

лікування, так і економічними втратами). Дотримання відносно простих заходів первинної профілактики збереже Вам здорове серце та повноцінне життя. Профілактичні огляди лікаря повинні проводитися для здорових людей 1 раз на рік. Хворі із ССЗ повинні перебувати під постійним диспансерним наглядом дільничних, сімейних лікарів та лікарів-кардіологів (кратність оглядів визначає лікар у кожному конкретному випадку).

Література:

1. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. - Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124
2. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым. - М.: Книга, 1996. - С.9.
3. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М.: Медицина, 2000. - С. 17-21.

Взаимосвязь анализаторной системы с техническими действиями спортсмена

А.С. Яцунский, Д.А. Харько, С.Б. Белобаба, А.А. Раевский

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

Определенный спортивный навык формируется через различные анализаторы спортсмена. При выключении некоторых из них у борцов в процессе выполнения излюбленных приемов были получены различные эффекты выполнения приема, зависящие от воспринимающей системы, специфики вида спорта и от квалификации спортсмена.

Разучивая новый технический прием, начинающий борец не сразу воспринимает его полностью, во всех деталях – так, как делает это мастер высокого класса. Воспроизвести правильно новое техническое действие или новую деталь в приеме такому борцу чаще всего не удастся, так как на различных этапах овладения приемом один и тот же анализатор в совокупности с другими факторами дает различную по значимости информацию.

В спортивной борьбе различные органы чувств играют разную роль в разные периоды становления навыка. Об этом свидетельствуют проведенные эксперименты с выключением зрения, слуха и ограничением кинестетической чувствительности, а также опыт работы с глухонемыми и слепыми борцами.

Вероятно, в вольной борьбе, где поединок ведется преимущественно на дистанции, зрительная информация играет большую роль, чем в греко-римской. Время реакции на световой сигнал для борцов вольным стилем равно 0,138 сек, тогда как средние показатели команды по греко-римской борьбе – 0,201 сек.

Совершенно другие результаты наблюдаются при сравнении времени реакции на тактильный раздражитель между этими группами. Средний показатель для команды по вольной борьбе равен 0,112 сек, тогда как для борцов греко-римского стиля – 0,090 сек. В греко-римской борьбе соревнующиеся преимущественно находятся в непосредственном контакте, поэтому они тоньше различают прикосновение.

Исследование времени реакции у борцов показало четкую взаимосвязь между временем реакции на световой и тактильный раздражители при выполнении технических действий.

В тренировке для развития технического мастерства борцов должны использоваться различные средства и методы. Если при изучении приема преобладает зрительный контроль и главная задача состоит в том, чтобы создать как можно более яркий образ движения, раскрыть его со всех сторон, то при совершенствовании, когда речь идет об отшлифовке мельчайших деталей движения, главенствующая роль переходит к мышечным ощущениям, необходимо найти средства, позволяющие обострить мышечное чувство. При выключении зрения разрушается рефлекс на обстановку, спортсмен более тонко дифференцирует мышечные ощущения, в большей степени осознавая движения собственного тела, что в конечном счете позволяет ему выполнить прием так, как он себе его представляет.

Выключение зрительного анализатора при выполнении сложных технических движений у спортсменов низших разрядов ухудшает проведение ранее разученного приема, а у спортсменов высокого класса значительно улучшает выполнение излюбленного технического движения. Причем при выключении зрительного анализатора в процессе выполнения простых, неадекватных, действий эффект его не зависит от мастерства борца. С большой четкостью этот эффект наблюдается в исследованиях на глухонемых.

Вероятно, в период обучения необходим широкий поток информации через все анализаторы для создания более полного представления об усваиваемом сложно-техническом действии. В последующие периоды спортивного совершенствования технического мастерства необходимо выключать отдельные анализаторы для обострения ведущего анализатора и улучшения специфического чувства борца.

Работа одного из анализаторов обостряется в связи с тем, что между органами чувств наблюдается постоянное взаимодействие, осуществляемое нервной системой. Существует даже некоторая заменяемость органов чувств. Так, с потерей зрения или слуха обостряется чувствительность других анализаторов, компенсируя в той или иной степени функцию утраченного органа. При изучении и совершенствовании технического мастерства необходимо постоянно регулировать поток информации, поступающей через различные органы чувств.

Процентное соотношение упражнений, связанных с усвоением и совершенствованием технических действий, по мере роста мастерства спортсмена должно непременно изменяться.

Уровень функционирования проприорецепторов двигательного аппарата оказывает существенное влияние на образование и совершенствование двигательных навыков. Отмечается взаимосвязь между техникой выполнения излюбленных приемов и физическим развитием отдельных групп мышц. Реализация возможностей двигательного аппарата может ограничиваться отсутствием соответствующих спортивно-технических навыков, а использование богатого технического арсенала затруднено из-за недостаточного развития двигательных качеств.

При сопоставлении относительной силы борцов греко-римского стиля выяснилось, что у спортсменов, пользующихся бросками прогибом, самые высокие показатели имеют сгибатели и разгибатели плеча, туловища. Сгибатели же туловища намного слабее, чем у борцов, владеющих бросками через спину. Аналогичные особенности имеются у борцов по вольной борьбе и дзю-до. Эти группы мышц наиболее активны при выполнении излюбленных приемов.

Многие спортсмены, используя особенности своего физического развития, осваивают и с успехом применяют приемы, для которых характерны высокие уровни силовой подготовки отдельных мышечных групп, сильные мышцы спины и ног позволяют с успехом применять броски прогибом.

Чрезмерные отклонения тех или иных показателей от границ оптимального диапазона нецелесообразны. Слабое развитие двигательных качеств может сказаться на устойчивости технических действий при условии действия сбивающих факторов, кроме того, это мешает правильно усвоить структуру приема на соответствующем уровне технического мастерства. Чрезмерное же повышение оптимальных границ часто нарушает тонкие координационные связи и отрицательно сказывается на техническом мастерстве спортсмена. Однако это положение не отрицает того, что спортсмен может и должен умело использовать свои индивидуальные особенности физического