

INDIVIDUAL MODELS OF TECHNICAL TACTICAL TRAINING OF JUDO-WRESTLERS

Fedir ZAHOORA

National University "Lviv Polytechnic"

Abstract. Teoretical and methodical statements of differential improvement of tehcnical and tactical skills of judo-wrestlers are examined and experimentally proved in the article.

Key words: judo-wrestlers, tehcnical tactical training, model characteristics.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА СПОСОБОМ "КОЛОВОГО МАХУ"

Василь ЗАХІДНИЙ, Микола САВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. З кожним роком спостерігається прогрес спортивних результатів легкої атлетики. Ріст спортивних результатів відбувається, як за рахунок удосконалення методики підготовки легкоатлетів, так і за рахунок вдосконалення спортивно-атлетичної вправи [1, 5].

З останнього часу результати у штовханні ядра зростали за рахунок покращення методики підготовки спортсменів, тому що техніка була більш-менш удосконаленою. Навіть не дивлячись на те, що в 1976 році Олександр Боришніков ввів нову техніку штовхання ядра способом "колового маху" і встановив при цьому світовий рекорд 22.00 м, дуже мало штовхальників перейшли на цю техніку з складністю в її навчанні.

Враховуючи фактори, які впливають на дальність польоту снаряду, техніка штовхання ядра способом "колового маху" є найбільш ефективною, тому що шлях ядра досягає 380 см. Таким чином початкова швидкість вильоту при штовханні прискорені в повороті буде значно більшою [4].

Процес навчання можна виділити 3 етапи, що містять визначені стадії навчання штовхання ядра.

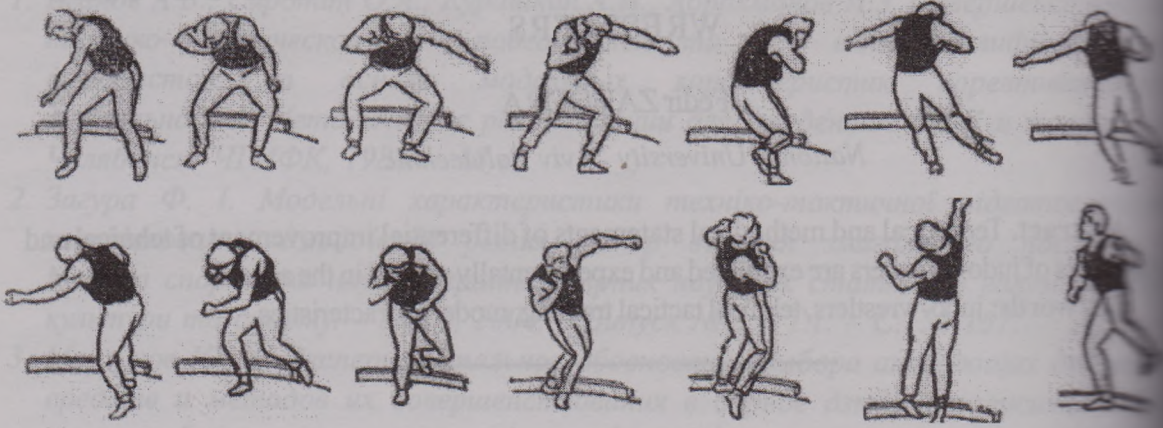
Перший етап – початкове вивчення техніки, яка відповідає формуванню початкової рухової дії на рівні умінь.

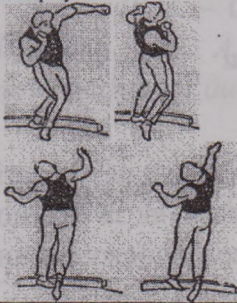


Другий етап – поглиблене детальне вивчення, яка відповідає засвоєнню дії на рівні навичок.

Третій етап – закріплення і подальше вдосконалення техніки, яка відповідає удосконаленню технічним характеристикам техніки кращих штовхальників ядра.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

Навчання техніки штовхання ядра способом "КРУГОВОГО МАХУ"



№	Задачі	Основні засоби навчання	Основні помилки	Додаткові засоби виправлення помилок
1	Ознайомити з технікою штовхання ядра способом «кругового маху».	Пояснення та розповідь, показ (перегляд).	Неякісний показ техніки штовхання.	Перегляд кінограм, кіноплівок, якісний показ.
2	Навчити правильно тримати і випускати ядро.	- Показ і перевірка правильності тримання ядра. - Імітація виштовхування ядра. - Штовхання ядра вверх.	- Стежити, щоб початківці не тримали ядро на кінчиках пальців. - Випрямляючи руку, повертати плечовий пояс.	- Поштовхи ядра частими імітацією виштовхування.
3	Навчити фінальному зусиллю, тобто кінцевого руху після повороту. 	- Штовхання ядра з місця з в. п. стоячи боком до напрямку штовхання. - Те ж в. п. стоячи спиною до напрямку штовхання. - Імітація штовхання з названих в. п. без ядра і з ядром. - Те ж в. п. стоячи на правій нозі, активно ставлячи ліву. - виконання кидків ядра двома руками від грудей. - Вправи спеціального силового характеру. - Присідання з ноги на ногу з гирею 16-24 кг. - Вистрибування з гирею 24 кг.	- Уникати помилок при виконанні фінального зусилля. - Уникати передчасного повороту голови і плечового поясу вліво. - Уникати пізнього випрямлення правої руки з ядром і нахилу тіла вліво, або вперед.	- Для створення правильного відчуття рухів окремих частин тіла користуватися імітацією фінального зусилля без ядра та з легким ядром.
4	Навчити техніці переміщення по колу. Вхід в поворот. 	- Імітація техніки повороту з активною роботою ніг. - Для відчуття правильного виконання повороту виконувати з допомогою партнера. - Виконувати поворот без ядра. - Імітація біля гімнастичної стінки.	- Зігнута махова нога, пряма поштовхова. - Неправильний ритм повороту.	- Виконувати вправи з обтяженням. - Виконувати повороти ритмі «раз, два, три».
5	Навчити техніці штовхання ядра з повороту. 	- Штовхання з повороту ядра меншої і нормальної ваги. - Імітація штовхання ядра з повороту. - Штовхання ядра з колу, дотримуючись правил змагань.	- На кожному занятті початківцям слід штовхати ядро з місця (виконувати фінальне зусилля) і імітувати поворот.	- Імітаційні вправи з обтяженням. - Розвиток сили окремих м'язових груп.
6	Вдосконалення в техніці штовхання ядра.	- Виконувати штовхання ядра в змагальних умовах. - Розвиток спеціальних силових якостей. - Визначення індивідуальних варіантів техніки. - Штовхання ядра на результат.	- Неправильний ритм повороту. - Поворот виконується на прямих ногах. - Розкрите положення після повороту. - Відхилення вліво під час випуску ядра.	- Імітаційні вправи з обтяженням. - Розвиток сили окремих м'язових груп. - Покращення техніки повороту.

У залежності від рівня засвоєння рухової дії навчання може потребувати зміни складу засобів, методів і форм організації навчального процесу.

Мета роботи: розробити методичну карту навчання техніки штовхання ядра способом "колового маху" з підбором спеціальних засобів

дослідовністю їх використання в процесі навчання та удосконалення техніки.

Організація дослідження: дослідження проводились із студентами Львівського державного інституту, які спеціалізуються в штовханні ядра і в багатоборствах.

Методика навчання описана в технологічній карті.

Висновки і практичні рекомендації

Використання техніки штовхання ядра способом “колового маху” значно збільшує швидкість розгону ядра, що веде до більшої початкової швидкості, яка є основною причиною дальності його польоту.

Швидкість розгону ядра способом “колового маху” зростає рівномірно і не зменшується в середині розгону на відмінно від техніки штовхання ядра зі скачка.

Зроблена нами методика навчання техніки штовхання ядра способом “колового маху”, дасть можливість штовхальникам ядра і багатоборцям значно покращити свої спортивні результати.

Література

- В. И. Ядро толкает А. Барышников//*Легкая атлетика*, 1972.-№8.- С.5-7.
- Шиб Монзер Джамил. *Совершенствование элементов динамической техники и управляющих движений в толкании ядра у высококвалифицированных спортсменов: Автореф. дисс... канд. пед. наук.* – Минск, 1994-21с.
- М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Ф и С, 1985. – С.72.
- Е.Е. Шалминов А.А. *Биомеханика толкания ядра.* М.: Физкультура и спорт, 1982. – 72 с.
- А. А., Тер-Ованесян И. А. *Обучение в спорте.* – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА СПОСОБОМ “КОЛОВОГО МАХУ”

Василь ЗАХІДНИЙ, Микола САВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Стаття присвячена виявленню ефективності техніки штовхання ядра двома способами на сьогоднішній час способами – зі “скачка” і “колового маху”. Методика навчання техніки штовхання ядра способом “колового маху”, яка не знайшла свого літературного джерела. З точки зору біомеханічних закономірностей ефективність техніки штовхання ядра способом “колового маху”.

Ключові слова: штовхання ядра, скачок, коловий мах.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА СПОСОБОМ “КРУГОВОГО МАХА”

Василий ЗАХИДНИЙ, Николай САВЧУК

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. Статья посвящена выявлению эффективности техники толкания наиболее распространенными на сегодняшнее время способами – со “скачка” и “кругового маха”. Разработана методика обучения технике толкания ядра способом “кругового маха”, которая описана ни в одном литературном источнике. С точки зрения биомеханических закономерностей доказано лучшую эффективность техники толкания ядра способом “кругового маха”.

Ключевые слова: толкание ядра, скачок, круговой мах.

TEACHING METHODS OF PUTTING SHOT TECHNIQUE BY “CIRCULAR STROKE”

Vasyl ZACHIDNYI, Mykola SAVCHYUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. The article is devoted to the detection of efficiency of putting shot technique by the most widespread method nowadays from “gallop” and “circular stroke”. Formulated teaching methods of putting shot technique by “circular stroke” have not been described in any literary source before. It has been confirmed that putting shot technique by “circular stroke” has higher effectiveness in point of biomechanical rules.

Key words: putting shot technique, circular stroke, gallop.

НАЙВАЖЛИВІШІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ СУДДІ У ГАНДБОЛІ

Віктор ЗГОБА

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Сучасний гандбол характеризується інтенсивними ігровими ситуаціями, всезростаючою складністю і напруженістю боротьби у грі змагань. Як зазначають фахівці [2], діяльність судді в гандболі під час гри ставлять високі вимоги до його фізичних і психічних здібностей. На жаль, спеціальних досліджень, спрямованих на визначення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки судді в ігрових видах спорту не проводилося. Аналіз вимог до фізичних різних видів професійної діяльності, дозволив виділити спільні риси професійної діяльності судді у гандболі та оператора на багато позиційних пультах дистанційного керування.