

5. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 50-52.
6. Яддаден Белькасем. Развитие специальной гибкости юных таеквондистов на основе стандартных знаний (с использованием информационных технологий): Дис...канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01 / Харьковский гос. ин-т физической культуры. – Х., 1999. – 205 с.

THE INDIVIDUALIZATION OF TRAINING PROCESS OF YOUNG KARATISTS

Kharchenko SVETLANA

Annotation. The article deals with the question of an individualization of training process of young sportsmen in view of their individual features and also results pedagogical investigations and psychological testing.

РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЖІНОК-БОРЦІВ.

О.О. ЦАП'ЯК, В.Д. МАРТИН.

Львівський державний інститут фізичної культури.

Боротьба - один із найстаріших видів спорту. Паралельно з її еволюцією набули розвитку окремі види цього одноборства. Не так давно, на килимі з'явилися жінки-борці вільним стилем. Так, у 1992 році ФІЛА розробила і впровадила міжнародні правила жіночої спортивної боротьби, а у 1993 році був проведений перший Чемпіонат Європи, у 1994 році перший Чемпіонат Світу. Цей видовищний вид одноборства набув популярності та розвитку в Україні, і зокрема у Львівській області.

Жорсткі правила, що регламентують сучасні сутички жінок-борців, вимагають виконання їх з максимальною енерговіддачею. На сьогоднішній день, експериментальних досліджень, присвячених вивченню питань підготовки висококваліфікованих спортсменок, у цьому виді спорту, виявити не вдалося. На даний момент не створено цілісних уявлень про змагальну діяльність, техніко-тактичну підготовку цієї категорії спортсменок. Однак відомим є той факт, що ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням інноваційних модельних характеристик підготовленості спортсмена (Платонов В.Н., 1986, 1997).

Дослідження техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих жінок-борців, дозволить систематизувати засоби та методи її вдосконалення, підібрати

засоби контролю та ефективно управляти процесом спортивного тренування у жіночій спортивній боротьбі.

Виходячи з вищезгаданого, метою нашої роботи було визначення тактико-технічної підготовленості у змагальній діяльності жінок-борців.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури зі спортивної боротьби та педагогічне спостереження змагальних сутичок провідних спортсменок Львівщини з жіночої спортивної боротьби.

У дослідженнях, що проводились на базі ФСТ "Колос" та "Динамо", прийняла участь тридцять спортсменок (КМС - 20, МС-9, МСМК-1), віком від 16 до 20 років. У відповідності з науковими працями, провідних спеціалістів зі спортивної боротьби (Оленик В.Г., Рожков П.А., 1986; Олзлев К.С., Геселевич В.А., 1983; Сиротів О.В., 1977), всіх спортсменок було розподілено за стилями ведення боротьби: "силовиків" (силове одноборство), "темповиків" (схильність до темпу) та "ігровиків" (техніко-тактичне обігрування). При фіксації техніко-тактичних дій використовували метод стенографії (Купцов А.П., 1978), який застосовується для реєстрації швидкоплинних процесів, коли їх письмова реєстрація неможлива зв'язку з браком часу. Тут технічні дії позначаються символами.

Аналізуючи результати дослідження технічних дій, виявлено чітку тенденцію застосування дівчатами-борцями (незалежно від стилю) таких технічних прийомів стійці: збивань, кидків поворотом ("млин"), кидків підвертанням ("через стегно") та переводів в партер (таб.1).

Класифікація технічних дій у стійці

Стилі борців	Частота застосування технічних дій, %						
	Збивання	Кидок поворотом ("млин")	Кидок підвертанням ("через стегно")	Кидок обертанням	Кидок нахилом	Переводи в партер	Кидок підвертанням
Силовик	36	27	10	12	3	12	—
Ігровик	28	25	16	13	5	13	—
Темповик	25	19	17	16	8	15	—

Що стосується найбільш вживаних технічних дій в партері, то тут, незалежно від стилю боротьби спостерігається домінування перекидів накатом, які застосовуються перекиди прогином та перекиди забіганням і переходом (таб.2).

Класифікація технічних дій у партері

Стилі борців	Частота застосування технічних дій, %				
	Перекид накатуванням	Перекид прогином	Перекид перекатом	Перекид розгинанням	Перекид забіганням і переходом
Силовик	60	18	3	1	18
Ігровик	58	21	2	3	16
Темповик	49	27	4	1	19

Щодо тактики боротьби, то всі дівчата надають перевагу атакуючим діям, обумовлено, до певної міри, правилами змагань. Найчастіше атакують "темповики".

71%, далі йдуть “силовики” - 58% та “ігровики” - 42% (від загальної кількості тактичних дій). Стосовно захисту та контратак то тут спостерігається дещо інше співвідношення: у “темповиків” захист 18%, контратакування 11%; у “силовиків”, відповідно - 16% та 26%; у “ігровиків” - 13% та 45%.

Разом з тим, у жіночій спортивній боротьбі спостерігається тенденція до надання переваги боротьбі у партері.

Практичне значення роботи полягає в тому, що вона дає можливість тренерів співставити параметри провідних видів підготовленості з їхніми модельними значеннями і на цій основі правильно корегувати підготовку спортсменок, у відповідності з різними завданнями тренувального процесу, що в свою чергу дозволяє його об'єктивізувати, підвищити якість в цілому.

Дана проблема потребує подальшого дослідження у напрямку побудови модельних характеристик, як тактично-технічної підготовленості так і інших видів (фізичної, психологічної та ін.), у жіночій спортивній боротьбі.

THE TECHNICAL-TACTICAL PREPARADNESS REALIZATION IN COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY-QUALIFIED WRESTLERS-WOMEN.

O. TSAPYAK, V. MARTYN

L'viv State Institute of Physical Culture

Annotation. The Tactical technical arsenal realization in competitive fights of highly-qualified sportsmen in women's wrestling. Was investigated in the article. By methods of pedagogical observation and stenography the sportsmen were divided by the style of competitive bouts into “poverlifters”, “tempo-runners” and “players” and also the percentage of tactico-technical measures are set, which were used by sportsmen in attack defensive and contrattack actions and in fighting in the stall (in a competitive bout).

The results of the investigation give an opportunity to correct the preparadness of highly-qualified women-wrestlers and to improve its quality at the same time.

Key words: technical arsenal, highly-qualified sportsmen, stenography.
