



Мал. 1. Динаміка половинного часу (T50) реакції хвилинного об'єму дихання і споживання кисню в процесі виконання серії повторних навантажень на веслувальному ергометрі.



Мал. 2. Динаміка половинного часу реакції споживання кисню під впливом втими при виконанні інтервальної ергометричної роботи.

THE SPECIALTY KNEAD HOW THE MEAN FOR INCREASES REALIZATION OF FUNCTIONAL POTENTIAL OF ROWERS KROPTA RUSLAN

The national university of physical education and sport of Ukraine

In this article examined questions perfection of the regimes of specialty upstart knead of rowers. The specialty knead examined how the mean for increases the realization properties of respiratory system of rowers. We bring some characteristics of the influences mechanisms of specialty upstart knead exercises.

СКЛАД ТЕХНІЧНИХ ДІЙ В БОРТЬБІ ДЗЮДО НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ЇЇ РОЗВИТКУ

СОЛОВЕЙ АЛЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивна техніка дзюдо представляє собою складну багатоструктурну систему цілеспрямованих і взаємопов'язаних рухових дій. Вона нараховує близько 2000 прийомів. Тільки у 1998 році було прийнято і затверджено державна програма для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо за системою кольорових пасків (Арзютов Г.М. 1997).

Метою нашого дослідження є вивчення впливу тренувальних занять швидкісно-силової спрямованості на ефективність оволодіння технікою дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Етап спеціалізованої базової підготовки в дзюдо охоплює вікову групу від 16 до 20 років і рівень спортивної підготовки: 1 розряд -КМС (2кю-1кю), КМС-МС (1кю-1дан). Цей період характеризується індивідуалізацією техніки боротьби.

Загальну, потенціально можливу кількість технічних дій, яку має в собі весь технічний арсенал дзюдо, можна охарактеризувати такими поняттями, як об'єм і склад (Запорожанов В.А. 1988). У нашому дослідженні не ставилася задача підрахунку загального об'єму і складу прийомів техніки дзюдо. Досліджувався тільки змагальний об'єм технічних дій і їх склад. Ця задача вирішувалася з метою вибору найбільш актуальних для сучасного етапу розвитку цього виду спорту зразків техніки, які необхідні для поглибленого біомеханічного аналізу і проектування відповідно орієнтованих програм спеціальної швидкісно-силової підготовки борців.

Змагальний об'єм техніки, як правило, значно менший чим загальний її об'єм. Це пов'язано з тим, що борці на змаганнях реалізують свої рухові можливості в умовах великого психологічного і фізичного напруження.

Змагальний об'єм техніки також визначається і тактичними діями борців. Залежно від рангу змагань та відповідальності, спортсмени застосовують, як правило, тільки ті прийоми, які повинні, на їх думку, дати стопроцентний результат. З метою зниження ризику і досягнення переваги застосовуються ті прийоми, які у випадку нереалізації не спричиняють до поразки. Тобто, вибираються технічні дії, які можуть принести успіх при мінімальному ризику, а також виконуються красиво і естетично, що також оцінюється суддями в даному виді єдиноборств, приносячи додаткові бали.

На сучасному етапі технічний арсенал дзюдо дуже багатий і різноманітний. Але на змаганнях одні прийоми виконуються більш часто інші ні, одні технічні дії більш ефективні інші ні.

Для визначення тих прийомів, які більш ефективні і які часто зустрічаються, нами були проведені педагогічні спостереження змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації. Об'єктом спостереження були змагання: чемпіонати країни, Європи та світу.

Для більш детального спостереження проводився аналіз відеозаписів сутичок. Всього було проаналізовано 75 змагальних сутичок.

В результаті проведених досліджень було встановлено, що в змагальному складі техніки переважають атакуючі дії. Прийоми, які оцінювалися в 10 балів (urpon) – чиста перемога, вважалися ефективними.

Таблиця 1.

Кількісні показники, які характеризують змагальну діяльність спортсменів на сучасному етапі розвитку дзюдо.

№	Назва технічної дії	Кількість спроб	Кількість ефективних дій	Коеф. Ефективності	% від загальної к-сті прийомів
1	Кидок підхватом	31	19	61	20
2	Кидок підсадом гомілкою сідаючи	24	16	66	17
3	Кидок через спину	29	15	52	16
4	Задня підніжка	13	7	54	7.5
5	Зачеп з середини	11	7	64	7.5
6	Больовий прийом	10	6	60	6.5
7	Кидок через стегно	10	4	40	4.5
8	Утримання	8	4	50	4.5
9	Кидок через плече	5	4	80	4.5
10	Удушаючий	7	3	43	3.5
11	Передня підножка	4	3	75	3.5
12	Кидок з упором стопи в живіт	2	2	100	2
13	Бокове підсікання	4	1	25	1
14	Передній переворот	2	1	50	1
15	Кидок через груди	1	1	100	1
	ВСЬОГО	160	93		100

Педагогічні дослідження показали, що на сучасному етапі найбільш часто застосовуються такі технічні дії: кидок підхватом (harai-goshi, uchimata) (20%), кидок підсадом гомілкою сідаючи (sumi-gaeshi) (17%), кидок через спину (motate-seoi-nage) (16%). Ефективність застосування даних технічних дій була відповідно 61%, 52%, 66% (табл.1).

В результаті проведених досліджень було виявлено такі закономірності: із 160 спроб 93 результативні, найбільш розповсюдженими прийомами ще є задня підніжка (o-soto-otoshi), зачеп з середини (o-uchi-gari), больові прийоми на руку. Всі ці прийоми в середньому мають стабільну ефективність більше 50%. Отримані результати дозволяють стверджувати, що вищезгадані технічні дії є найбільш актуальними прийомами дзюдо.

Висока ступінь реалізації даних технічних дій говорить про те, що вони виконуються після попередньої підготовки і в той час, коли спортсмен впевнений, що технічна дія буде виконана.

Інші прийоми застосовувалися в змагальній діяльності незначну кількість разів і тому говорити про закономірності і ефективність не є можливим.

Висновок: отримані результати дають достатньо підстав для проведення поглиблених досліджень кінематичних і динамічних структур прийомів, які найчастіше застосовуються в змагальних сутичках спортсменами високої кваліфікації.

STRUCTURE OF TECHNICAL ACTIONS IN JUDO ON MODERN STAGE OF ITS DEVELOPMENT.

ALLA SOLOVEY

Lviv State Institute of Physical Culture

The preparation of the sportsmen has four independent aspects: physical, technical, tactical and psychological. The technical-tactical preparation is closely connected with the development of the high-speed and strength qualities. These theses will be directed origination of the special methodology of the development of high-speed and strength qualities at the stage of the specialized basic preparation.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ САМБІСТІВ ВАЖКИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

ІВАН ЗАКОРКО

Київський інститут внутрішніх справ

ВСТУП. Самбо - один з найбільш популярних видів спортивної боротьби. Проте останнім часом виявляються ознаки уповільнення росту майстерності спортсменів, використання ними обмеженої кількості узагальнених для усіх вагових категорій прийомів, переваження в сутичках тактики очікування і відходу до щільного захисту. Через це самбо, як втім і інші види спортивної боротьби, втрачають свою популярність і видовищність. Аналіз змагальної практики останніх років призводить до висновку про необхідність принципових змін процесу підготовки самбістів. Моделі тренувань самбістів, дзюдоїстів, борців вільного і греко-римського стилів практично адекватні, тренувальний процес слабко диференційований за ваговими категоріями, і, ще в меншому ступені, за індивідуальними біомеханічними характеристиками борців. Дослідження ґрунтуються на припущенні про те, що реальне підвищення майстерності самбістів - важковаговиків може бути досягнуто шляхом відпрацювання технічних дій, що базуються на повному використанні власного біомеханічного потенціалу, анатомо-фізіологічних якостей і урахуванні в ході сутички відповідних можливостей і якостей суперника.

МЕТОДИ. Були проведені антропометричні і біомеханічні виміри 15 ведучих самбістів важковаговиків України і Росії. В ході досліджень були:

- визначені найбільш активні періоди змагальної сутички важковаговиків;
- проведені антропоморфологічні виміри спортсменів;
- визначені технічні дії, що найбільш часто і результативно використовуються спортсменами, які мають різні антропоморфологічні дані;
- досліджені групи м'язів, найбільш активно задіяні під час сутички.

В якості методів дослідження використовувалися: педагогічні спостереження і контроль; стенографія змагальних сутичок і обробка її результатів; антропометричні виміри і обробка їх результатів; виміри тону м'язів (міотонетрія) методом Сірмаї; тензодинамографія виконання технічних дій борцями; опрацювання результатів досліджень на комп'ютері.

В результаті досліджень очікувалося одержати дані, що дозволяють систематизувати рекомендації по вдосконаленню спортивної майстерності самбістів - важковаговиків високої кваліфікації.

РЕЗУЛЬТАТИ. На першому етапі досліджень мною був проведений аналіз 30 змагальних сутичок висококваліфікованих самбістів - важковаговиків України і Росії на міжнародних і внутрішніх змаганнях 1994-97 рр., який показав, що найбільш активними періодами змагальної сутички по кількості проведених результативних технічних дій і спроб проведення прийомів (чистий час сутички в самбо - 6 хв.) є 2 і 3 хвилини, 5 і перша половина 6 хвилини. Проте описана ситуація може змінитися в залежності від тактичних особливостей окремих поєдинків. У середньому за одну сутичку борець виконує від двох до п'яти результативних технічних дій, від трьох до восьми спроб проведення технічних дій у боротьбі стоячи (кидки). Слід зазначити невелику кількість спроб і реалізації прийомів в боротьбі лежачи (від однієї до трьох за сутичку).

Були проведені виміри таких антропометричних показників: ваги, росту; обхватів: плеча, передпліччя, стегна, голілки; довжини: плеча, передпліччя, стегна, голілки, спини; відстані: від основи плечового суглобу до обхвату плеча, від основи ліктьового суглобу до обхвату передпліччя, від основи кульшового суглобу до обхвату стегна.

Аналіз отриманих даних дозволяє говорити про зв'язок застосованих борцями технічних дій і особливості їхніх антропоморфологічних даних, розділити самбістів важковаговиків на умовні антропоморфологічні групи. Так кидки з захопленням ніг рідше застосовуються високорослими важковаговиками, проте ними частіше використовуються кидки підсічками, підніжками і підхватами. Борці ж низького росту виконують кидки прогином, через спину з колін, зі захопленням ніг. Для більшості важковаговиків середнього росту «коронними» є кидки виведенням із рівноваги, через спину із стійки,