

5. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. проф. Тышлера Д.А. - Москва, 1994. - 386 с.

## THE PARTICULARITIES OF THE USING OF SYSTEM OF ASSIGNMENTS ON THE PRIMARY STAGE OF TEACHING FENCING ON SABRES

IVAN DUPNAK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The worked out methods of the primarily teaching fencing on sabres is basic of the system of assignments on different levels with gradually complication of conditions and regulated conflict interactions. The authors considered the proposed methods will let to lead the process of basical training of young fencers more effectively and will promote more resultive usag of the technically tactic acts in the competitive duels.

## МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ – ДЗЮДОЇСТІВ

ФЕДІР ЗАГУРА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Дослідження останніх років, проведені у спортивних одноборствах, переконливо доводять, що однією з найбільш важливих умов досягнення найвищого, для даного спортсмена, рівня майстерності і ефективності в обраному виді спорту є індивідуалізація процесу підготовки у відповідності з його манерою ведення змагального поєдинку. Індивідуальна манера або стиль діяльності визначається комплексом морфологічних, фізичних, психічних якостей і проявляється у різній поведінці спортсменів на змаганнях, у різній тактиці, у певних прийомах, вибраних для ведення поєдинку, у специфічності цих прийомів. Багато провідних (Чумаков Є.М., Сиротін О.А., Пилоян Р.А.) вітчизняних та закордонних спеціалістів зі спортивної боротьби також вважають, що підготовка борців повинна будуватися з урахуванням манери ведення сутички, тобто в залежності від схильності до темпу (“темповик”), силовому одноборству (“силовик”), чи техніко – тактичному обігруванню (“ігровик”). Відсутність конкретних рекомендацій по підготовці борців різних стилів ведення змагального поєдинку веде до того, що кожен борець знаходить свій індивідуальний почерк ведення сутички, як правило на основі проб і помилок, тобто стихійно. Нерідкі випадки, коли тренер нав’язує учню програму підготовки, що не відповідає його індивідуальним особливостям. Все це сповільнює зростання спортивної майстерності, заважає спортсмену максимально розкрити свої здібності, призводить до нівелювання найбільш сильних сторін підготовленості борця, згладжує прояв тих індивідуальних рис, що в кінцевому результаті забезпечували б йому успіх. Але ми знаємо, що при наявності природної обдарованості і правильній системі тренувань (з урахуванням стилю діяльності) бажаний спортивний результат може бути досягнуто спортсменом набагато швидше звичайного.

Оскільки, в теорії і практиці сучасної спортивної боротьби вже створені модельні характеристики “ігровиків”, “силовиків”, “темповиків”, в залежності від тактичної підготовленості, від рівня розвитку фізичних і психічних якостей; нами були поставлені наступні завдання: 1) порівняти деякі морфолого – функціональні показники борців різних вагових категорій в залежності від манери ведення сутички; 2) порівняти технічний арсенал дій в стійці і в партері борців різних стилів; 3) порівняти кількісний склад борців різних стилів по вагових категоріях.

Для вирішення поставлених завдань на протязі 2000-2001 р.р. було стенографічно записано і проаналізовано понад 200 сутичок 60 кваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій (з них 10 – МС; 20 – КМС; 30 – І р.) на змаганнях різних рангів. Всі борці, що брали участь у дослідженні, були розподілені за методикою Оленика В., Рожкова П., Каргіна Н., по стилям, в залежності від манери ведення сутички.

В результаті аналізу матеріалів дослідження, були виявлені специфічні особливості технічного арсеналу борців різних стилів і розвитку морфо-функціональних показників (див. табл. 1, табл. 2), що дозволило розробити типи (моделі) з наявними їм перевагами і недоліками, сильними і слабкими сторонами змагальної манери, особливостями бойового репертуару.

Таблиця 1

**Технічний арсенал кваліфікованих борців дзюдоїстів**

Стилі Борців	Частота застосування технічних дій, %												Кількість перемог, %		Кількість борців, %
	Стийка								Партер				Стийка	Партер	
	нахилом	підворотом	поворотом	прогином	обертотом	збиванням	Скручуванням	сідом	утримання	удушення	больони	перевороти			
Силовик	25	3	5	25	4	2	35	1	55	3	7	35	34	66	27
Ігровик	3	20	10	1	22	18	1	25	15	35	40	10	53	47	39
Темповик	3	35	23	1	22	9	2	5	20	45	15	20	67	33	34

З поданих таблиць видно, що “силовики” в стійці частіше виконують кидки скручуванням, прогином та нахилом. Більше люблять боротися в партері, де застосовують перевороти та утримання. Мають нижчий зріст, короткі кінцівки, довший тулуб, ширшу ступню, тобто мають більшу стійкість, оскільки загальний центр мас розташований нижче і площа опори у них більша. Використовують саме дані кидки тому, що більша фізична сила і короткі кінцівки покращують “підйомну” роботу. “Силовики” частіше знижують вагу тіла перед змаганнями. Борці з такою манерою ведення сутички частіше зустрічаються у важчих вагових категоріях.

Таблиця 2

**Морфо-функціональні показники кваліфікованих дзюдоїстів**

Вагові категорії і стилі	Морфо-функціональні показники										Динамометрія, кг		
	Ріст, см. X±б	Вага, кг. X±б	Довж. рук, см. X±б	Довж. ніг, см. X±б	Довж. Тулуб а, см. X±б	Обвід груд. кліт. см. X±б	Ширина ступні, см. X±б	Співвід. довжини. рук до довжини. ніг. X±б	ЖЕЛ, см². X±б	Правої кисті X±б	Лівої кисті X±б	Різниця X±б	
60	Силовик 165±2 Ігровик 168±2 Темповик 172±2	63,5±1,5 60,5±1,5 60±1,5	68±2 74±2 77±2	85±2,5 90±2,5 93±2,5	52±1,5 51±1,5 49±1,5	92±2,5 89±2,5 87±2,5	10,5±0,3 10,2±0,3 9,9±0,3	0,79±0,05 0,81±0,05 0,83±0,05	3700±0,25 3,550±0,25 3,800±0,25	45,2±2,5 44,5±2,5 44±2,5	44,9±2,5 44,2±2,5 43,8±2,5	140±7,5 135±7,5 132±7,5	
66	Силовик 170±1,5 Ігровик 173±1,5 Темповик 175±1,5	69±1,5 67±1,5 65,5±1,5	71±2 76±2 81±2	88±2,5 92±2,5 95±2,5	54±1,5 51±1,5 50±1,5	96±2,5 92±2,5 89±2,5	10,6±0,3 10,3±0,3 10,1±0,3	0,80±0,05 0,82±0,05 0,85±0,05	3,800±0,25 3,875±0,25 4,000±0,25	51±2,5 50±2,5 49±2,5	50±2,5 48±2,5 47±2,5	155±7,5 147±7,5 142±7,5	
73	Силовик 171±2,5 Ігровик 174±2,5 Темповик 177±2,5	77±2 74,5±2 73,5±2	75±2,5 81±2,5 86±2,5	89±2,5 93±2,5 97±2,5	55±1,5 53±1,5 52±1,5	97±2,5 94±2,5 92±2,5	10,8±0,3 10,5±0,3 10,4±0,3	0,83±0,05 0,87±0,05 0,89±0,05	3,825±0,25 3,875±0,25 4,050±0,25	53±2,5 51±2,5 50±2,5	51±2,5 50±2,5 50±2,5	165±10 160±10 157±10	
81	Силовик 176±2,5 Ігровик 179±2,5 Темповик 183±2,5	84±2 81,5±2 80,5±2	79±2,5 84±2,5 88±2,5	91±3 95±3 98±3	56±2 54±2 53±2	99±3 96±3 93±3	10,9±0,3 10,7±0,3 10,6	0,86±0,05 0,88±0,05 0,90±0,05	4,025±0,3 4,200±0,3 4,325±0,3	58±2,5 55±2,5 54±2,5	56±2,5 53±2,5 52±2,5	170±10 162±10 157±10	
90	Силовик 178±3 Ігровик 185±3 Темповик 187±3	94,5±2 92±2,5 91±2,5	82±3 85±3 90±3	95±3 97±3 102±3	56±2 55±2 55±2	102±3 98±3 97±3	10,9±0,3 10,8±0,3 10,8±0,3	0,87±0,05 0,88±0,05 0,88±0,05	4,225±0,3 4,550±0,3 4,725±0,3	61±2,5 59±2,5 58±2,5	62±2,5 60±2,5 58±2,5	175±12,5 167±12,5 164±12,5	
100	Силовик 181±3 Ігровик 185±3 Темповик 188±3	105±3 101,5±3 99±3	83±3 86±3 90±3	96±3 98±3 104±3	59±2 57±2 56±2	105±3 103±3 100±3	11,2±0,3 11,0±0,3 11,0±0,3	0,86±0,05 0,88±0,05 0,88±0,05	4,450±0,3 4,750±0,3 4,925±0,3	65±3 62±3 62±3	61±3 60±3 58±3	180±12,5 167±12,5 165±12,5	
+100	Силовик 180±3,5 Ігровик 184±3,5 Темповик 187±3,5	115±3 111±3 107±3	82±3 87±3 91±3	96±3 90±3 103±3	58±2 57±2 56±2	110±3 107±3 104±3	11,1±0,3 11,0±0,3 10,9±0,3	0,85±0,05 0,87±0,05 0,88±0,05	4,725±0,3 4,900±0,3 5,025±0,3	68±3 64±3 63±3	63±3 61±3 60±3	182±12,5 170±12,5 165±12,5	
ABC	Силовик 179±2,5 Ігровик 182±2,5 Темповик 186±2,5	107±2,5 96±2,5 95±2,5	83±3 86±3 90±3	95±3 98±3 103±3	59±2 56±2 56±2	107±3 104±3 100±3	11,1±0,3 10,9±0,3 10,8±0,3	0,86±0,05 0,88±0,05 0,88±0,05	4,700±0,3 4,825±0,3 4,975±0,3	66±3 64±3 61±3	65±3 60±3 61±3	180±12,5 167±12,5 160±12,5	

“Темповики” частіше використовують в стійці кидки підворотом, поворотом і обертотом. В партері боротися не люблять, але коли вже попали туди, то їх улюблені прийоми удушення. Борці даного стилю мають більший зріст, ніж інші, довші кінцівки, коротший тулуб, більшу життєву ємність легень, кращу функціональну підготовленість, меншу

стійкість, більшу рухливість. Найбільша кількість даних борців у менших вагових категоріях.

“Ігровики” – це своєрідні універсали. Вони з однаковим успіхом використовують в стійці кидки сідом, поворотом, підворотом, збиванням, обертом, а в партері – удушення та больові. Морфо-функціональні показники в них середні, у порівнянні з “силовиками” і “темповиками” і найбільш оптимальні для даної вагової категорії. Борців з даною манерою найбільше у категоріях 66 та 73 кг., а із зменшенням чи збільшенням ваги їх кількість зменшується. Серед досліджених борців: 39% - “ігровиків”, 34% - “темповиків” і 27% - “силовиків”.

Отримані результати досліджень дозволяють зробити наступні висновки: 1) борці різних стилів мають специфічні морфо- функціональні особливості, що впливають на формування технічного арсеналу;

2) борці різних манер ведення поєдинку мають деякі особливості застосування технічних дій, що впливають на тактичну підготовленість і результативність змагальної діяльності;

3) знання цих особливостей дозволяє коригувати підготовку спортсменів, у відповідності із стилем діяльності, і реалізувати потенційні можливості борців.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1) Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Рожков П. А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки // Спортивная борьба : Ежегодник ФИС, М. 1996. с. 58-61.
- 2) Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) — Пермь: „Урал-Пресс ЛГД”, 1998. — 305 с.
- 3) Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — М.: „Олимпийская литература”, 1997. — 5 84 с.
- 4) Станков А. Г., Климин В. П. Индивидуализация подготовки борцов. — М.: ФИС. 1984. — 240 с.
- 5) Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. — М. ФИС. 1976. — 239 с.

#### MODEL CHARACTERISTICS OF HIGH QUALIFIED JUDO-WRESTLERS

FEDIR ZAGURA

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The question of physical preparation and model characteristics of physical preparation of high qualified judo-wrestlers has been discussed.

#### ПРОГРАМУВАННЯ І КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТОК

ВАСИЛЬ ІВАСЯК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Розвиток сучасного жіночого спорту супроводжується високою конкуренцією на ставових аренах, що є важливим стимулюючим чинником творчого потенціалу спеціалістів в галузі науково-методичного забезпечення спортивної підготовки [3].

Наприкінці ХХ сторіччя жінки рішуче завойовують чоловічі види спорту такі як: боротьба, бокс, важка атлетика, хокей, футбол.

Серед багатьох чинників, які визначають успішну організацію роботи з жінками, котрі займаються футболом, важливе місце відводиться подальшому вдосконаленню тренувального процесу. Цей процес є керованою динамічною системою, ефективність якої можна підвищити, якщо на практиці буде реалізована науково-обґрунтована система програмування і контролю [2, 3, 4, 5].