

Отже, в результаті проведених досліджень доведено, що силова підготовка дзюдоїстів є важливим компонентом всього цього етапу спортивної підготовки. При цьому високий ступінь координаційної складності технічних дій спортсменів і структура кількісних показників, що його характеризують, можуть бути об'єктивними критеріями для побудови системи підготовки дзюдоїстів. Результати дослідження підтвердили взаємозв'язок силової і технічної підготовки. Результати контрольних випробувань свідчать, що використання запропонованих методів спеціальної силової підготовки позитивно впливає на результативність та ефективність застосування та виконання технічних дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лапутін А.Н., Хапко В.Я. *Біомеханіка фізичних вправ* – К.:Рад. школа, 1986.
2. Ленець М.М. *Основи розвитку рухових якостей* – Львів: видавництво "Штабар", навчальний посібник для ф.к. вузів, 1997.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М. *Фізична підготовка спортсмена* – К.: Олімпійська література, 1995.
4. Коц Я.М. *Физиологические механизмы тренировки мышечной силы* - В кн. *Физиологическая и биомеханическая характеристика скоростно-силовых и сложнокоординационных спортивных упражнений*. М., 1978.
5. Пархомович Г.П. *Основи класического дзюдо (Учебное пособие для тренеров и спортсменов)* – Пермь, 1993.

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 well be directed origination of the special methodology of the development of high-speed and strength qualities at the stage of the specialized basic preparation.

WPYW TRENINGU WYTRZYMAOCIOWEGO NA POZIOM WYBRANYCH KOORDYNACYJNYCH ZDOLNOCI MOTORYCZNYCH

ВПЛИВ ТРЕНІВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ НА СТАН ВИБРАНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

ALEKSANDER STUA PROF. NADZW. DR HAB

Institut Wychowania Fizycznego poznaskiej AWF w Gorzowie Wielkopolskim

Celem pracy bylo okrelenie wpywu treningu o charakterze wytrzymaociowym na zmiany w poziomie wybranych zdolnoci koordynacyjnych.

Materia badawczy stanowili modzi pikarze, reprezentanci województwa Lubuskiego, którzy badani byli wybranymi testami koordynacji ruchowej w 3 miesi czynym przedziale czasowym okresu przygotowawczego.

Wyniki bada pozwalaj wysun nast pujce wnioski:

1. Trening o charakterze wytrzymaociowym (i wytrzymaociowo-siowym), ma istotny - destabilizujcy wpyw na obnienie si niektórych koordynacyjnych zdolnoci motorycznych.
2. Naley szuka innych rozwiza szkoleniowych, aby nie spowalnia procesu nauczania nowych czynnoci ruchowych w kontekcie ksztatowania zdolnoci kondycyjnych. Problem ten jest szczególnie istotny w procesie specyficznego szkolenia modzieowego.