

13.Тарнопольская Р. Интенсификация тренировочного процесса методом электромиографии // Тез. докл. и программа пленарного заседания науч. конф. преподавателей и сотрудников Латв. ГИФК. – Рига, 1991. – С. 77 – 78.

14.Стрелец В.Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – №5. – С. 13 – 16.

15.Aura O., Viitasalo J.T. Biomechanical characteristics of jumping *International journal sport biomechanics*. – 1989. – V 5. – № 1 – P. 89 – 98.

16.Laputin A.N., Bobrovnik VI Biomechanical peculiarities of the board orthograde poy in highly skilled long jumpers // XVI ISBS international symposium on biomechanics in sports, 1998. – Proceedings I – University of Konstanz, Germany. – P. 168 – 170.

17.Laputin A.N., Bobrovnik VI Biomechanical control of highly skilled long jumpers // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of sports Science. – The centre for Health Care Development. – P. 342.

CHARACTERISTIC SPESHIAL PREPARATION HIGHLY QUALIFIED HIGH JUMPERS AT A STAGE OF INGENUOUS PREPARATION TO THE MAIN CONTEST OF THE SEASON

OLENA KOZLOVA

National university physical education and sport of Ukraine

Top level of high-jumpers special training is characterized by the state viscid and resilient qualities of their skeletal muscles participating in taking a system-forming element of high-jumps technique, and energetic index of skeletal muscles as well as the athletes vestibular-motor state being the best high-jumpers quality which provides high-resultative jumps.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ

АЛЛА СОЛОВЕЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки спортсменів. Багато спеціалістів (Туманян Г. С., 1983; Кочурко Е. І., Сьомкін А. А., 1988; Дахновський В. С., Лещенко С. С. 1989; і ін.) вважають, що фізична

Фізична підготовка борців проявляється в їх технічних діях, від ступеня вдосконалення яких залежить успіх спортсменів в змаганнях.

Спортивна техніка дзюдо представляє собою складну багатоструктурну систему цілеспрямованих і взаємопов'язаних одні з іншими руховими діями. Вона нараховує близько 2000 прийомів. Тільки в 1997 році була створена і затверджена державна програма для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо за системою кольорових пасків (Арзютов Г. М., 1997).

Перед нами стоїть завдання розробити засоби і методи швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів відповідно до цієї програми.

Освоєння руху – відносно самостійна характеристика технічної майстерності. В зв'язку з ступенем оволодіння рухом введені поняття про рухове вміння і руховий навик. Передбачається, що створені методики швидкісно-силової підготовки будуть сприяти закріпленню руху і створенню рухового навику.

В процесі досліджень була складена топографія груп м'язів, які працюють при виконанні тих чи інших прийомів.

При аналізі змагальних сутичок на змаганнях високого рангу найефективнішими, як правило, є: кидок підхватом, кидок підсадом лямілкою, кидок через спину.

В реалізації основних рухових компонентів цих прийомів, беруть участь переважно такі скелетні м'язи:

- дельтовидний м'яз
- двохголовий м'яз плеча
- розгиначі спини
- широкий м'яз спини
- чотириголовий м'яз стегна
- двохголовий м'яз стегна.

За допомогою міотонії будуть створені біомеханічні характеристики виконання тих чи інших технічних дій. Біомеханічні дослідження техніки спортсменів слугують для розробки спеціальних фізичних вправ. Спеціальні вправи можуть повторювати біодинамічну структуру технічної дії або її окремих елементів.

У занятті вправи з розвитку швидкісної сили необхідно виконувати на початку його основної частини. Після значних тренувальних навантажень швидкісно-силового характеру відновлення нервово-м'язового апарату триває 48 годин. Тому у системі тренувань їх не доцільно застосовувати частіше 2–3 разів на тиждень для конкретних груп м'язів.

Основним нашим завданням є створення методик швидкісно-силової підготовки за допомогою аналізу біомеханічних характеристик різних

технічних дій. Методики швидкісно-силової підготовки будуть відповідати змісту державної програми для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо.

Отже, на наш погляд, за допомогою створених методик швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів, які враховують специфіку роботи окремих груп м'язів у прийомах, що вивчаються, покращиться ефективність технічної підготовки спортсменів.

VELOCITY-POWER PREPARATION AN JUDOKAS

ALLA SOLOVEI

Lviv State Institute of Physical Culture

With the help of the high – speed and strength methods of the judo preparation which correspond to the state programmes on mastering technique of judo and which take into consideration the specificity of the work of some groups of muscles, improve the efficiency of the sportsmen technical preparation.

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

УДАРНИХ ДІЙ КІКБОКСЕРІВ

МАРИНА ЯРЕМКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Діяльність спортсменів під час змагальних двобоїв у кікбоксингу і в інших видах єдиноборств, відбувається у варіативно-конфліктних ситуаціях. Вона включає: сприйняття інформації в умовах маскування противника; обробку інформації і прийняття рішень в умовах ліміту дефіциту простору і часу; втілення прийнятих рішень при активному протистоянні з суперником [5, 6, 12 та інші].

Зміст спортивної боротьби кікбоксерів полягає у виконанні ударних дій руками і ногами з метою завдання поразки суперникові. Причому, в боксі, ці дії, залежно від завдань реальних бойових ситуацій, можуть бути виконані з установкою "на силу" або з установкою "на бистрість". Ці установки визначають силу ударної взаємодії, тривалість руху, характер біоелектричної активності м'язів, та ступінь залучення в ударний повороту тулуба [1. 2]. Слід зауважити, що в кікбоксингу у контактних поєдинках провідну роль відіграють дії з установкою "на силу", бо саме вони мають найбільш негативний вплив на боекздатність.