

40. – № 593. – Р. 13.

19. Sloan A.W. South African Med. J. – 1965. – 39. – Р. 395-398.

20. Smith Claire. Women in sports/ <http://usinfo.state.gov/journals/itsv/1203/ijse/smith.htm>

21. Sports illustrated training with weights: the athlete's freeweight giupe revised edition. – New York, 1990. – 107 p.

22. Takekura H., Yoshioka T. Acute exhaustive exercise changes the metabolic profiles in slow and muscles of rat // Jap. J. Physiol. – 1988. – 38. – № 5. – Р. 689–697.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ЗАНЯТТЯ В СЕКЦІЇ АТЛЕТИЗМУ У НАЦІОНАЛЬНОМУ ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ УКРАЇНИ "КПІ" (заняття для студентів 3-5 курсів)

Розглянуті питання організації занять з фізичного виховання у Національному технічному університеті України "КПІ" для студентів 3-5 курсів, які бажають продовжувати зайняття з атлетизму. Пропонується розроблена програма курсу "Атлетизм" для студентів 3-5 курсів. Зайняття атлетизмом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і вдосконалення фізичного розвитку. Необхідно строго індивідуально розробляти рекомендації по використанню комплексів вправ і дозуванню навантаження. В статті пропонується модель занять з атлетизму для цієї групи студентів НТУУ "КПІ".

Ключові слова: фізичне виховання, студент, атлетизм, модель.

Соболенко А.И. Занятия в секции атлетизма в Национальном техническом университете Украины "КПИ" (занятия для студентов 3-5 курсов). Рассмотрены вопросы организации занятий по физическому воспитанию в Национальном техническом университете Украины "КПИ" для студентов 3-5 курсов, желающих продолжить занятия атлетизмом. Предлагается разработанная программа курса "Атлетизм" для студентов 3-5 курсов. Занятие атлетизмом является одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов, что позволяет повысить качество учёбы и совершенствования физического развития. Необходимо строго индивидуально разрабатывать рекомендации по использованию комплексов упражнений и дозированию нагрузки. В статье предлагается модель занятий по атлетизму для этой группы студентов НТУУ "КПИ".

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, атлетизм, модель.

Sobolenko A.I. Employments in the section of athletics in the National technical university of Ukraine "КПИ" (employments for student's 3-5 courses). The questions of organization of employments are considered on P.E in the National technical university of Ukraine "КПИ" for student's 3-5 courses wishing to continue engaging in an athleticism. The worked out program of course is offered "Athleticism" for student's 3-5 courses. Employment of athleticism is one of the most scalene and universal facilities of P.E for making healthy of students, what quality of studies and perfection of physical development allows to promote. It is necessary strictly individually to develop to recommendation on drawing on the complexes of exercises and dosage of loading. In the article the model of employments is offered on an athleticism for this group of students of NTUU "КПИ".

Key words: P.E, student, athleticism, model.

ВСТУП

Людське життя суперечливе у своїй сутності. Кожна людська істота так чи інакше самовизначається і самоутверджується в просторі й часі, відміряному їй на життя, знаходить себе на перетині біологічного й соціального, фізичного й психічного, індивідуального й універсального, внутрішнього й зовнішнього, суб'єктивного та об'єктивного, матеріального й духовного вимірів існування.

Як показує практика, в Україні, за рідкісним винятком, не існує спеціалізованих залів суто для атлетизму. Як правило заняття проводяться у залах, що мають комплексне призначення. Найпоширеніми є атлетичні (тренажерні) зали або зали силової підготовки. У популярних нині фітнес-клубах, не дивлячись на їхню схожість напряму, займатися атлетизмом стає дедалі складніше. По-перше, господарі таких залів, переслідуючи комерційні інтереси, не завжди передбачають необхідний інвентар, по-друге, вартість занять часто є непропорційно високою для середнього громадянина, особливо для дітей і підлітків.

Концепція створення залу залежить від того, яке основне завдання ставиться в його програмних засадах. Чи він має бути комерційним з фізкультурно-оздоровчим напрямком діяльності, чи все ж таки в ньому має домінувати спортивний дух. Взагалі ж, як вважають фахівці (Мак Роберт, 1999), важливе не обладнання саме по собі, а те, що з ним робить атлет. Основний набір інвентарю та обладнання для занять атлетизмом виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо, як мінімум, мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але за такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молодим атлетам притаманно припускатися методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Більшість силових вправ виконуються або з вільними обтяженнями (перш за все, зі штангою і гантелями), або на тренажерах. Вільні обтяження використовуються при виконанні традиційних, найрізноманітніших вправ. Тренажери більш ефективні при вирішенні локальних завдань. Досвідчені спортсмени та тренери досить скептично ставляться до тренажерів, вважаючи, що вони хороші для залучення клієнтів у зали і зручні тим, що зменшують потребу в присутності тренера. Крім того, вони також зменшують вірогідність отримання гострої травми, оскільки втрачають контроль над вагою на тренажері важче, ніж зі штангою або гантелями.

Але якщо тренуватися правильно, то вільні обтяження не настільки небезпечні, проте поводження з ними вимагає більшого уміння, ніж з тренажерами. Не дивлячись на те, що деякі тренажери дуже корисні, якщо користуватися ними правильно, більшість з них можуть бути перешкодою на шляху серйозної підготовки атлета. Деякі з них є навіть небезпечними, оскільки примушують атлета виконувати рухи з певною траєкторією, яка може не підходити його біокінетичним особливостям, наприклад, через довжину тіла або кінцівок. Хоч тренажери зменшують ризик отримання гострої травми, вони часто збільшують ризик отримання хронічної травми. Крім того, не варто насичувати зал тренажерами через невідповідність вартості та ефективності. Слід розрізняти тренажери з фіксованою траєкторією руху і ті, де використовується трос, даючи атлету свободу руху. Наприклад, тросовий тренажер для найширших м'язів спини з верхнім блоком не обмежує свободу рухів, на відміну від тренажера "Груди-машина".

Деяке устаткування, що використовують у своїй підготовці атлети, наприклад, W-подібний гриф, рукоятки для різноманітних тяг і підтягувань, тренажери для розвитку сили хвату тощо, відносяться до категорії рідкісного, але недорогого устаткування. Не завжди його можна придбати в спеціалізованих магазинах. виготовлення такого та іншого обладнання іноді доцільніше, у тому числі й з економічних міркувань, замовляти у майстрів, котрі спеціалізуються на продукції з металу.

Примірний перелік обладнання та інвентарю для залу комплексного силового спрямування з переважною спеціалізацією з пауерліфтингу наведений у табл. 1. Площа такого залу має становити ~100 м², одночасно в ньому може займатися до 25 осіб.

Таблиця 1

Обладнання та інвентар залу для занять атлетизмом [11]

| № | Назва | К-ть |
|-----|---|------|
| 1. | Аудіоапаратура | 1 |
| 2. | Бігова (масажна) доріжка | 1 |
| 3. | Бруси консольні | 1 |
| 4. | Ваги (мед.) | 1 |
| 5. | Велотренажер | 1 |
| 6. | Гриф W-подібний | 2 |
| 7. | Гриф ХАММЕР | 2 |
| 8. | Гриф штанги (змагальний) із замками | 6 |
| 9. | Дзеркала (розмір 1,50 x 0,60 м) | 8 |
| 10. | Драбина гімнастична | 2 |
| 11. | Інформаційна дошка (стенд) | 1 |
| 12. | Комплект гантелей від 1 до 12 кг | 2 |
| 13. | Комплект гантелей від 13 до 40 кг | 1 |
| 14. | Комплект гир від 16 до 32 кг | 2 |
| 15. | Комплект дисків від 1,25 до 10 кг | 4 |
| 16. | Комплект дисків від 15 до 25 кг | 6-8 |
| 17. | Комплект накидних ручок на перекладину | 1 |
| 18. | Комплект обладнання для змагань (стійки для присідання, лава для жиму лежачи) | 1-2 |
| 19. | Комплект плінтів різної висоти | 2 |
| 20. | Комплект штанг тренувальних вагою від 10 до 40 кг | 2 |
| 21. | Лава гімнастична | 2-3 |
| 22. | Лава горизонтальна | 3 |
| 23. | Лава горизонтальна універсальна | 2 |
| 24. | Лава зі стійками для жиму лежачи | 4 |
| 25. | Лава для жиму лежачи під нахилом догори | 2 |
| 26. | Магnezниця | 2 |
| 27. | Палиці металеві | 5 |
| 28. | Підйомник для штанги | 1 |
| 29. | Підставка під грифи | 1-2 |
| 30. | Підставки для дисків | 4-6 |
| 31. | Поміст (мін. розміри 2 x 2 м) | 4-6 |
| 32. | Силова рама | 1 |
| 33. | Сійка для гантелей | 1-2 |
| 34. | Сійки для присідання | 4-6 |
| 35. | Тренажер "Біцепс стегна" | 1 |
| 36. | Тренажер "Біцепс" | 1 |
| 37. | Тренажер "Біцепс-машина" | 1 |
| 38. | Тренажер "Гак-машина" | 1 |
| 39. | Тренажер "Гак-машина-Гомілка" | 1 |
| 40. | Тренажер "Гіперекстензія" | 1 |
| 41. | Тренажер "Гомілка" | 1 |
| 42. | Тренажер "Груди-машина" | 1 |
| 43. | Тренажер "Жим ногами" | 1 |
| 44. | Тренажер "Квадрицепс стегна" | 1 |
| 45. | Тренажер "Кросовер" | 1 |
| 46. | Тренажер "Лава Скотта" | 1 |
| 47. | Тренажер "Передпліччя" | 1 |
| 48. | Тренажер "Прес" | 1 |
| 49. | Тренажер "Римський стілець" | 1 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 50. | Тренажер "Т-тяга" | 1 |
| 51. | Тренажер "Тяга зверху" | 1 |
| 52. | Тренажер "Тяга знизу" | 1 |
| 53. | Шафа металева | 1-2 |
| 54. | Штанга змагальна (гриф, замки, набір дисків), вагою 350-400 кг кожна | 1-2 |

Нижче у таблиці 2 наведені вправи з обтяженням та особливості техніки їх виконання, які виконуються на обладнанні (табл.1).

Таблиця 2

Вправи з обтяженням та особливості техніки їх виконання [11]

| Група м'язів | Вправа | Вихідне положення | Обтяження | Спосіб захвату | Ширина захвату |
|--|---|--|---|------------------|--------------------|
| Дельтоподібні м'язи | Жим від грудей із-за голови | Стоячи або сидячи | Штанга або гантелі або тренажер | Зверху | Середня або широка |
| | Піднімання рук вперед або у боки | "-" | "-" | "-" | Середня |
| | Тяга до підборіддя | Стоячи | "-" | "-" | Вузька |
| | Тяга | Стоячи, руки позаду | "-" | "-" | Середня або вузька |
| Двоголові м'язи плеча (біцепси) | Згинання рук до плечей одночасно або позмінно, однією або двома | Стоячи або сидячи. З упором рук на підставку або з упором у стегно | "-" | Зверху або знизу | Середня або широка |
| | Підтягування на перекладині | У висі | Гиря або пояс з диском | Знизу | Вузька |
| Триголові м'язи плеча (трицепс) | Жим від грудей або від лоба | Лежачи на спині | Штанга | Зверху | Вузька |
| | Згинання-розгинання рук в упорі | Лежачи в упорі (долоні разом або на брусах) | Диск або пояс з вантажем | Усередину | Середня |
| | Згинання-розгинання рук за голову | Стоячи або сидячи або лежачи на спині | Штанга або гантелі або тренажер типу "Кросовер" або амортизатор | Зверху або знизу | "-" |
| | Тяга трицепсова | Стоячи або стоячи у нахилі | Тренажер типу "Тяга блоку зверху" або амортизатор | "-" | Вузька |
| М'язи передпліччя | Згинання-розгинання рук | Сидячи, передпліччя на стегнах | Штанга або гантелі | "-" | "-" |
| | Стискання кистей рук | Стоячи або сидячи | Тренажер або еспандер | Зверху | "-" |
| Трапецієвидний м'яз (трапеція) | Піднімання або обертання плечей | Стоячи, в руках обтяження | Штанга або гантелі | Зверху | Середня |
| М'язи грудей | Жим | Лежачи на спині на горизонтальній лаві, або під кутом догори, або під кутом донизу | Штанга, або гантелі, або тренажер | Зверху | Середня |
| | Розведення рук у боки | "-" | Гантелі або диски від штанги | "-" | "-" |
| | Опускання-піднімання рук за голову ("пуловер") | Стоячи, або сидячи, або лежачи на спині | Штанга або гантель | "-" | Вузька |
| | Зведення-розведення рук на тренажерах типу "Наутілус", "Кросовер" | Сидячи або стоячи | | Зверху | "-" |
| М'язи черевного пресу та косі м'язи тулуба | Піднімання ніг | У висі на перекладині, або лежачи на спині, або на тренажері в упорі на передпліччях | | | |
| | Піднімання тулуба | Лежачи на спині або сидячи на тренажері типу "Римський стілець" | Гантель або диск від штанги | | |
| | Обертання тулуба | Стоячи або сидячи | Штанга або диск від штанги | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---------------------------------|--------------------|
| | Нахили тулуба донизу | Стоячи або стоячи на колінах. Ручку блока тримати за головою | Тренажер "Тяга блоку зверху" | Зверху або знизу | Вузька |
| М'язи спини | Тяга штанги | Стоячи на помості або на підставці. Штанга на підставках. Ноги разом, або на ширині плечей, або ширше | Штанга | Одною рукою зверху, іншою знизу | Середня |
| | Тяга до живота | Стоячи у нахилі вперед, або сидячи, або стоячи коліном на лаві | Штанга, або тренажер "Т-тяга", або гантель | Зверху, знизу | - |
| | Тяга блока до грудей або за голову | Сидячи | Тренажер "Тяга блоку зверху" | - | - |
| | Підтягування на перекладині до грудей або за голову | У висі на перекладині | Пояс з вантажем | Зверху | Середня або широка |
| | Нахили тулуба | Стоячи або сидячи, лежачи на тренажері типу "Гіперекстензія" | Штанга або диск від штанги | | |
| | Піднімання ніг назад-угору | Лежачи на животі | Опір партнера | | |
| | Розведення рук | Стоячи або сидячи у нахилі вперед | Гантелі | | |
| М'язи передньої поверхні стегна (квадрицепс) | Присідання на одній або двох ногах. Одночасно або поперемінно | Стоячи, ноги разом, або ноги на ширині плечей, або ноги ширше рівня плечей. Обтяження на плечах, або на грудях, або в руках | Штанга, або гантелі, або гири, або тренажер "Квадрицепс", або партнер. | | |
| | Жим одною або двома ногами. Одночасно або поперемінно | Лежачи на спині | Тренажер, або штанга, або партнер | | |
| | Розгинання ніг | Сидячи | Тренажер, або гири, або амортизатор | | |
| М'язи задньої поверхні стегна (біцепс стегна) | Згинання ноги або ніг | Стоячи або лежачи на животі | Тренажер або амортизатор | | |
| | Тяга з прямими ногами ("мертва тяга") | Стоячи, ноги не згинати в колінних суглобах | Штанга, або гантелі, або гири | Зверху | |
| | "Гіперекстензія" (див. вище) | Опора ближче до колін | | | |
| М'язи внутрішньої поверхні стегна | Випади вбік або вперед | Стоячи, обтяження в руках або на плечах | Штанга, або гантелі, або гиря | | |
| | Присідання в "ножицях" | Стоячи, одна нога на крок попереду | - | - | |
| | Зведення-розведення ніг | Сидячи | Тренажер або опір партнера | | |
| М'язи гомілки | Піднімання на передню частину ступні | Стоячи, або стоячи у нахилі з партнером на спині ("віслюк"), або сидячи. Передня частина ступні на брусі висотою 5-7 см | | | |
| | Піднімання передньої частини ступні | Сидячи або стоячи | Тренажер або диск від штанги | | |

Для студентів 3-5 курсів, які бажають продовжувати зайняття з атлетизму, організуються секційні заняття під керівництвом досвідчених фахівців. Планування занять проводиться з рахунком попередніх занять цієї групи студентів атлетизмом (таб.3).

Таблиця 3

Програма занять для 3-5 курсів

| № | Термін занять | Навантаження, години |
|------|---|----------------------|
| | Осінньо-зимовий період – вересень, жовтень, листопад, грудень | 68 годин |
| 1. | Теоретична підготовка: | 2 години |
| 1.1. | Тренування серцево-судинної системи | |
| 1.2. | Тренування периферійної серцевої діяльності | |
| 1.3. | Принципи спеціалізованого тренування | |
| 1.4. | Правила техніки безпеки на занятті в тренажерному залі | |
| 2. | Практичні заняття: | 40 годин |
| 2.1. | Виконання комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями і на тренажерах, спрямованих на: | |
| 2.2. | - розвиток сили і об'єму м'язів | |
| 2.3. | - формування правильної статури | |
| 2.4. | - корекція фігури | |
| 2.5. | - розвиток гнучкості | |

| | | |
|--------|---|-----------------------------|
| 3. | Основи теоретичних знань в ході практичного заняття | |
| 3.1. | - Основні м'язові групи тіла людини | |
| 3.2. | - Види снарядів, вживаних в атлетизмі (штанги, гантелі, тренажери і т. д.) | |
| 3.3. | Поняття сетів, суперсетів, кількість повторень | |
| 3.4. | Принципи самоконтролю : | |
| 3.4.1. | вибір правильної ваги | |
| 3.4.2. | відпочинок між вправами | |
| 3.4.3. | дихання під час виконання вправ | |
| 3.4.4. | відновлення організму після фізичних навантажень | |
| 3.5. | - Складання комплексів вправ для початківців (стаж заняття 6-8 місяців) | |
| 3.6. | Контрольні нормативи 1 семестру | 2 години |
| № | Термін занять | Навантаження, години |
| | Зимово-весняний період – лютий, березень, квітень, травень | 68 годин |
| 1. | Теоретична підготовка: | |
| 1.1. | Атлетизм та інші види спорту | |
| 1.2. | Психологічна підготовка | |
| 1.3. | -Тренування на відкритому повітрі | 2 години |
| 1.4. | - Принципи спеціалізованого тренування, | |
| 1.5. | - Планування спеціалізованих тренувань | |
| 2. | Практичні заняття: | |
| 2.1. | Виконання комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями і на тренажерах, спрямованих на: | |
| 2.2. | - розвиток сили і об'єму м'язів | |
| 2.3. | - формування правильної статури | |
| 2.4. | - корекція фігури | |
| 2.5. | - розвиток гнучкості | 62 годин |
| 3. | Основи теоретичних знань в ході практичного заняття | |
| 3.1. | Принципи спеціалізованого тренування | |
| 3.2. | - Система «21» або «7+7+7» | |
| 3.2.1. | - Система «від 1 до 10» | |
| 3.2.2. | - Система «робота - пауза - робота» | |
| 3.2.3. | - Комбінування вправи | |
| 3.2.4. | - Варіювання інтенсивності тренувального процесу в ширшому діапазоні з поступовим поліпшенням фізичного стану | |
| 3.3. | Приєм контрольних нормативів | 2 години |
| 3.4. | Заліки | 2 години |

ВИСНОВКИ

Модель заняття атлетизмом побудована на досвіді продовження заняття студентів старших курсів, які не захотіли кинути заняття атлетизмом, оскільки вважають його одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для свого оздоровлення, і що дозволяють підвищити якість навчання і вдосконалення фізичного розвитку.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вдосконалення цієї програми з подальшим виданням методичного посібника, а також аналізу показників фізичного розвитку у студентів, що займаються атлетизмом.

ЛИТЕРАТУРА

- Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
- Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета.- М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.
- Лапутин Н.П., Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов.- К.: «Здоров'я», 1982. 120 с.
- Лутовинов Ю.А. Оценка физического развития и физической подготовленности юных квалифицированных тяжелоатлетов. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006.- № 6.- С. 26- 32.
- Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.- 288 с.
- Бельский И.В. Магия туризма. – Минск: Мога-Н, 1994 – 186 с.
- Бельский И.В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры / Тренер. – 2000. – № 1. – С. 33–35.
- Верхошанский Ю.В. Упражнения с отягощениями как специальные средства физической подготовки спортсменов // Научно-спортивный вестник. – 1986. – № 1. – С. 10–14.
- Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным: Учебно-методическое пособие. – 3-й Вып. – Харьков: К-Центр, 2000. – 62 с.
- Гончарова Г.А., Балашова Н.И., Корженевский Н.А. Влияние различных вариантов распределения силовых нагрузок на функциональное состояние юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 12. – С. 22–25.
- Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /А.І. Стеценко/ - Черкаси: Вид. від ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008.- 460с.
- Sardo D. Eastern Bloc Squat Routine // Powerlifting USA. – 1991. – № 4. – P. 47.

13. Schutte J.E., Townsend E.J., Hugg J., Shoup R.F., Malina R.M., Blomqvist C.G. (1984). Density of lean body mass is greater in blacks than in whites. *Journal of Applied Physiology*, 56, 1647–1649.
14. Segura J. Sports Drug Testing // JEC Scientific Conference: Doping in Sport. / – Website: www.blues.uab.es/olimpic.studies/doping/segura.html, 2003. – P. 1-4.
15. Simmons L. Development of special strength // *Powerlifting USA*. – 1989. – № 9. – P. 26.
16. Sjogaard G. Exercise – induced muscle fatigue the significance of potassium // *Acta physiol. scand. Suppl.* – 1990. – 40. – № 593. – P. 1 3.

Сухенко І.І.

Східноукраїнській національний університет імені Володимира Даля

ДИДАКТИЧНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМИ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ В ЄДИНОБОРСТВАХ

У статті представлений дидактичний підхід до вибору індивідуальної “коронної” техніки єдиноборця, якій повинен йти за принципом відбору техніки освоєння “коронної” (індивідуальної змагальної) техніки, що, у свою чергу, дає можливість обґрунтувати “техніко-тактичну школу” (розширену, змагальну техніку) у єдиноборствах.

Ключові слова: дидактика, єдиноборства, техніка, змагальна, розширена, індивідуальна, коронна.

Сухенко І.І. Дидактическое отношение к проблеме стандартизации и индивидуализации в единоборствах. В статье представлен дидактический подход к выбору индивидуальной “коронной” техники борца, который должен следовать за принципом отбора техники освоения “коронной” (индивидуальной соревновательной) техники, что, в свою очередь, даёт возможность обосновать “технико-тактическую школу” (расширенную, соревновательную технику) в единоборствах.

Ключевые слова: дидактика, единоборства, техника, состязательная, расширенная, индивидуальная, коронная.

Sukhenko I. Didactic attitude toward problem of standardization and individualization in single combats. In the article the didactics going is presented near the choice of individual “corona” technique of fighter that must follow by principle of selection of technique of mastering of “corona”(by an individual competition) technique, that, in turn, gives an opportunity to ground “technique – tactical school” (extended, competition technique) in single combats.

Key words: didactic, single combats, technique, contention, extended, individual, corona technique.

Вступ.

Стандартна техніка. Можна поставити будь-якому фахівцеві спорту питання, на яке йому важко відповісти однозначно: чи повинна техніка у всіх спортсменів бути однаковою або неоднаковою? Стандарт - це зразок, на який потрібно орієнтуватися. Чи потрібний такий зразок, як до нього прагнути? Стандартні особливості техніки не можна виробити, орієнтуючись тільки на відповідність найзагальнішим вимогам (у тому числі і суддівським). У тих випадках, де немає точних правил, прагнуть застосовувати найбільш раціональні варіанти техніки. У боротьбі стандартні особливості техніки багато в чому залежать від самого спортсмена, суддівства, татами і т. ін.

Сучасні вимоги до техніки складаються не відразу. Вони виникають унаслідок варіативності, мінливості техніки. І випадково, і цілеспрямовано в десятках і сотнях тисяч спроб шукають нові варіанти. У одних випадках їх можна було б в принципі знайти набагато раніше; для цього не потрібно ні нового інвентарю, ні вищого рівня фізичної підготовки. У інших випадках поява нових варіантів пов'язана з появою нового інвентарю, підвищенням рівня підготовленості, з методикою тренування. Головне, перше джерело прогресу - мінливість техніки, її варіанти, пошуки цих варіантів.

Далі вступає в дію наступний чинник прогресу - відбір. У практичних пробах, змаганнях невдале відсівається, а найбільш ефективно закріплюється. Подальше розповсюдження іноді залежить і від випадковостей. Якщо більш довершеною технікою володіє переможець, увагу привернути раніше. А якщо нею користується менш сильний в інших відносинах спортсмен, то новий варіант може бути і не визнаний. Відмітити паростки нової техніки, вивчити їх, зрозуміти, пояснити, широко популяризувати - в цьому завдання науки, а її можливості прискорюють прогрес техніки. Для тренера це його головний напрям роботи.

Отже, в стандарт повинні входити вимоги, що відрізняють дану вправу від інших, і мають найбільшу для сучасності ефективність. Але чи буде тоді прийнятний еталон як точний зразок міри, по якому треба оцінювати всі особливості техніки? Під стандартом розуміються в даному випадку тільки загальні вимоги. При цьому обов'язково встановлюються ті або інші “допуски”, передбачаються відхилення, розкид. А під еталоном - точне проходження всіх особливостей зразка. Треба відразу сказати, що сучасна теорія спортивної техніки, витікаючи зі структури рухів, проти еталону, але за стандарт [1]. Мабуть, на характер техніки спортсмена, так або інакше, впливають дві особливості: статура і функціональні можливості. До особливостей форми і будови тіла, що впливає на техніку, належать зростання, довжина ланок тіла як важелів, пропорції частин тіла. З ними тісно пов'язані величина мас тіла і особливості їх розподілу (моменти інерції).

В межах кожної спортивної спеціалізації можна виразно визначити вимоги до нерівномірного розвитку груп м'язів; для кожного виду техніки є провідні групи м'язів, відносно більше за інших розвинені у сильних спортсменів. Вплив швидкості рухів на техніку вивчений менше. У дослідженнях В.М. Заціорського і М.А. Годіка [3] переконливо показано, що немає єдиної якості “швидкість”, а є комплекс швидкісних якостей, відносно мало пов'язаних один з одним. До них належать, щонайменше, швидкість рухової реакції, швидкість одиночного руху, темп одно суглобових рухів, швидкий початок руху (“різкість”) і, можливо, деякі інші. Можна вважати, що рівень і профіль розвитку швидкісних якостей спортсменів (і всіх людей) також характеризується своєрідною топографією. Потрібно вважати, що профіль фізичної підготовленості визначається комплексом рухових якостей (сила, швидкість та ін.). Отже, підготовленість характеризується “спектром” - системою силових, швидкісних та інших якостей.