

ВИСНОВКИ

Після проведення великої кількості досліджень зі студентами, які тренуються у боротьбі на поясах Алиш, ми можемо зробити важливі висновки: визначення нами статодинамічної стійкості тіла студентів за допомогою електронної стабілографії дає важливий результат.

Оскільки досліджуючи рівень розвитку статодинамічної стійкості студента і враховуючи саме ті дані, які притаманні йому у співвідношенні основних параметрів біомеханічної стійкості і координації рухів, можна адекватно аналізувати рівень його технічної майстерності, розробляти педагогічні технології навчання студентів, які тренуються у боротьбі на поясах Алиш в НТУУ "КПІ".

Результати кореляційного аналізу дозволяють визначити найголовніші показники та їх внесок у біомеханічну структуру статодинамічної стійкості тіла студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болобан В.Н. Методика стабілографії в исследованиях устойчивости тела и системы тел. При выполнении гимнастических, акробатических упражнений / Болобан В.Н., Сильченко Б.Г., Бирюк Е.В. – К.: КГИФК, 1990. – 24 с.
2. Бретз К. Устойчивость равновесия тела человека: Автореф. дис. д-ра пед. наук. - Киев, 1997. – 41 с.
3. Волейбол: учеб. для вузов / под общ. ред. А.В.Беляева, М.В.Савина.- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
4. Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека. - Москва: Наука, 1965. - 256 с.
5. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
6. Практическая биомеханика / А.Н. Лапутин, В.В. Гамалий, А.А.Архипов и др.; Под общ. ред. А.Н. Лапутина. – К.: Наук. світ, 2000. – 298 с.
7. Слива С.С. Сборник статей по стабілографії. Таганрог: ЗАО ОКБ «Ритм», 2006. - С. 135-144.
1. Arziutov G. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.
2. Arziutov G. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.

Саламаха О.Е.

Національний технічний університет України "КПІ"

ТЕХНИКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДО

У кожного борця складається свій індивідуальний арсенал захоплень і прийомів. Спостерігається тенденція підготовки контратак на стандартні дії не стандартними прийомами. У підготовці висококваліфікованих борців так само замінена підготовка нестандартних захоплень. У змагальному двобої результативність техніко-тактичних дій знижується з першої хвилини й до кінця двобою. При цьому найвищою вона буває в перші 3 хвилини, потім спостерігається зниження стійкості техніки. Визначено індивідуальну й теоретичну моделі техніко-тактичних дій дзюдоїстів високої кваліфікації.

Ключові слова: дзюдо, спортсмен, підготовка, техніка, тактика, модель.

Саламаха О.Е. Техничко-тактическая подготовленность высококвалифицированных спортсменов дзюдо. У каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал захватов и приёмов. Наблюдается тенденция подготовки контратак на стандартные действия не стандартными приёмами. В подготовке высококвалифицированных борцов так же замечена подготовка нестандартных захватов. В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые 3 минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники. Определены индивидуальная и теоретическая модели технико-тактических действий дзюдоистов высокой квалификации.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмен, подготовка, техника, тактика, модель.

Salamaha O.E. Technical - tactical readiness of participants of highly skilled sportsmen of judo. Each fighter has individual arsenal of captures and receptions. The tendency of preparation of counterattacks on standard actions not is observed by standard receptions. In preparation of highly skilled fighters preparation of non-standard captures is noticed. In a competitive duel productivity of technical tactical actions is reduced from first minute and up to the end of a duel. She happens the best first 3 minutes. Then decrease in stability of technics is observed. Individual and

theoretical models of technical tactical actions of judoists of high qualification are determined.

Key words: judo, sportsman, preparation, technical tactics, model.

Вступ. Діяльність змагання спортсменів проходить в постійно і ситуаціях спортивного поєдинку, що швидко змінюються. У цих умовах спортсмени застосовують різноманітні дії, спрямовані на досягнення перемоги.

У міру того, як борець освоює нові прийоми, контрприйоми і захист від дій супротивника, частина з них, що найбільш відповідає індивідуальним особливостям і схильностям, постійно удосконалюється. Таким чином, у кожного борця складається свій індивідуальний арсенал міцно засвоєних технічних дій, який в практиці іменується улюбленими, "коронними". Такий показник діяльності змагання як ефективність застосування технічних дій (у відсотках) визначається шляхом ділення кількості результативних прийомів на число реальних спроб виконати прийом [1, 2, 6]. Дуже важливим показником діяльності змагання є і результативність застосування тієї або іншої техніки [3-5]. Як відомо, в дзюдо результативність кидків оцінюється специфічними японськими термінами і у балах: "кока"(3 бали), "юка"(5 балів), "ваза-ари"(7 балів), "иппон"(10 балів).

Кількість можливих дій, вживаних спортсменами на тренуваннях, особливо в дзюдо, дуже велика. Для визначення тих прийомів, які ефективніші і які часто зустрічаються, нами були проведені педагогічні спостереження змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Методи дослідження - вивчення і аналіз відеозаписів і протоколів міжнародних змагань і Олімпійських ігор 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 ц.р. по дзюдо; - аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури; - педагогічні спостереження; - бесіди з провідними спортсменами і тренерами; - узагальнення і аналіз результатів дослідження.

Об'єктом дослідження: чемпіонати країни, Європи, Світу і Олімпійські ігри.

Предмет дослідження - техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів.

Результати дослідження.

Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів дозволив виділити по 15 основних технічних дій, які ними часто використовуються. Дев'ять з них з високою ефективністю використовують в змагальних поєдинках і жінки і чоловіки. Техніка кидків - Nage Waza 4 КЮ помаранчевий пояс; техніка 5 КЮ, жовтий пояс; техніка 2 КЮ синій пояс; техніка 1 КЮ коричневий пояс (українська програма за кольоровими поясами – Г.М. Арзютов, 1998р.):

- Harai - goshi, hane – makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою);
- O - uchi – gari (зачіп з середини);
- Seoi - nage, ippon - seoi – nage (кидок через спину);
- Tai - otoshi, uki – waza (передня підніжка);
- Tani - otoshi (посадка під дві ноги);
- Uchiki - taoshi, o - soto – otoshi (задня підніжка);
- Uchimata (підхоплення з середини);
- Uchimata – sukashi (контрприйом на підхоплення з середини);
- Yoko – otoshi (бічна посадка "бичок").

Отримані результати дозволяють стверджувати, що вищезгадані технічні дії є найбільш вживаними прийомами дзюдо.

Досвід участі в змаганнях свідчить, що: в спортивних двобоях рівень підготовки спортсмена повинен визначатися, не лише умінням ефективно виконувати технічні дії і прийоми з партнером, що не чинить опору (демонстрація класичної техніки), а безпосередньо умінням застосувати напрацьовані на тренуваннях технічні дії, в ході змагальної боротьби. Але в теж час, щоб показати свою індивідуальність на килимі, кожному спортсменові необхідно досконало освоїти 3 - 5 універсальних, коронних для нього прийомів, які відпрацьовані до рівня рухової навички з урахуванням особливостей застосування в різних ситуаціях, з різними захопленнями, що мають місце в ході змагальних поєдинків. Ці прийоми слід розглядати як засіб, скориставшись яким спортсмен в змозі застосувати з високим відсотком ефективності виконання до будь-якого супротивника, що має навіть більш високий рівень фізичної підготовленості.

В той же час не останнє місце в змагальному поєдинку займають переміщення, захоплення, ривки, поштовхи і тому подібне. При аналізі техніки найсильніших дзюдоїстів, також враховувалися характерні особливості виконання кидка, наприклад, швидке наближення опорної ноги до суперника або потужне захоплення руки в технічних прийомах, пов'язаних з "скручуванням".

Аналіз протоколів змагань, відеозаписів фінальної частини Олімпійських ігор дозволив визначити, що найбільш результативними прийомами є кидок: через спину, переворот, підхопленням, зацепом, підсічки, задня підніжка.

Так шляхом аналізу технічних дій змагань встановлено, що в складі змагальної техніки переважають наступальні дії [5]. Велика частина результативних техніко-тактичних дій боротьби проведена в стойці рівна 93%

в партері цей показник рівний 7%.

Дзюдоїсти високого класу мають високу результативність виконання прийомів упродовж усієї схватки (впродовж 5 хвилин), на чемпіонатах світу високі показники результативності і ефективності виконання техніко-тактичних дій на перших двох хвиликах, а на чемпіонатах Європи і міжнародних турнірах - на протязі чотирьох хвилин. Що стосується чемпіонів світу, то результативність, їх дії має високі показники на протязі всієї схватки [4].

Аналіз фінальних сутичок Олімпіад - 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 р.р. показав перевагу переможців за усіма показниками змагальної діяльності в першій і другій третинах сутички. Аналіз отриманих результатів дає можливість зробити висновок про те, що переможці в цілому демонструють гостро атакуючий стиль ведення сутички на усьому її протязі. Навіть добившись переваги, продовжують атакувати суперника, намагаючись добитися чистої перемоги. Усі переможці мають найвищий рівень фізичної підготовленості, що дозволяє, кожні 15-20 сек робити реальні спроби виконувати кидок.

Слід також відмітити, що показники активності і результативності борців - фіналістів різко зросло в порівнянні з попередніми сутичками. Окрім цього, напруженість фінальних сутичок з кожною хвилиною зростала, досягнувши апогею в середині і у кінці. Це свідчило не лише про високі техніко-тактичні і фізичні кондиції не лише переможців, але і їх суперників.

Розрахунки показали, що на перших двох хвиликах боротьби коефіцієнт надійності виконання техніко-тактичних дій практично постійний і дуже високий. Проте на наступних двох хвиликах він зменшився. До кінця сутички коефіцієнт надійності досягає свого мінімального значення. При аналізі часу тривалості поєдинку, до перемоги одного з учасників на Олімпійських іграх встановлено, що дзюдоїсти ведуть поєдинок від початку і до кінця зустрічі, з високою активністю але, як правило, найбільшу ефективність виконання прийому вони показують в перші 3 хвилини. У деяких сутичках дзюдоїсти, боролися в додатковому періоді "golden score". Що свідчить про те, що функціональна витривалість дозволяє проводити техніко-тактичні дії і в додатковий час.

Важливим показником тактичної підготовленості борців є цільова установка спортсмена на поєдинок і те, як спортсмен її реалізує в ході сутички. За даними [2, 3] і результатами наших досліджень найбільша активність дзюдоїстів доводиться саме на 2-у хвилину.

Проведений аналіз отриманих результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів переможців фінальної частини Олімпійських ігор 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 р.р. дозволили розробити теоретичну модель ТТД яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Теоретична модель техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації

| № п/п | Модельні показники | Значення показників |
|-------|---|--|
| 1 | інтервал атак(с) | 15-20 |
| 2 | кількість реальних атак в одиницю часу | 3-5 атак/хв. |
| 3 | ефективність | 30,8 % |
| 4 | кількість варіантів ТТД в стойці | не менше 5 прийомів |
| 5 | найбільш результативні прийоми в поєдинку | підхопленням, через плечі, зацепом, через спину, виведення з рівноваги |
| 6 | середній час поєдинку(с) | 200 |
| 7 | дострокова перемога поєдинку (иппоном) ефективність | 71,4 % |
| 8 | оптимальний час виконати прийом(с) | 120-180 |

ВИСНОВКИ

На наш погляд рівень техніко-тактичної підготовленості борця визначається об'ємом захоплень і ефективністю їх використання. Уміння вести боротьбу в різних захопленнях (десять способів), правильно користуватися ними в різних цілях розширюють техніко-тактичні можливості борця.

Встановлено, що прийом або декілька прийомів, вживані для вирішення певного тактичного завдання, у фінальній частині змагань дія є найбільш ефективною, якщо проводиться в тимчасовому проміжку між 2-ою і 3-ою хвилиною. Ми бачимо що, в 1-ій третині зустрічі змагання дзюдоїстів, замість традиційної розвідки, проявляється підвищена активність.

Виявлено, що рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів повинен дозволяти виконувати кожні 15-20 сек впродовж кожної хвилини сутички реальні спроби виконати прийом.

Підтверджено, що функціональна підготовленість борця до відповідальних змагань повинна забезпечувати можливість постійного нарощування щільності виконання атакуючих дій впродовж сутички. Встановлено що, в техніко-тактичної підготовці дзюдоїстів, показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички.

Дослідження змагальної техніки дозволив визначити загальні прийоми, які ефективно використовуються в змагальних сутичках: кидок підхопленням (uchimata) 11%; кидок через спину (seoi - nage) 13%; зачіп з середини(о - uchi - gari) 10%; посадка під дві ноги (tani - otoshi) 11%; задня підніжка (uchiki - taoshi) 11%.

Встановлено, що у міру того, як борець освоює нові прийоми, контрприйоми і захист від дій супротивника, частина з них, що найбільш відповідає індивідуальним особливостям і схильностям, постійно

удосконалюється. Таким чином, у кожного борця складається свій індивідуальний арсенал захоплень і прийомів. Спостерігається тенденція підготовки контратак на стандартні дії не стандартними прийомами. У підготовці висококваліфікованих борців так само помічена підготовка нестандартних захоплень.

У змагальному поєдинку результативність техніко-тактичних дій знижується з першої хвилини і до кінця поєдинку. При цьому найвищою вона буває в перші 3 хвилини, потім спостерігається зниження стійкості техніки - так позначається "збиваючий" чинник стомлення.

Визначені індивідуальна (за результатами індивідуальних характеристик) і теоретична (складена з кращих середніх значень показників чемпіонів змагань) моделі ТТД дзюдоїстів високої кваліфікації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем техніко-тактичної підготовленості учасників міжнародних змагань і олімпійських ігор по дзюдо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. - К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. - 410 с.
2. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис...д-ра пед. наук. - Челябинск: 1999. - 50 с.
3. Курбанов Х.О. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: Автореф. дис...канд. пед. наук. - Москва, 1986. - 26 с.
4. Новиков А.А., Свищев И.Д. Анализ технических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба. - 1981 - С. 8-11.
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский дом "СК", 2000. - 154 с.
6. Свищев И.Д. Техничко-тактичеськая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. - Архангельск: Издательский дом "СК", 2001. - С. 74-75.
7. Rodrigues F.A. Physical activity Level and Health // Book of Abstracts: Second Annual Congress of the European College of Sports Science, August 20-23, 1997. - Copenhagen, Denmark, 1997. - Vol. 1. - P. 66-68.
8. The World Health Report 2000. Health Systems: Improving Performance. World Health Organization. - Geneva, 2000. - 215 p.

Салямін Ю.М., Гринь О.Р., Максимова Ю.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

В роботі досліджені особливості структури мотивації у спортсменів, що спеціалізуються командних та індивідуальних видах спорту. Встановлено, що спортсмени, які займаються командними видами спорту мають високі показники по шкалі спрямованість на спілкування та низький рівень готовності до ризику на відміну від спортсменів індивідуальних видів спорту, в яких домінує низька спрямованість на спілкування та високий рівень готовності до ризику.

Ключові слова: психолого-педагогічні дії, функціональна підготовленість, спеціальна працездатність, мотиваційна структура особистості спортсмена.

Салямін Ю.М., Гринь О.Р., Максимова Ю.А. Формирование мотивации спортсменов, которые специализируются в командных и индивидуальных видах спорта. Авторами установлена взаимосвязь в структуре мотивации у спортсменов, специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта. прямо пропорциональная зависимость между показателями по шкалам: направленность на себя и риск, $r=0,933$, т.е. у спортсменов уровень готовности к риску тем выше, чем выше уровень направленности на себя;

1. физическое совершенство и готовность к риску ($r=0,934$), это дает право утверждать, что чем больше спортсмен уверен в своем физическом совершенстве, физических способностях, тем легче он идет на риск, так как больше уверен и может рассчитывать на свои силы;

2. направленность на общение и готовность к риску ($r=-0,876$), что свидетельствует о том что чем выше уровень направленности на общение, тем ниже уровень готовности к риску. Это также подтверждают данные спортсменов, которые занимаются командными видами спорта – они имеют высокие показатели по шкале направленность на общение и низкий уровень готовности к риску, в отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта: низкое направленность на общение, высокий уровень готовности к риску.