

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 4

Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік

Засновник:

Харківська державна академія
фізичної культури

Адреса редакції:

61058, м. Харків,
вул. Клочківська, 99.

Телефон редакції:

(057) 705-21-02

E-mail:

hdafk.edu@gmail.com

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

Ажиппо О. Ю., доктор педагогічних наук, професор.

Члени редколегії:

Алексєєв А. Ф., Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту СРСР, суд-дя міжнародної категорії.

Ашанін В. С., к. ф.-м. н., доцент.

Бондарь А. С., к. фіз. вих., доцент.

Газнюк Л. М., д. філос. н., професор.

Галашко М. І., професор кафедри важкої атлетики та боксу ХДАФК, Заслужений тренер СРСР, майс-тер спорту СРСР.

Путятіна Г. М., к. фіз. вих., доцент.

Друзь В. А., д. б. н., професор.

Камаєв О. І., д. фіз. вих., професор.

Без'язичний Б. І., д. пед. н., професор.

Масляк І. П., к. фіз. вих., доцент.

Мулик В. В., д. фіз. вих., професор.

Мулик К. В., д. пед. н., доцент.

Пустовойт Б. А., д. мед. н., професор.

Пилипко О. О., к. пед. н., доцент.

Подрігало Л. В., д. мед. н., професор.

Помещикова І. П., к. фіз. вих., доцент.

Сутула В. О., д. пед. н., професор.

Ровний А. С., д. фіз. вих., професор.

Ткачов С. І., д. пед. н., професор.

Шапошнікова І. І., к. фіз. вих., доцент.

Шестерова Л. Є., к. фіз. вих., доцент.

УДК 796(08)

**Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури.
Харків: ХДАФК, 2017. № 4. 218 с.**

*Збірник наукових праць включає наукові статті, в яких відображено
матеріали сучасних наукових досліджень у галузі
фізичної культури та спорту.*

*Збірник призначено для викладачів, магістрантів, аспірантів, тренерів, наукових працівників та інших
фахівців галузі.*

Тематика збірника:

1. Фізичне виховання різних груп населення.
2. Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації.
3. Медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту.
4. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація.
5. Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі і спорті.
6. Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні та філософські аспекти фізичної культури і спорту.
7. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Видання Харківської державної академії фізичної культури.

Свідоцтво державної реєстрації – ХК № 2118-859Р від 01.04.2015.

ISSN 2313-5948

Key title: Zbirnik naukovih prac' Harkivs'koi derzavnoi akademii fizihnoi kul'turi

Abbreviated key title: Zb. nauk. prac' Hark. derz. akad. fiz. kul't.

Мова видання: українська, російська.

Друкується за постановою вченої ради ХДАФК
від 30.11.2017р., протокол №4.

Визначення швидкості, як одного з найважливіших чинників у змагальній вправі жим лежачи кваліфікованих пауерліфтерів

Гайдар В. А., Вострокнутов Л. Д.

Анотація. Мета даної роботи полягає в визначенні впливу швидкості підйому штанги в змагальній вправі жим лежачи кваліфікованих пауерліфтерів на абсолютний результат. У даному дослідженні брали участь студенти ХДАФК та спортсмени команди Харківської області з пауерліфтингу. Результати даного дослідження показали, що швидкість в класичному жимі лежачі напряму впливає на абсолютний результат в жимі. Певною мірою в залежності від результату спортсмена, техніки і біомеханічних параметрів, результати різняться, але у всіх спортсменів, які приймали участь в експерименті, з підвищенням швидкості підвищувалася і потужність підйому, що напряму свідчить про те, що швидкість підйому впливає на абсолютний результат. І спортсменам слід звернути увагу на збільшення швидкості в жимі лежачі з урахуванням індивідуальних параметрів, технічних особливостей виконання жиму і з урахуванням біомеханічної стійкості, бо впливаючи на показник в швидкості жиму ми можемо позитивно вплинути на результат.

Ключові слова: швидкість, потужність, абсолютний результат, теоретичний розрахунок.

Вступ. Пауерліфтинг – молодий вид спорту. Його історія налічує приблизно сорок років. В Україні цей вид спорту почав розвиватися досить недавно, але особливо бурхливо почав розвиватися з середини 90-х років минулого століття [17].

Розвиток і становлення пауерліфтинга, як і багатьох інших молодих видів спорту, проходить в складних умовах взаємної конкуренції. Один з найсильніших людей світу Дейв Пасанелла із цього приводу писав: «Я відчуваю, що пауерліфтинг не заслужив ще загального визнання. Особисто я вважаю, що пауерліфтинг це остання проба «справжньої» сили атлета. Немає інших випробувань, які так послідовно проявляли б силу людини». У цьому вислові відбита сама суть пауерліфтинга. Дійсно, вправи змагань в пауерліфтингу – станова тяга, жим лежачи, присідання з штангою – відносяться до групи найбільш природних рухів людини. Ця особливість даного виду спорту відображує широкі перспективи для його подальшого розвитку і популяризації.

Як показує аналіз спеціальної літератури, при підготовці спортсменів, що спеціалізуються в пауерліфтингу, в основному використовуються методичні підходи і прийоми, апробовані у важкій атлетиці. Це правильно, коли мова йде про методики розвитку сили. Якщо ж розглядати процес технічної підготовки «пауерліфтерів», то проблема полягає в тому, що в даний час у вітчизняній спеціальній літературі практично немає навчально-методичних розробок, де б детально аналізувалася техніка виконання вправ атлетами різної кваліфікації і різної статі. Тому вивчення особливостей техніки виконання вправ в силовому триборстві є важливим і актуальним завданням.

Мета роботи: визначення впливу швидкості підйому штанги в змагальній вправі жим лежачи кваліфікованих пауерліфтерів на абсолютний результат.

Результати досліджень. Під час експерименту досліджувалась група спортсменів (19 чоловіків і 5 жінок). З учасників експерименту 16 мали звання МС, 8 – КМС. Виконували по 3 підйоми штанги з вагою 75% від персонального максимуму в класичному жимі лежачі в змагальному стилі. Першу спробу спортсмени робили зі звичною для себе технікою та швидкістю підйому штанги з грудей, другу спробу намагалися зробити якнайшвидше, але з дотриманням індивідуальної техніки, а на третій спробі навмисне намагалися зробити повільніше, ніж завжди. Всі спроби знімалися на відеокамеру. Після цього з використанням відеографічного методу в програмі TRECK ми відслідкували швидкість руху штанги в кожному часовому проміжку і експериментально визначили швидкість штанги на протязі всієї траєкторії всіх спроб спортсменів експериментальної групи. Після цього була побудована теоретична модель, яка дала змогу робити теоретичні розрахунки таких параметрів, як сила, прикладена до штанги спортсменом, виконана спортсменом робота та потужність, яку спортсмен виробляє під час підйому. Саме потужність і була головною характеристикою, яку ми порівнювали і робили висновки.

Висновки. Проведені дослідження і розрахунки показали, що швидкість в класичному жимі лежачі напряму впливає на абсолютний результат в жимі. Певною мірою в залежності від результату спортсмена, техніки і біомеханічних параметрів, результати різняться, але у всіх спортсменів, які приймали участь в експерименті, з підвищенням швидкості підвищувалася і потужність підйому, що напряму свідчить про те, що швидкість підйому впливає на абсолютний результат. І спортсменам слід звернути увагу на збільшення швидкості в жимі лежачі з урахуванням індивідуальних параметрів, технічних особливостей виконання жиму і з урахуванням біомеханічної стійкості, бо впливаючи на показник в швидкості жиму ми можемо позитивно вплинути на результат. Адже незначна зміна в швидкості підйому значною мірою впливає на потужність підйому самого жиму.

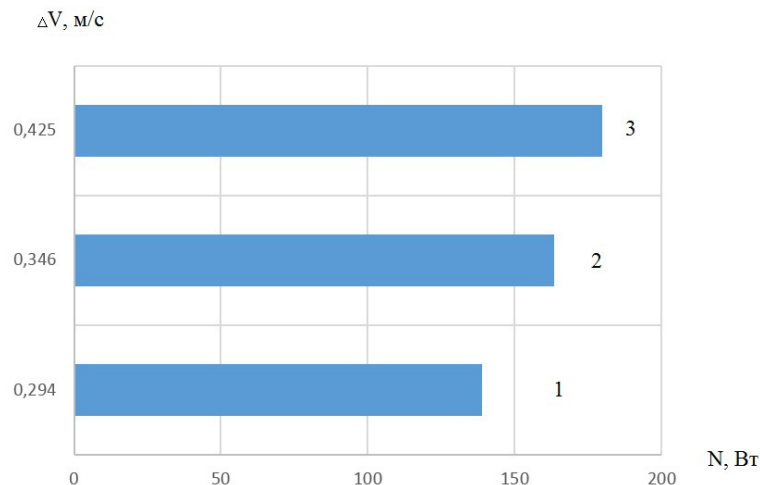


Рис. 1. Залежність потужності підйому від швидкості виконання підйому спортсменкою Пилипко Аліною (кандидат у майстри спорту України)

Список використаної літератури.

1. Ашмарін Б.А. Теорія і методика фізичного виховання. М.: Освіта, 1990. 287 с.
2. Бернштейн Н.А. Про побудову рухів. М.: Медгиз, 1947. 255 с.
3. Бернштейн Н.А. Нариси по фізіології рухів і фізіології активності. М.: Медицина, 1966. 349 с.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батигин Ю.В. Стань сильним!: Навчально-методичний посібник з основ пауерліфтинга. Харків: «К-центр», 1998. 43 с.
5. Смолів С.Ю. Тяга. Основа пауерліфтинга (аналіз і методика тренування). Мир сили. 2001. N-2. С. 28-31.
6. Донської Д.Д., Заціорський В.М. Біомеханіка: Підручник для інститутів фізичної культури. – М.: Фізкультура і спорт, 1979. – 264 с.

Взаємозв'язок координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10–11 років

Головченко М., Бикова О.

Анотація. У статті розглядаються питання фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів. Встановлено, що у віці 10-11 років існує кореляційна залежність різного ступеня прояву між окремими показниками технічної підготовленості спортсменів та їх координаційними здібностями.

Ключові слова: координаційні здібності, технічна підготовленість, взаємозв'язок, юні баскетболісти.

Вступ. Сучасний баскетбол характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що проявляється у зменшенні часу виконання як технічних прийомів гри в цілому, так і їх окремих фаз, у швидкості і стрімкості тактичних взаємодій, збільшенні кількості індивідуальних ігрових дій.

Автори [1, 6] вказують на те, що освоєння технічних прийомів гри без достатнього розвитку певних рухових якостей неможливе. Багато спеціалістів в галузі баскетболу присвятили свої дослідження визначенню ролі окремих фізичних якостей у технічній підготовці баскетболістів і пошуку нових методик спортивного тренування з метою вдосконалення технічної підготовки спортсменів.

Так, Н. В. Полянцева [5] вважає основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки юних баскетболістів досягнення універсальності і різнобічності. На думку автора, найбільш значущими здібностями на цьому періоді підготовки є координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватися в мінливій обстановці, швидкісно-силові здібності. І. П. Помещикова [3, 4] вказує на позитивний вплив вправ вестибулярної спрямованості на техніко-тактичну підготовленість баскетболістів та, як наслідок, підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.