підготовки слугує результат, який встановлюють спортсмени в процесі змагальної діяльності. І хоча на результат впливають такі фактори як технічна, тактична, психологічна, фізична, теоретична підготовленість, пріоритетним в цьому напрямі, на думку [2–6], є саме технічна, оскільки вирішує питання пов'язані з реалізацією рухового потенціалу спортсмена. У той же час, спортивна техніка, як предмет вдосконалення, не повинна розглядатися окремо від психологічних, фізіологічних, педагогічних та інших компонентів [2,8].

Слід зауважити, що вченими, в галузі спортивної педагогіки, приділяється значна увага вивченню питань найбільш ефективної та раціональної організації рухової функції людини [3–6]. На сьогодні ця проблематика залишається актуальною в площині конкретних видів спорту і, зокрема, шорт-треку [1,2,7].

Високі вимоги, які ставляться до техніки шорт-треку, обумовлені передусім з тактичних поглядів. В процесі проходження дистанції постійно відбувається боротьба за вигідне місце на доріжці, спортсмени намагаються зайняти найбільш вдале, з аеродинамічних позицій, місце, а також таке положення поміж суперниками, яке б дозволило спортсмену в любий проміжок часу вирішувати певні тактичні завдання. Безумовно, така тактична маневреність призводить до постійної зміни швидкості. В зв'язку з цим, значення результативності техніки в таких її аспектах як варіативність та мінімальна тактична інформативність значно підвищується. В той же час, не менш актуальними залишаються ефективність, стабільність та економічність техніки.

Такі положення в значній мірі ускладнюють проблему вирішення питання пов'язаного саме з удосконаленням структури рухових дій шорт-трековиків, а оскільки ж воно є досить об'ємним, його доцільно розділити на більш конкретні, а саме:

- які елементи техніки вдосконалювати?
- на якому етапі багаторічної спортивної підготовки слід приділяти більше уваги вдосконаленню техніки рухових дій шорт-трековиків?
- що слугуватиме критерієм ефективності техніки?

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ознайомлюючись з останніми дослідженнями та публікаціями в галузі спортивно-технічної підготовки спортсменів-шорт-трековиків, ми зіштовхнулися з проблемою гострої недостатності інформації. В той же час перші спроби охарактеризувати особливості спортивної підготовки шорт-трековиків в цілому і технічної зокрема, датовані 1989 роком. Так автори [7] проводять загальний аналіз структури рухових дій шорт-трековиків, порівнюючи техніку останніх з технікою ковзанярів, при цьому особливу увагу приділяючи техніці бігу на повороті. Ці ж дослідники вважають, що структура рухових дій шорт-трековиків по прямій майже однакова порівняно з ковзанярами.

Значну увагу в роботі [1] приділено теоретичній розробці техніки рухових дій шорт-трековиків при виконанні повороту, обґрунтуванню біодинамічних детермінантів обумовлених різними дистанційними швидкостями, що відображають структуру рухових дій, визначенню ефективних навчально-тренуючих засобів спільного формування техніки та розвитку спеціальних рухових якостей, розробці комплексів спеціалізованих та спеціально-підготовчих вправ спрямованих на підвищення спортивно-технічної майстерності, розробці методики навчання та вдосконалення техніки рухових дій спортсменів-шорт-трековиків та ін. На думку [1], вдосконалення техніки бігу шорт-трековиків по повороту, має бути першочерговим.

Мета роботи. За допомогою аналізу літературних джерел, відобразити сучасний стан питання, щодо перспективних напрямів удосконалення техніки рухових дій спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треці.

Обговорення. Виходячи з цього складається думка, що вдосконалення технічної майстерності шорт-трековиків, має відбуватися лише за напрямом корекції техніки бігу по повороту. Нажаль, науковці замало приділили уваги розкриттю особливостей техніки бігу шорт-трековиків по прямій, хоча доцільність розгляду цього питання відмічається [1,7].

Проходження прямої, хоча і характеризується виконанням спортсменом всього кількох кроків, відіграє значну роль в досягненні бажаного результату, оскільки:

по-перше, спортсмени мають можливість вирішувати свої тактичні завдання (змінюючи своє розташування серед суперників забігу на більш вигідне, залежно від ходу змагальної боротьби);

по-друге, спортсмени не тільки підтримують швидкість бігу, але й підвищують її (особливої актуальності це набуває при проходженні дистанції на максимальній швидкості, яка змушує спортсмена верхівку повороту долати в стадо-динамічній рівновазі [1], що, в певній мірі, сприяє зменшенню швидкості і, відповідно, виникає необхідність її стрімкого відновлення);

по-третє, від того як спортсмен долатиме "пряму" та виконає останній крок перед входом в поворот, залежатиме якість проходження останнього.

Виходячи з цих положень, цілеспрямованих процес вдосконалення техніки бігу спортсменів-шорт-трековиків по прямій є досить актуальним.

Не є суперечливим питання щодо того з якого етапу багаторічної спортивної підготовки доцільно розпочинати вирішувати завдання пов'язані з вдосконаленням спортивної техніки спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треці. На думку [8], етап спеціалізованої базової підготовки є найбільш підходящим в цьому відношенні, адже саме в другій його половині спортсмени визначаються із майбутньою спеціалізацією в своєму виді спорту (спринтер-стаєр) та залежно від цього проводять відповідні корекції в техніці, вдосконалюючи координаційну структуру рухів по окремим елементам, досягаючи стабільного навичку та доцільної варіативності дій.

Основним критерієм ефективності техніки рухових дій шорт-трековиків, має слугувати спортивний результат, а оскільки цей показник є інтегральним і не може охарактеризувати лише технічну підготовленість спортсмена, слід виділяти більш конкретні показники. Такими можуть слугувати [8] (залежно від етапу технічної підготовки) впевнене вирішення рухових задач та ефективне виконання дій в складних ситуаціях, координаційна досконалість та багатоманітне володіння технікою, висока точність рухових дій, високий рівень периферичного відчуття, стабільність результатів в різних умовах виконання рухів, ефективне використання реактивних сил та сил інерції та інше.

Висновки

Вище зазначені положення дозволяють зробити нам висновок, про те, що вдосконалення техніки рухових дій шорт-трековиків має починатися з етапу спеціалізованої базової підготовки та не повинно містити різких переваг в бік удосконалення техніки бігу по повороту або корекції техніки бігу по прямій. Ці структурні компоненти техніки мають розвиватися гармонійно. З літературних джерел було встановлено, що критерієм ефективності техніки шорт-трековиків в першу чергу слугує такий інтегральний показник як спортивний результат. В той же час використання більш конкретних критеріїв (що викладенні вище), дають змогу більш чітко встановити ефективність техніки конкретного спортсмена.

Література

1. Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорт-трековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... к-та пед. наук: 13.00.04 / Смоленс. гос. ин-т физ.культ.. – Смоленск., 2003. – 19 с.
2. Гамалий В.В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 25 – 30.
3. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.

4. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.Н. Техническая подготовка // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 174 – 186.
6. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 1997. - № 1. – С. 78 – 83.
7. Павловский Ю.А., Богданов И.А. Шорт-трек. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 78 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШОРТ – ТРЕЦІ

Юрій ЛИТВИНЕНКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті розглядаються перспективні напрями удосконалення техніки рухових дій спортсменів, що спеціалізуються в шорт-треці.

Ключові слова: шорт-трек, спортивна техніка, вдосконалення структури рухових дій

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ШОРТ – ТРЕКЕ

Юрий ЛИТВИНЕНКО

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассматриваются перспективные направления совершенствования техники двигательных действий спортсменов, специализирующихся в шорт-треке.

Ключевые слова: шорт-трек, спортивная техника, совершенствование структуры двигательных действий

ACTUAL DIRECTIONS OF MOTOR ACTIONS STRUCTURE IMPROVEMENT OF ATHLETES WHO SPECIALIZED IN SHORT – TRACK

Jury LITVINENKO

The National University of the physical education and sport of the Ukraine

Abstract. This paper considers perspective directions of technics improvement of motor actions structure for athletes who specialized in short-track.

Key words: short-track, sport technics, motor actions structure improvement
