

3. Для подростков с миопией необходимо проведение обучающих тренингов по овладению средствами и методами кинезотерапии и саморелфлексотерапии.

4. Сочетанное использование лечебной гимнастики, твист гимнастики и методов саморелфлексотерапии (точечного массажа, аппликации семян, воздействия цветом) с регламентацией их применения, обеспечат более высокий эффект реабилитационных мероприятий.

5. После окончания курса физической реабилитации, проведенного под руководством реабилитолога, подросткам с миопией необходимо регулярное применение (2-3 раза в неделю) методов кинезотерапии и саморелфлексотерапии.

Перспективным дальнейшим исследованием является обоснование и разработка программ физической реабилитации для детей и взрослых с разной степенью миопии с применением методов кинезотерапии, рефлексотерапии и саморелфлексотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баринова К. О., Корнилова Е.Л., Батманов Ю. Е. Современные аспекты этиопатогенетического лечения близорукости. Глаз, 2008, № 2, С. 17-21.

2. Пак Чжэ Ву. Суджок Ки терапии / Пак Чжэ Ву. – М.: Академия Улыбки, 2010. – 334 с.

3. Солодников, А. В. Дифференцированная методика уменьшения развития близорукости детей и подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011, №03, С. 55.

4. Ченцова О.Б., Голованова Т.П. Организация помощи детям с аномалиями рефракции в условиях школьного обучения. Вестник офтальмологии, 2005, Том 121, N2., С. 3-5.

5. Шаргородская И. В., Карпинец Б. Б. Диагностика и лечение близорукости. Зб. наук. праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика. К., 2007, Вип. 16, кн. 4, С. 836-847.

6. Caseres V. Физическая активность и профилактика миопии, Новое в офтальмологии. Микрохирургия глаза, 2008, N 4, С. 42-43.

7. Fintz AC, Gottenkiene S, Speeg-Schatz C. Quality of life of visually impaired adults after low-vision intervention: a pilot study. J Fr Ophtalmol, 2011, vol. 34(8), pp. 526-31.

8. Jane Gwiazda, Leslie Hyman, Li Ming Dong, Don Everett, Tom Norton, Dan Kurtz, Ruth Manny, Wendy Marsh-Tootle, Mitch Scheiman Factors Associated with High Myopia After 7 Years of Follow-up in the Correction of Myopia Evaluation Trial (COMET) Cohort. Ophthalmic Epidemiology, 2007, 14:230–237.

9. Keefe J. Childhood vision impairments. Br J Ophthalmol, 2004, vol. 88, pp.728-9.

10. Lin Zhong et al. Eye exercises of acupoints: their impact in refractive error and visual symptoms in Chinese urban children. BMC Complementary and Alternative Medicine, 2013, vol. 13, pp. 306.

11. Pei-Chang Wu, Chia-Ling Tsai, Chia-Huo Hu, Yi-Hsin Yang Effects of Outdoor Activities on Myopia Among Rural School Children in Taiwan. Ophthalmic Epidemiology, 2010, 17(5), 338–342.

12. Reina R, López V, Jiménez M, García-Calvo T, Hutzler Y. Effects of awareness interventions on children's attitudes toward peers with a visual impairment. Int J Rehabil Res, 2011, vol. 34(3), pp. 243-8.

13. Shuan Dai FRANZCO Visual impairment in children from myopia: can it be prevented? Clinical and Experimental Ophthalmology, 2010; 38: 229–230.

Риндін О.В.

Національний технічний університет України "КПІ"

ПРО СПЕЦІАЛЬНІ КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ

У статті приведені результати дослідження спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. Показано, що борцям з різною манерою ведення поєдинку змагання в процесі технічної підготовки необхідно застосовувати неадекватні методичні прийоми.

Ключові слова: *координаційні здібності, висококваліфіковані дзюдоїсти, комбінаціонники, силовики, темповики.*

Риндин А.В. О специальных координационных способностях дзюдоистов. В

статтє приведені результати дослідження спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. Показано, що борцям з різною манерою ведення змагального поєдинку в процесі технічної підготовки необхідно застосовувати неадекватні методичні прийоми.

Ключеві слова: координаційні здібності, висококваліфіковані дзюдоїсти, комбінаціонники, силовики, темповики.

Rundin O.V. About the special coordinating capabilities of judoists. To the article the results of research of the special co-ordinating capabilities of highly skilled judoists are driven. It is shown that to the fighters with the different manner of conduct of competition duel in the process of technical preparation it is necessary to apply inadequate methodical receptions. Use of methodical receptions of perfection of special coordinating capabilities taking into account a leading range and on the basis of primary development of anchorman parameter of coordination of motions in the process of technical preparation of high level judoists allows improving indexes special coordinative capabilities on 14% that assists to increase the indexes of competition activity on 5%.

Key words: coordinating capabilities, highly skilled judoists, комбінаціонники, members of the top brass, темповики.

Актуальність. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсменів. У боротьбі технічна підготовка здійснюється за рахунок поліпшення швидко-силових характеристик прийомів, вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих чинників. Більшість цих аспектів, за винятком питання, що торкається вдосконалення координації рухів, отримали широке відображення в сучасній науковій літературі (Ю.Н. Герасимов, 1985; У. Д. Дашиноубоев, 1986; С.Ф. Іонів, 1974; В.В. Мороз, 1983 та ін.) Проте, одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей (А.А. Новіков, 1974; 1980; И.П. Ратов, 1972; 1979 та ін.).

У теорії і практиці спортивної боротьби ця проблема мало розроблена. Недостатньо вивчені особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. У більшості робіт пропонувані борцям засоби і методи виховання координаційних здібностей даються без урахування індивідуальних особливостей, обумовлених специфікою виду спорту.

Незнання резервів спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів перешкоджає створенню науково обґрунтованих методик тренування, спрямованих на реалізацію наявного потенціалу цих здібностей через спортивну техніку.

Відсутність в літературі усебічно обґрунтованих підходів до реалізації методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей привело до того, що борці з різною манерою ведення змагального поєдинку використовують в процесі технічної підготовки неадекватні методичні прийоми, що значною мірою знижує ефективність тренувального процесу. У зв'язку з цим питання здійснення спеціальної координаційної підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів придбавають особливу актуальність.

Мета дослідження. Підвищення ефективності технічної майстерності висококваліфікованих дзюдоїстів на основі використання методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей.

В процесі роботи вирішувалися наступні завдання:

1. Вивчити особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів.

2. Дослідити резерви спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих

дзюдоїстів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: - аналіз літератури, анкетування, стенографування, експертні оцінки, методи педагогічного контролю (тестування), інструментальні методи дослідження, лабораторний експеримент, педагогічний експеримент, математична статистика.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

При оцінці координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів в період спеціалізованої підготовки найбільш інформативними є показники величин диференціювання і точності повторення основних параметрів складного технічного руху, а також показники здатності до збереження статичної і динамічної рівноваги

Отримані результати свідчать також про те, що показники спеціальних координаційних здібностей істотно залежать від кваліфікації дзюдоїстів. Разом з цим показники ваги тіла спортсменів не роблять значного впливу на якість управління параметрами технічних дій. З підвищенням координаційної складності прийомів дія на аналізатори робить усе більш негативний вплив на проявлення спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. Так, при обмеженні зорового і роздратуванні вестибулярного аналізатору точність повторення часу виконання прийому знижується на 12,9%, при погіршенні якості оцінок - на 27,3%.

Схильність до управління тимчасовими і просторовими характеристиками технічних дій, а також показники збереження динамічної рівноваги є найкращими у висококваліфікованих дзюдоїстів комбінаційної манери ведення змагального поєдинку. Борці силового стилю мають найкращі можливості до управління силовими характеристиками прийомів, що проявляються в тонкій координації рухів на рівні максимальної м'язової напруги, а також схильністю до збереження статичної рівноваги. При цьому їх здібності до управління тимчасовими і просторовими параметрами руху гірше, ніж у представників темпової манери. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити важливу закономірність, що полягає в поліпшенні якості диференціювання характеристик рухів з підвищенням діапазону параметрів, в якому виконується прийом (рис.1).

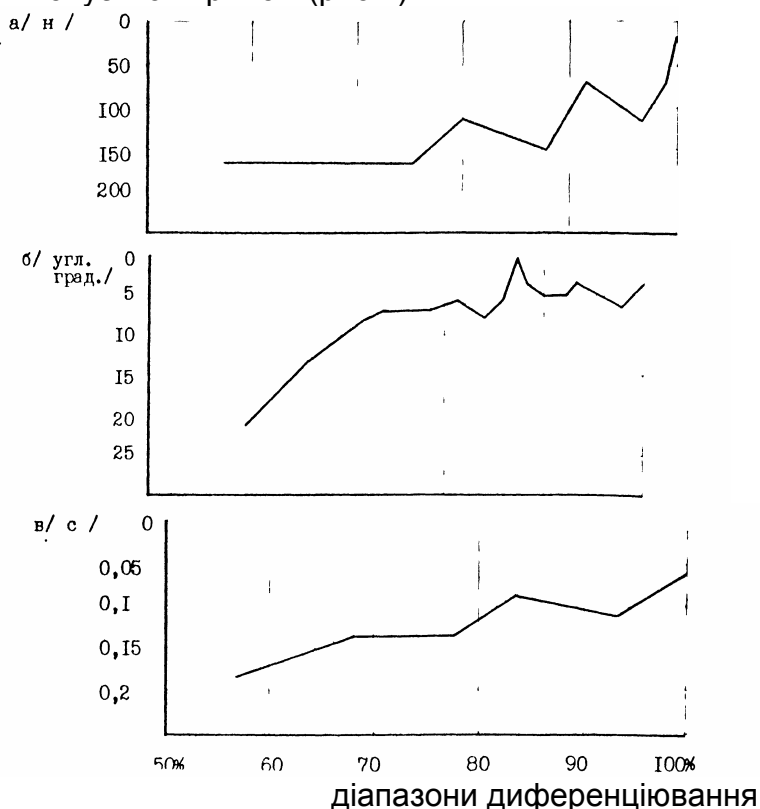


Рис. 1. Динаміка диференціювання висококваліфікованими дзюдоїстами: а) м'язових зусиль, б) амплітуди і в) часу виконання спеціальної технічної дії(кидка через стегно).

Це дозволило виділити діапазон 80-100% від максимального прояву кожного параметра руху в якості провідного діапазону координації спеціальних технічних дій у висококваліфікованих дзюдоїстів.

Подальший аналіз отриманих результатів показав, що якість управління основними параметрами технічної дії у досліджуваних спортсменів неоднаково (таблиця1).

Таблиця 1

Показники диференціювання висококваліфікованими дзюдоїстами основних параметрів спеціальної технічної дії (кидка через стегно)

Параметр руху	Величина параметра	Величина диференціювання	% диференціювання
Тимчасовий (с)	0,882±0,057	0,158±0,03	18
Просторовий (кут, град)	214±17	90	4

З таблиці 1 видно, що у висококваліфікованих дзюдоїстів найкращі здібності до управління просторовими характеристиками прийомів. Це дозволило зробити припущення про наявність у них провідного параметра координації рухів.

Результати дисперсійного аналізу спеціальних координаційних здібностей підтвердили наше припущення про те, що провідним параметром при здійсненні процесу координації технічних дій у висококваліфікованих дзюдоїстів є просторовий параметр. Вклад цього чинника в загальну суму дисперсії вибірки склав 49,1%.

ВИСНОВКИ

1. Виявлені відмінності в показниках спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів, обумовлені індивідуальними особливостями ведення поєдинку змагання. Так, у висококваліфікованих дзюдоїстів комбінаційної манери ведення поєдинку яскраво виражені здібності до управління просторовими і тимчасовими характеристиками при виконанні спеціальних технічних дій, а також показники збереження динамічної рівноваги. Борці силового стилю мають найкращі можливості до управління силовими характеристиками прийомів, що проявляються в тонкій координації рухів на рівні максимальної м'язової напруги і передрозташованістю до збереження статичної рівноваги.

2. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити важливу закономірність, що полягає в поліпшенні якості управління рухами з підвищенням його тимчасових, силових і просторових характеристик. Це дозволило виділити діапазон 80-100% від максимального прояву кожного з цих параметрів в якості провідного діапазону координації спеціальних технічних дій у висококваліфікованих дзюдоїстів. Разом з цим якість управління основними параметрами технічних дій у досліджуваних спортсменів неоднаково. Так, в результаті дисперсійного аналізу спеціальних координаційних здібностей встановлено, що провідним параметром координації рухів у висококваліфікованих дзюдоїстів являється здатність до управління просторовими характеристиками прийомів. Вклад цього чинника в загальну дисперсію вибірки склав 49,1%.

3. Експериментально визначено, що резерв спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів відносно вибраного критерію (складає в середньому 56%, при цьому його показник зменшується із зростанням кваліфікації дзюдоїстів) КМС ~ 65%; МС - 58%; МСУМК - 47% і обумовлений індивідуальними особливостями ведення змагального поєдинку: "комбінаційники" - 71%; "силовики" - 58%; "темповики" - 39%.

4. В результаті дисперсійного аналізу виявлено, що основний показник в структурі резервів спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів - здатність до управління силовими характеристиками технічних дій на рівні максимальної м'язової напруги. Вклад цього чинника в загальну дисперсію

вибірki склав 28,3%.

5. Використання методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей з урахуванням провідного діапазону і на основі переважного розвитку ведучого параметру координації рухів в процесі технічної підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів дозволяє поліпшити показники спеціальних координаційних здібностей на 14%, що сприяє підвищенню показників змагальної діяльності на 5%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов А.А. Пидоря А.М. Нетрадиционные метода повышения эффективности выполнения технических действий высококвалифицированными борцами // Проблемы биомеханики в спорте: Тез. Докл. Всесоюзн. научн.-практич. конф. ВНМЖ. - М., 1987. - С. 1.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.:НПУ имени Драгоманова, 1999. - 410 с.
3. Шулика Ю.А., Пидоря А.М. Использование нетрадиционных методик в технической подготовке высококвалифицированных дзюдоистов с различной манерой ведения соревновательного поединка // Проблемы биомеханики в спорте; Тез. докл. Всесоюзн. научн.- практич. конф. / ВНИФК. – М./ 1987. - С. 173 - 174.
4. Arzutov G. The role of personal characteristics of athletes in efficiency and stability during competitions/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.15.
5. Arzutov G. Mathematical modelling of high-rank athlete preparation to Olympics/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.16.
6. Arzutov G. Control 's optimization of training process of sportswomen in Judo/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.17.
7. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.18.
8. Beit-Berutto T. JUDO. - Roma: Spada, 1985. - 815 p.
9. Birod M. JUDO /Training, technik, taktik./: Gesamthersellung Clasen. - Printed in Germany: Bosse Leck, 1983. -170 p.

Сладкевич В.К., Руденко Б.В.

Національний університет державної податкової служби України

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Підготовка легкоатлетів спрямована на розвиток необхідних фізичних якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ, удосконалювання в обраних видах легкої атлетики. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Ключові слова: легкоатлет, сила, фізична підготовка, вправи, метод.

Сладкевич В.К., Руденко Б.В. Методические основы силовой подготовки легкоатлетов. Подготовка легкоатлетов направлена на развитие необходимых физических качеств, овладение техникой легкоатлетических упражнений, совершенствования в избранных видах легкой атлетики. Подготовка осуществляется путем обучения и тренировки, является единственным педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижения высокого уровня физического развития.

Ключевые слова: легкоатлет, сила, физическая подготовка, упражнения, метод.

Sladkevich V.K. Rudenko B.V. Methodical bases of strength training athletes. Training athletes aimed at developing the necessary physical qualities, mastering the technique athletics exercise improvement in selected types of athletics. Training is carried out by means of education and training, which is the only educational process aimed at forming and consolidation defined skills, a high level of physical development.

Key words: athlete, strength, physical fitness, exercise, method.

Актуальність, постановка проблеми. Підготовка легкоатлета – це