

THE APPLICATION OF LUMINESCENT SPECTRA OF URINE UNDER DIAGNOSTIC OF PFYSIOLOGICAL STATE SPORTSMANS ORGANISM

B.V.SEMEN, O.M.BORDUN, G.D.GOROSHKO

Ivan Franko National University in Lviv

Abstract. The spectra of luminescence of sportsmans urine salt before and after training was investigated. The longwave shift of maxima luminescent spectra after training apart from types manual loading was established. The obtaining results was discussed.

Key words: luminescent spectra of urine, physiological state, training.

ЗМІСТ І СТРУКТУРА БАЗОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Світлана КУХТІЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Дзюдо – це один з видів спорту в якому велику увагу в тренувальному процесі приділяється вивченню та вдосконаленню техніко-тактичної майстерності. Низка науковців Сілін В. І. (1977)., Філін В. П., Фомін Н. А. (1980), зазначають, що багаторічний процес тренування у спортивній боротьбі – це процес формування вміння і навичок техніко-тактичної підготовки, який поділяється на два етапи: 1) базова технічна підготовка; 2) поглиблене технічне вдосконалення (Матвеев Л. П., 1978).

Актуальною проблемою у теорії і практиці спортивної боротьби, загалом, боротьби дзюдо, зокрема, є послідовність вивчення і вдосконалення технічних дій. Проте, ця проблема є актуальною і сьогодні, а пояснюється тим що: постійно змінюються правила змагань, збільшується кількість технічних і тактичних дій, а також розширюється кількість закладів освіти, які готують фахівців для підготовки борців. Велика кількість спортивних шкіл, які функціонують сьогодні, готують дзюдоїстів з різним спрямуванням щодо технічної і тактичної підготовки. Це свідчить про те, що система підготовки спортсменів та тренерів потребує постійного пошуку нових методик навчання, а також перегляду та вдосконалення змісту навчальних програм.

Метою нашого дослідження було проаналізувати сучасний зміст базової техніки дзюдо.

Для досягнення мети роботі нами застосовувалися відомі та загальноприйняті **методи дослідження** а саме: аналіз літературних джерел, навчальних програм для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, анкетування тренерів-викладачів.

Нами було проаналізовано: програми і методичні розробки для ВНЗ, які використовують тренери у підготовці дзюдоїстів.

Аналіз літературних джерел дає можливість стверджувати, що на етапі базової технічної підготовки створюється широкий фундамент спортивно-технічних умінь і

навичок, на основі яких повинно будуватися поглиблене вдосконалення технічних дій. В дзюдо існує понад двісті технічних прийомів, якими повинні оволодіти дзюдоїсти вищої спортивної майстерності [1]. Проте, актуальними є питання: які прийоми дзюдо можна віднести до елементів базової техніки? Якими вміннями і навичками необхідно володіти дзюдоїстам на етапі початкової та попередньої базової підготовки?

Для пошуку відповідей на ці запитання нами було відібрано програмно-нормативні документи, які використовують у своїй роботі тренери в різних закладах освіти. Опитування показало, що основними документами в роботі тренера є: “Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності” (1998); “Атестаційна програма дзюдо”, яка затверджена і видана федерацією України у 2003 році [3].

Зупинимось детальніше на аналізі цих програм. Навчальна програма обговорена і ухвалена Федерацією дзюдо України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Держкомспорту України і затверджена Заступником голови Держкомспорту України 25.05.1998 року. Програма складається зі змісту, вступу та 11 розділів, які мають свої підрозділи.

У першому та другому розділах навчальної програми автори подають вимоги щодо режиму роботи та наповнення навчально-тренувальних груп: кількість навчальних годин на тиждень, кількість учнів, вимоги до спортивної підготовки. В цих розділах детально описано мету, завдання, зміст і принципи спортивної підготовки дзюдоїстів на різних етапах багаторічної підготовки.

Третій і четвертий розділи навчальної програми відображають навчальний план, зміст тренувальної роботи та погодинне навантаження для дзюдоїстів віком 8-17 років. В цьому розділі зазначені завдання підготовчого, змагального і перехідного періодів, а також подано програму двоциклової технічної підготовки за кольоровими пасками і роками навчання дзюдоїстів.

Четвертий розділ навчальної програми складається із програмного матеріалу за роками навчання для різних груп. В цьому розділі детально зазначено зміст і обсяг навчального матеріалу для кожного із етапів і за роками навчання. Подається практичний і теоретичний навчальний матеріал за роками і місяцями навчання погодинно. В цьому розділі автор пропонує зміст і обсяг техніко-тактичних дій дзюдо за роками навчання; структуру техніку і методику навчання технічним діям дзюдо стійки і лежачи за роками навчання.

У навчальній програмі окремим п'ятим розділом визначено мету і завдання фізичної підготовки на різних етапах багаторічного процесу підготовки. Розроблено і детально описано комплекс вправ для розвитку фізичних якостей дзюдоїстів. Подаються вимоги контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів до вікових категорій, а також перелік вправ для розвитку різних груп м'язів.

У шостий розділ “теоретична підготовка” яка охоплює шість основних тем в якій включено весь теоретичний матеріал для підготовки дзюдоїстів на різних етапах багаторічного процесу.

У сьомому і восьмому розділах програми подано орієнтовний план психічної підготовки у річному циклі тренування. Виділено основні блоки підготовки: базову психічну підготовку; тренувальну психічну підготовку; змагальну психічну підготовку. У восьмому розділі подано різні засоби відновлення спортсменів, які поділені за блоками: психічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні і педагогічні, а також подана схема організації відновлювальних заходів. Окремим розділом описується “виховна робота” де запропоновано засоби виховного впливу на моральне, трудове і естетичне виховання.

Розділ "інструкторська та суддівська практика" спрямований на підготовку громадських інструкторів з дзюдо. Метою цього розділу є, підготовка помічників для тренера. Завданнями розділу є: вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття у групах початкової підготовки і навчально-тренувальних групах, знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти проводити внутрішні змагання. В цьому розділі подається навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів із дзюдо, із зазначеною тематичною кількістю годин.

В останньому розділі пропонується програма комплексного обстеження, яка розподілена для прикладу на 5 днів. Підпунктом цього розділу є відомості про медико-біологічний контроль і орієнтовний робочий план на 1–2 роки навчання. В цьому розділі автор надає методичні поради при складанні робочого плану і написанні конспекту заняття. В таблицях подано форми медико-біологічного контролю, а також примірний конспект тренувальних занять із зазначенням основних завдань за роками навчання на етапі початкової підготовки.

У програмі визначені мета та завдання роботи навчально-тренувальних груп, що містять навчальний матеріал за розділами підготовки та роками навчання. Навчальний матеріал розподілений по годинах, а також визначені засоби і форми навчання на різних етапах багаторічної підготовки; розподілено програмний матеріал за місяцями; зазначено типи тренувальних занять різного спрямування; засоби психічної підготовки, систему відновлення; план теоретичної підготовки і виховних заходів, контрольні та перевірні нормативні вимоги. Автором подано навчальний матеріал за системою кольорових пасків. Також висвітлена техніка і методика навчання техніко-тактичним діям дзюдо.

На нашу думку, у навчальній програмі недостатньо висвітлено обсяг і зміст технічних дій дзюдо, які є фундаментом етапу початкової та попередньої базової підготовки дзюдоїста.

За думкою респондентів у 3 і 4 розділах програми, варто детальніше і змістовніше зазначити перелік прийомів дзюдо з оволодіння яких потрібно починати навчання, згідно вимог атестаційної програми дзюдо за кольоровими пасками, тому що навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ є основним нормативно-правовим документом, за якими працюють тренери.

Аналіз літературних джерел і основних нормативних документів підтверджує нашу гіпотезу про те, що немає чіткого визначення змісту і обсягу базової техніки дзюдо. Для достовірності і підтвердження нашої гіпотези було проведено анкетування та бесіди з тренерами провідних ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ і викладачами різних закладів освіти (спеціалізації боротьба). Нами було опитано 80 респондентів серед яких 15 викладачів з боротьби, що працюють у навчальних закладах (ЛУФК, ІФК, ЛДІФК, ЛЮІВС, Чернівецького пед. унів., Прикарпатського пед. унів., Львівська мед. акад.) і 65 тренерів різної категорії.

Анкета включала перелік питань, що дають можливість скласти обсяг та зміст базової техніки дзюдо.

Результати дослідження. В результаті дослідження виявлено, що технічні дії в дзюдо можна поділити на дві групи: прості і складні. Більшість респондентів (92 %) зазначають, що елементам технічних дій, які відносяться до першої групи навчити спортсмена легко. Група простих прийомів поділена на дві підгрупи. В першу підгрупу відносять наступні прийоми дзюдо у стійці: задня підніжка – *о-сото-отоші*; зачеп із середини гомілкою різнойменної ноги – *ко-учі-макі-комі*; зачеп із середини

однойменної ноги – *вакі-отоші*; кидок через спину – *мороте-сеоі-наге*; кидок через плече – *іппон-сеоі-наге*; через стегно – *ко-цури-гоші*; кидок через плечі (млин) – *ката-гурума*; підсікання в темп кроків – *окурі-аші-бараї*; посадка – *ко-сото-гаке*; кидок через спину з колін – *сеоі-отоші*. Виконання цих прийомів за думкою опитаних не потребує великої фізичної підготовленості та координаційних якостей: Проте, наступна підгрупа потребує вже більших координаційних якостей. До неї відносяться: бокове підсікання – *де-аші бараї*; відхвот – *о-сото-гарі*; переднє підсікання – *сасае-цурі-комі-аші*; передня підніжка – *таї-отоші*; підхвот під дві ноги – *хараї-гоші*; підхвот під одну ногу – *учі-мата*;

Проведене нами дослідження показало, що до базової техніки, яка буде основою для поглибленого вдосконалення подальшої техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів на етапі багаторічного процесу, можна віднести обсяг навчального матеріалу який зображений на рисунку 1.

Навчальний матеріал поділено за блоками. До першого блоку включені передумови щодо вивчення технічної майстерності. Перші кроки дзюдоїста до яких респонденти відносять вивчення: стійки, переміщення, захвати кімоно (хапи), виведення з рівноваги, падіння (страховки), акробатичні борцівські вправи. Акробатичні вправи є підґрунтям для кращого оволодіння вміннями та навичками дзюдо. Ці передумови тісно пов'язані між собою і вимагають правильного і детального вивчення, тому що подальше вивчення ТТД буде залежати від рухової бази, яка входить до першого блоку.

Техніко-тактичні дії, які варто віднести до базової техніки, це ті прийоми, які є найбільш простими і найлегшими і не вимагають великих зусиль при виконанні. Ці прийоми виконуються з різних захватів кімоно і на цих діях базується велика кількість техніко-тактичних дій.

Висновок. У проаналізованих нами чинних програмно-нормативних документах немає чітко зазначеного змісту і обсягу базової техніки дзюдо. Елементи технічних дій, які зазначені в літературних джерелах як “базові” є складними для виконання, а також не відповідають сучасному рівню змагальної діяльності.

Базова техніка дзюдо включає в себе техніку боротьби в стійці (НАГЕ-ВАЗА) і техніку боротьби лежачи (НЕ-ВАЗА). Будь яка технічна дія проводиться із взяття захвату і має відповідну стійку до суперника, а будь яка дія з положення лежачи проводиться з певного положення, яке приймає “уке” (дзюдоїст який захищається) або “торі” (який проводить атаку). Ми відібрали найбільш простіші технічні дії, які склали зміст базової техніки дзюдо. Складений нами зміст і обсяг базової техніки дзюдо потребує перегляду та вдосконалення нормативно-правових документів.

Література

1. Туманян Г.С., Дементьев В.Л., Ольшевський З. Базовая техника дзюдо // *Методические разработки для слушателей Высшей школы тренеров, факультета повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа.* – Москва, 1991. – 56с.
2. Арзютов Г. М. Дзюдо навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 1998. – 91с.
3. Дзюдо. Атестаційна програма // *Федерація дзюдо України.* – Одеса., 2003. – 55с.



Рис.1. Обсяг і зміст базової техніки дзюдо на етапі початкової підготовки

THE EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS CURRICULUM IN JUDO

Svitlana KUKXTIY

Lviv state institute of physical culture

Abstract. The author made an analysis of the educational establishments curriculum in judo. The research gave the possibility to select and systematize simple elements of judo technique and to make the content and the amount of judo basic techniques.

Key word: judo, educational establishments, basic techniques.