
KINEMATICS CHARACTERISTICS OF RUNNING OF QUALIFIED HIGH JUMPERS

Vladimir KONESTYAPIN, Viktor SHAPOVAL

Lviv State Institute of Physical Culture

Annotation. The work is devoted to improving of the technique mastery of high jumpers. The dynamic and variety of kinematics characteristics of the technique of running of qualified high jumpers were scrutinized and investigated in this work. The conclusions and practical recommendations were made on the base of obtained results.

Key words: kinematics characteristic, technique, dynamic characteristic.

СУМО У СИСТЕМІ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ

Сергій КОРОБКО

Національний фармацевтичний університет

За останній час, значно поширилось впровадження східних єдиноборств в практику роботи спортивних клубів та навчальних закладів. Створення національних федерацій, підвищений інтерес молоді до занять східними єдиноборствами, проведення показових турнірів сприяють їх розвитку. У свою чергу такий бурхливий розвиток, потребує відповідного наукового та організаційного забезпечення.

Серед східних єдиноборств, які нещодавно з'явилися на офіційному спортивному просторі України, певне місце займає сумо. Створення необхідних умов для системної організації занять з сумо – першочергове завдання Національної федерації. Тому конче необхідно провести аналіз систем впровадження у спортивну практику сучасних східних єдиноборств.

Дослідження проводилось у межах практичних завдань кафедри фізичного виховання Національного фармацевтичного університету, які відповідають вимогам прийнятій Міністерством освіти і науки України програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації та спортивного виховання єдиноборств „Пересвет”.

Дослідження останніх років у східних єдиноборствах було спрямовано на розв'язання актуальних питань. Комплексний аналіз семи організаційно-педагогічних систем розвитку системи спортивної боротьби в Україні протягом останніх двох десятиліть дозволив встановити певний вплив змін в олімпійському спорті України у 90-х роках на розвиток спортивної боротьби. Виявлено, що одним з основних її чинників змін, які зазнали суттєвих змін, виявилася організаційна система. На основі цього були запропоновані дві основні організаційні форм розвитку спортивної боротьби: традиційна та нова, яка викликана ринковими відносинами в країні [2*]. Разом з цим

постає задача розробки засобів і методів ефективного вдосконалення якості спортсменів як надзвичайно актуальної для сучасної боротьби. Її успішне розв'язання дозволить задіяти значні резерви навчально-тренувального процесу і підняти на якийсь новий рівень теорію та практику виду спорту [9*]. У той же час, оцінка функціональної підготовленості дотепер здійснюється за окремими показниками без визначення найважливіших боків можливостей систем організму, а також без урахування індивідуальних і вікових особливостей [4*]. Окрім цього важливим для єдиноборств є вивчення питання визначення структури та змісту базової техніки та складу технічних дій на етапі спеціалізованої базової підготовки і проведення аналізу сучасних змагальних технічних дій [7*]. В інших дослідженнях вказується на необхідність вивчення окремих показників тестів та програм, які характеризують спеціальну фізичну підготовленість борців [3*], впровадження комплексного контролю базової підготовленості в системі багаторічної підготовки [10*]. Але поза межами досліджень залишається питання становлення виду спорту та його першочергове забезпечення.

Для вирішення цього завдання було поставлено мету - провести пошуки оптимальних шляхів становлення виду спорту та його першочергове забезпечення серед вже існуючих достатньо відомих науково-методичних розробок з інших видів єдиноборств.

Виклад основного матеріалу. Основою вивчення спортивних єдиноборств є його історичне минуле. В першу чергу є певний сенс вивчити національні традиції єдиноборств за давні часи існування України. Найбільшого розвитку в стародавні часи в Україні набули бойові мистецтва доби козаччини.

Характерною ознакою колориту української землі того часу були мандрівні борці - молоді хлопці, які ходили по селах і мірялись силою з сільськими парубками. "... Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах..." (Т. Шевченко, поезія "Титарівна"). Перемога в таких імпровізованих поединках над мандрівним борцем високо цінувалась не тільки в громаді, але й серед дорослих. Переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм. В традиції мандрівних борців простежується відгомін давніх традицій, носіями котрих були волхви, скоморохи. Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва — "Гопака" [8*].

На початкових етапах становлення виду спорту необхідно обґрунтувати організаційні положення спортивної боротьби, визначити механізм її розвитку. Такий підхід до управління основними організаційно-педагогічними аспектами системи спортивної боротьби підвищить рівень її розвитку в Україні. Необхідно врахувати вплив організаційної структури олімпійських видів спортивної боротьби в Україні відбуде значні зміни. У 90-і роки створені нові організації (НОК, НСФ, асоціації та комерційні спортивні клуби), скоротилася кількість ДЮСШ і спортивних товариств. У дослідженні виявлені структурні перетворення у спортивних організаціях і перерозподіл функцій управління олімпійськими видами боротьби. Відсутність маркетингових відділів в НСФ і асоціаціях не дозволяє активно впливати на процеси розвитку боротьби [2*].

Важливу роль у підготовці спортсмена у боротьбі відіграють різні етапи підготовки. Дослідженнями доведено, що високий ступінь координаційної складності технічних дій спортсменів і кількісні показники, які її характеризують, можуть служити об'єктивними критеріями для побудови ефективної системи керування процесом спеціальної силової підготовки спортсменів. Необхідна також врахувати структуру технічного арсеналу у змагальній діяльності [9*] та виявити найпоширеніших з них [11*].

Вивчення досвіду підготовки та виступів борців високої кваліфікації дозволяє перегуувати підготовку спортсменів відповідно до їх індивідуальних можливостей.

У борців високої кваліфікації спостерігається значний діапазон індивідуальних можливостей функціональної підготовленості та високий рівень розвитку різних видів енергетичних можливостей і компонентів функціональної підготовленості. Це передбачає необхідність урахування більшої, ніж у більшості інших видів спорту, кількості факторів, які є основними для виявів спеціальної витривалості, і великий діапазон індивідуальних шляхів досягнення високої спеціальної працездатності кваліфікованими борцями [4*].

Забезпечення належного контролю фізичних навантажень спортсмена сприяє вдосконаленню його технічної майстерності. Це факт підтверджується у роботі Давидюк Г.В. [3*]. Вивчення реакцій організму борців на тренувальні навантаження, які передбачені загальним планом підготовки до змагань, дозволило рекомендувати кожному спортсмену індивідуально нормувати програму підготовки у кожний з днів циклу за умов дотримання загальної стратегії побудови передзмагального циклу. Індивідуальний підхід до нормування повсякденних тренувальних навантажень борців високої кваліфікації, який базується на використанні технології поточного контролю, дозволив підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань на 20 % порівняно із загальними нормами, які наявні у практиці. Ці дані свідчать про доцільність реалізації запропонованих показників поточного контролю у процесі підготовки борців [3*]. Про необхідність врахування індивідуальних можливостей спортсменів свідчать дані, які наведено у роботі Павлова Р. і Маляренко І. [6*].

У роботі з юними спортсменами на етапі початкового відбору встановлено, що спеціальні рухові здібності визначають успіх в освоєнні складних технічних дій, а спеціальна рухова підготовленість визначається рівнем розвитку спеціальних рухових здібностей в яких координаційний компонент переважаючий [5*].

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про те, що для розвитку нових східних видів спорту необхідно враховувати наступне:

1. Історичні аспекти розвитку виду спорту.
2. Сучасний економічний і правовий стан у державі.
3. Досвід інших східних єдиноборств, які було впроваджено у практику раніше, ніж сумо.
4. Загальнотеоретичні положення відбору юних спортсменів, організації тренувального процесу.

Результати даного дослідження розкривають і вирішують тільки незначну частку проблем становлення та розвитку сумо в Україні. Для більш глибокого з'ясування проблем сумо слід зазначити у перспективі вирішення таких проблем, як технічна підготовка сумоїстів з використанням комп'ютерних технологій та пристроїв.

Література

- Давидюк В.Л. Комплексний контроль базової підготовленості юних борців вільного стилю: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Київський ун-т фізичного виховання і спорту України. — К., 2000. — 17с.
- Павлова Р.І. Організаційно-педагогічні аспекти розвитку олімпійських видів спорту вільної боротьби в Україні у 80-і -90-і роки: Автореф. дис... канд. наук з фіз.

- виховання і спорту: 24.00.01 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. — К., 2000. — 18с.
3. Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. — К., 1999. — 16с.
 4. Малинський І.Й. Індивідуальні особливості функціональної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю (включаючи вікові відмінності): Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Державний університет фізичної культури і спорту. — К., 2002. — 18с.
 5. Новікова Олена. Вплив окремих рухових здібностей на оволодіння технічними діями в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки. // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. — Т. 3. — С. 70-73.
 6. Павлов Р., Маляренко І. Спеціальна технічна підготовка спортсменів-борців з урахуванням індивідуальних особливостей на базовому етапі. // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. — Т. 3. — С. 138-141.
 7. Соловей А.В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури і спорту. — Львів, 2002. — 20с.
 8. Філь С.М., Худ олій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / За ред. проф. С.М. Філя. — Харків: „ОВС”, 2003. — 160 с.
 9. Юхно Ю.О. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації передзмагальному періоді: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. — К., 2000. — 17с.
 10. Ягелло Владислав. Теоретико-методичні основи системи багаторівневої фізичної підготовки юних дзюдоїстів: Автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. — К., 2003. — 33с.
 11. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксингу на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Львів, 2001. — 18с.

SUMO IN A SYSTEM OF EASTERN ASPECTS OF SPORTS

Sergiy KOROBKO

National pharmaceutical university

Annotation. The problems of a becoming and development of a sumo in Ukraine are uncovered. The historical, pedagogical, engineering problems of development of a sumo are surveyed. The analysis of examinations in oriental combat sports is conducted. For development of aspects, new to combat sports it is necessary to allow for historical aspects of development of an aspect of sports; a methodological, economical and legal state in the state; experience of implantation of other eastern aspects of sports. The common theoretical positions of selection of the juvenile sportsmen and architectures of training process are analyzed.

Key words: training process, historical aspects, sport.
