

LIETUVOS KŪNO KULTŪROS AKADEMIJOS GRAIKŲ-ROMĖNŲ IMTYNIŲ RINKTINĖS NARIŲ ATLIEKAMŲ METIMŲ PER NUGARĄ EFEKTYVUMAS

Adolfas Liaugminas¹, Saulius Liaugminas¹, Vida Ivaškienė¹, Kęstutis Raškevičius²
Lietuvos kūno kultūros akademija¹, Kauno technologijos universitetas², Kaunas, Lietuva

Adolfas Liaugminas. Docentas socialinių mokslų daktaras. Lietuvos kūno kultūros akademijos Dvikovos sporto šakų katedros docentas. Mokslinių tyrimų kryptis — imtynininkų rengimo aspektai.

SANTRAUKA

Tyrimo tikslas — nustatyti Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA) graikų-romėnų imtynių rinktinės narių atliekamų metimų per nugarą efektyvumą.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, pedagoginis stebėjimas, matematinė statistika.

Buvo tiriami 10 didelio meistriškumo LKKA graikų-romėnų imtynininkų (2 Lietuvos rinktinės nariai, 2 kandidatai į Respublikos rinktinę, 6 aukštųjų mokyklų I–II vietų laimėtojai). Pedagoginis stebėjimas ir atliekamų veiksmų registravimas vyko 2005–2007 metais šešiose aukšto lygio varžybose (2 Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmenybėse, 2 tarptautiniuose R. Bagdono vardo turnyruose, 2 Lietuvos čempionatuose).

A. A. Novikovas ir kt. (Новиков и др., 1987) pažymi, kad vienai imčiai užimant stovimą padėtį vidutiniškai tenka 4–6 įvertinti veiksmai. Kylant imtynininkų svorio kategorijai, atliekamų veiksmų kiekis mažėja, tačiau jų atlikimo efektyvumas nekinta. Todėl tiriamųjų svorio kategorija nebuvo fiksuojama.

Buvo stebima ir registruojama, kiek tiriamieji per šešerias varžybas iš viso atliko arba bandė atlikti (metimas nebuvo įskaitytas) metimų per nugarą. Veiksmų efektyvumas buvo apskaičiuotas pagal A. Novikovo (Новиков, 1976) aprobuotą formulę. Rodiklis apibūdina imtynininkų puolamųjų veiksmų efektyvumą ir sportininko meistriškumo lygį. Šis stipriausių pasaulio imtynininkų rodiklis yra lygus 0,55–0,60. Jei jis siekia 0,50–0,54 — yra geras, jei 0,40–0,49 — patenkinamas.

Tyrimo duomenys parodė, kad LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės nariai dažniausiai atlieka metimus per nugarą, sugriebdami už kitavardės rankos ir liemens — 166 (51,2%). Šiek tiek rečiau atliekami metimai per nugarą, sugriebus už kitavardės rankos ir sprando — 46,2%. Gana retai atliekami metimai sugriebus varžovą kitokiais būdais — 2,6%.

Iš viso LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių atliktų 346 metimų per nugarą buvo įvertinti 158 (45,7%). Iš visų tiriamųjų realių bandymų atlikti metimus per nugarą neįvertinta buvo 188 (54,3%).

Palyginus su geriausiai pasaulio imtynininkais, LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių metimų per nugarą efektyvumo lygis yra patenkinamas (0,46).

Rekomendacijos: atkreipti graikų-romėnų imtynininkų dėmesį į parengiamuosius technikos ir taktikos veiksmus, apgaulingus judesius, norint realizuoti iš anksto numatytą veiksmą.

Raktažodžiai: graikų-romėnų imtynės, metimai per nugarą, efektyvumas.

IVADAS

Imtynių specialisto rengimas — tai visuminis pedagogo asmenybės, visapusiškas jo kompetencijos plėtojimas ir gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius, varžybinės veiklos patyrimą gerai atlikti savo darbą. Mokykla yra tokia, koks yra mokytojas. „Visur mokyklos vertė prilygsta jos mokytojo vertei“ (Distervergas, 1988).

Įdomias mintis pateikė J. A. Komenskis (1986) sakydamas, kad „žmones išmintingus padaryti gali tik išmintingasis, iškalbingus — tik iškalbingasis, dorus — dorasis“. Prie šio autoriaus minčių galima drąsiai pridėti: „darbščius — darbštusis, gabius — gabusis“ ir t. t. Imtynių specialistams žinoma, kad metimai per nugarą užima gana sva-

rią vietą imtynininkų technikos ir taktikos srityje. Šia tema savo požiūrį išreiškia daugelis sporto mokslininkų, imtynių specialistų — A. P. Kupcovas (Купцов, 1978), N. A. Lencas (Ленц, 1979), Č. T. Ivankovas (Иванков, 1980), E. Kosoj ir kt. (Косой и др., 1981), V. V. Moroz (Мороз, 1983) ir kt. Todėl norėdami tobulinti imtynių specialistų rengimą pirmiausia turime išsiaiškinti ne tik atskirų veiksmų atlikimo metodiką, bet ir tų veiksmų efektyvumą varžybinėje veikloje. Tačiau Lietuvoje šie klausimai nagrinėjami menkai.

Manome, kad mūsų respublikos imtynių specialistams ir dirbantiems imtynių treneriams bus aktualu susipažinti su šia metodika bei palyginti geriausių pasaulio atletų meistriškumą pagal varžybinės veiklos, atliekant technikos veiksmus, efektyvumą, aptarti su savo auklėtiniais.

Tyrimo tikslas — nustatyti LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių atliekamų metimų per nugarą efektyvumą.

Uždaviniai:

1. Nustatyti, kokie metimo per nugarą variantai dažniausiai atliekami varžybose.
2. Išsiaiškinti, kiek metimų per nugarą iš realių bandymų buvo įvertinti.
3. Nustatyti, kiek realių bandymų atlikti metimus per nugarą nebuvo įvertinti.
4. Nustatyti LKKA studentų graikų-romėnų rinktinės narių metimų per nugarą efektyvumo lygį.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, pedagoginis stebėjimas, matematinė statistika.

Buvo tiriama 10 didelio meistriškumo LKKA graikų-romėnų imtynininkų (2 Lietuvos rinktinės nariai, 2 kandidatai į Respublikos rinktinę, 6 aukštųjų mokyklų I—II vietų laimėtojai). Pedagoginis stebėjimas ir atliekamų veiksmų registravimas vyko 2005—2007 metais šešiose aukšto lygio varžybose (2 Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmenybėse, 2 tarptautiniuose R. Bagdono vardo turnyruose, 2 Lietuvos čempionatuose).

A. A. Novikovas ir kt. (Новиков и др., 1987) pažymi, kad vienai imčiai užimant stovimą padėti vidutiniškai tenka 4—6 įvertinti veiksmai. Kylant svorio kategorijai, atliekamų veiksmų kiekis mažėja, tačiau jų atlikimo efektyvumas nekinta. Todėl svorio kategorija nebuvo fiksuojama.

Buvo stebima ir registruojama, kiek tiriamieji per šešeris varžybas iš viso atliko arba bandė atlikti (metimas nebuvo įskaitytas) metimų per nugarą.

Veiksmų efektyvumas apskaičiuotas pagal A. Novikovo (Новиков, 1976) aprobuotą formulę:

$$K_{ef} = \frac{n_1}{n_2},$$

čia K_{ef} — efektyvumo rodiklis; n_1 — įvertintų veiksmų skaičius; n_2 — visų realių atakų skaičius.

Šis rodiklis yra kriterijus, apibūdinantis imtynininkų puolamųjų veiksmų efektyvumą ir sportininko meistriškumo lygį. Stipriausių pasaulio imtynininkų šis kriterijus lygus 0,55—0,60. Jei jis siekia 0,50—0,54, yra geras, jei 0,40—0,49 — patenkinamas.

REZULTATAI

Lietuvos rinktinės narys A. L. iš viso realių bandymų atliko 35, iš jų 18 (51,4%) buvo įvertinti, 17 (48,6%) — neįvertinti (žr. lent.). Dažniausiai A. L. atlieka metimą per nugarą sugriebdamas kitavarde ranką ir sprandą. Šis veiksmas iš jo visų atliekamų metimų per nugarą sudaro 48,4%. Buvo įvertinta šių veiksmų 56,2% A. L. metimus per nugarą atlieka į abi puses. Jo kiekybinis efektyvumo rodiklis — 0,51. Stipriausių pasaulio imtynininkų šis rodiklis yra lygus 0,55—0,60. Lyginant A. L. rodiklį su standartiniu, skirtumas gana mažas — 0,04. Tai rodo gerą šių veiksmų efektyvumą.

Kitas Respublikos rinktinės narys M. M. (2006 m. Europos čempionato prizininkas) realių bandymų atliko 36, iš jų 20 (55,4%) — rezultatyvūs, 16 baigėsi nesėkmingai (įvertinant). Per šešeris varžybas M. M. metimus per nugarą, sugriebdamas kitavarde ranką ir liemenį, atliko 21 kartą, t. y. 60% visų jo atliekamų metimų per nugarą. Įvertinta buvo 57,1%. M. M. šį veiksmą atlieka į vieną ir į kitą pusę. Veiksmą atlieka su parengimu — taktiniais, apgaulingais judesiais. Palyginus jo efektyvumo kiekybinį rodiklį (0,56) su standartiniu (0,55—0,60) matyti, kad M. M. metimų per nugarą efektyvumas yra labai geras.

Respublikos rinktinės narys E. M. iš viso realių bandymų atliko 30, iš jų 15 (48,3%) įvertinta ir 16 (51,7%) neįvertinta. Iš visų atliekamų metimų 53,3% tenka metimui per nugarą sugriebiant kitavarde ranką ir sprandą. Įvertinta 56,2% šių metimų. Tarp E. M. veiksmų šis metimo būdas nėra pagrindinis. Matyt, jis neskiria didesnio dėmesio šio veiksmo parengimui. E. M. metimo per nugarą efektyvumo rodiklis yra lygus 0,48. Palyginus su standartiniu rodikliu, jo efektyvumo skirtumas — 0,07. Tai yra patenkinamas efektyvumo rodiklis.

Eil. Nr.	Inicialai	Neįvertintų metimų skaičius	Įvertintų metimų skaičius	Iš viso realių bandymų skaičius	Efektyvumo rodiklis	Stipriausių pasaulio imtynininkų efektyvumo rodiklis
1.	A. L.	17	18	35	0,51	0,55—0,60
2.	M. M.	16	20	36	0,56	
3.	E. M.	16	15	31	0,48	
4.	V. Š.	17	15	32	0,47	
5.	B. D.	17	14	31	0,45	
6.	E. J.	19	17	36	0,47	
7.	R. J.	11	9	20	0,45	
8.	R. I.	24	20	44	0,45	
9.	K. Š.	27	16	43	0,37	
10.	A. Ž.	24	14	38	0,37	
	Iš viso	188	158	346	0,46	

Lentelė. LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių atliekamų metimų per nugarą duomenys

Respublikos rinktinės kandidatas V. Š. iš viso realių bandymų atliko 31, iš kurių 15 (46,8%) įvertinti ir 17 (53,2%) neįvertinti. 61,2% tenka metimui per nugarą, sugriebiant kitavardę ranką ir liemenį, o 38,8% tenka metimams per nugarą iš kitų padėčių. Įvertinta metimų sugriebiant kitavardę ranką ir liemenį buvo 57,8%. Metimų per nugarą efektyvumas siekia 0,47. Tai patenkinamas rodiklis.

Respublikos rinktinės kandidatas B. D. iš viso realių bandymų atliko 31, iš jų buvo įvertinti 14 (45,3%) ir 17 (54,7%) neįvertinti. Jis dažniausiai atlieka metimą per nugarą, sugriebdamas kitavardę ranką ir liemenį — 53,1%, iš kurių įvertinta 47%. 46,9% tenka kitiems veiksams. Šį veiksmą atlieka be parengiamųjų veiksnių ar judesių. Jo efektyvumo rodiklis yra žemas ir siekia 0,45.

Respublikos aukštųjų mokyklų rinktinės narys E. J. iš viso realių bandymų atliko 36, iš jų 17 (47,2%) buvo įvertinti, 19 (52,8%) — nesėkmingi. Iš visų metimų per nugarą, 58,3% tenka metimui sugriebiant kitavardę ranką ir sprandą. 62% šių veiksnių buvo įvertinti. Kartais E. J. nutraukia sugriebimą paleisdamas ranką, dėl to veiksmas nebeatliekamas iki galo. Palyginus jo efektyvumo rodiklį su standartiniu, skirtumas lygus 0,08. Tai patenkinamo efektyvumo rodiklis.

Respublikos aukštųjų mokyklų rinktinės narys R. J. iš viso realių bandymų atliko 20, iš jų 9 (45%) buvo įvertinti ir 11 (55%) neįvertinti. Dažniausiai jis atlieka metimus per nugarą sugriebdamas kitavardę ranką ir liemenį. Jų atliko 76,1% iš visų metimų per nugarą, įvertinta buvo 50%. R. J. metimus per nugarą atlieka iš vienos padėties ir tik retai bando atlikti iš kitų, ir tai sumažina rea-

lizuoti daugiau įvertinamų veiksnių. Efektyvumo rodiklis — 0,45 — neblogas (patenkinamas).

Respublikos aukštųjų mokyklų rinktinės narys R. I. iš viso realių bandymų atliko 44, iš kurių buvo įvertinti 20 (45,4%), neįvertinti 24 (54,6%). R. I. dažniausiai atlieka metimą per nugarą sugriebdamas už kitavardės rankos ir sprando. Šis veiksmas sudaro 68,8% visų metimų per nugarą ir buvo įvertinta 45,1% šių veiksnių. Metimų per nugarą efektyvumo rodiklis — 0,45 (patenkinamas). (Galima pasiekti geresnių rezultatų, jei būtų taikoma įvairesnė metimų per nugarą parengimo ir atlikimo taktika.)

Respublikos aukštųjų mokyklų rinktinės narys K. Š. atliko 43 realius bandymus, iš kurių 16 (37,2%) buvo įvertinti ir 27 (62,8%) neįvertinti. Šis imtynininkas dažniausiai atlieka metimą per nugarą sugriebdamas kitavardę ranką ir sprandą. Iš 51,2% veiksnių įvertinti 33,3%. K. Š. metimų per nugarą efektyvumo rodiklis — 0,37. Tai žemas efektyvumo lygis, nes šis imtynininkas prieš atlikdamas veiksmą nederina jo su parengiamaisiais veiksmiais ar judesiais.

Respublikos aukštųjų mokyklų rinktinės narys A. Ž. atliko 38 realius bandymus, iš kurių 14 (36,8%) buvo įvertinti ir 24 (63,2%) neįvertinti. Dažniausiai A. Ž. atlieka metimą per nugarą sugriebdamas už kitavardės rankos ir sprando — 51,3%, iš kurių įvertinta 34,2%. Šio veiksmo efektyvumo rodiklis labai žemas — 0,37. (A. Ž. šių metimų neįjungia į derinius, tik laukia patogios progos — tai ir lemia šio kriterijaus lygį.)

Per stebėtas varžybas graikų-romėnų imtynininkai dažniausiai atliko metimą per nugarą

sugriebdami ranką ir liemenį — 166 (51,2%), metimus sugriebiant kitavardę ranką ir sprandą — 150 (46,2%), o 2,6% tenka metimams per nugarą sugriebiant varžovą kitais būdais. Iš viso imtynininkai atliko 346 metimus per nugarą, iš kurių įvertinti 158 (45,7%) ir neįvertinti 188 (54,3%). Visų tirtų imtynininkų efektyvumo vidurkis patenkinamas (lygus 0,46). Jis skiriasi nuo stipriausių pasaulio imtynininkų standartinio — 0,09.

REZULTATŲ APTARIMAS

LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių atliekamų metimų per nugarą efektyvumas yra nevienodas: efektyvumo rodiklis svyruoja nuo 0,36 iki 0,55, o stipriausių pasaulio imtynininkų siekia 0,55—0,60. Tarp mūsų tiriamųjų buvo tik vienas imtynininkas (M. M.), kurio metimų per nugarą efektyvumas atitinka šį stipriausių pasaulio imtynininkų rodiklį. Nedaug nuo jo atsilieka imtynininkas A. L., kurio minėtų metimų efektyvumo rodiklis yra lygus 0,51 (geras). Minėti imtynininkai metimus per nugarą atlieka į abi puses. M. M. išsiskiria tuo, kad atlieka daug parengiamųjų apgaulingų judesių. Tai patvirtina A. A. Karelino (Карелин, 2006), O. B. Malkovo ir kt. (Малков и др., 2007) duomenis, kad didelio meistriškumo imtynininkai naudoja daug parengiamųjų apgaulingų veiksmų.

Šešių imtynininkų efektyvumo rodiklis siekia 0,43—0,48 ribas, jis yra patenkinamas, tačiau dviejų sportininkų — žemas. Visų rinktinės narių vidutinis efektyvumo rodiklis siekia 0,45 (patenkinamas), nuo stipriausių pasaulio imtynininkų atsilieka 0,10.

Išsiaiškinta, kad LKKA graikų-romėnų imtynių specialistai dažniausiai atlieka metimus per nugarą, sugriebdami už kitavardės rankos, liemens arba sugriebdami už kitavardės rankos ir sprando. Pastebėta, kad imtynininkai mažokai naudoja parengiamųjų ir apgaulingų judesių, veiksmų

derinius, galbūt dėl to metimų per nugarą efektyvumo rodiklis nėra labai aukštas. Tai sutampa su O. B. Malkovo ir kt. (Малков и др., 2007) nuomone, kurie teigia, kad graikų-romėnų imtynininkai skiria nepakankamai dėmesio parengiamiesiems veiksams.

Tyrimas parodė, kad norint gerinti LKKA graikų-romėnų imtynininkų sportinį meistriškumą reikia daugiau individualizuoti jų techninį ir taktinį rengimą. Tai patvirtina E. Kosoj ir kt. (Косой и др., 1981), V. V. Mogoza (Мороз, 1983), A. A. Novikovo ir kt. (Новиков и др., 1987), A. A. Karelino (Карелин, 2006), O. B. Malkovo ir kt. (Малков и др., 2007) nuomonę — kylant sportiniam meistriškumui, imtynininkų parengiamųjų, apgaulingų veiksmų, veiksmų derinių daugėja.

IŠVADOS

1. LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės nariai dažniausiai atlieka metimus per nugarą, sugriebdami už kitavardės rankos ir liemens — 166 (51,2%). Šiek tiek rečiau atliekami metimai per nugarą sugriebiant už kitavardės rankos ir sprando — 46,2%. Gana retai atliekami metimai sugriebiant varžovą kitokiais būdais — 2,6%.
2. Iš LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių atliktų 346 metimų per nugarą buvo įvertinti 158 (45,7%).
3. Iš visų tiriamųjų realių bandymų atlikti metimus per nugarą neįvertinti buvo 188 (54,3%).
4. Palyginus su geriausiais pasaulio imtynininkais, LKKA graikų-romėnų imtynių rinktinės narių metimų per nugarą efektyvumo lygis yra patenkinamas (0,46).

Rekomendacijos: atkreipti graikų-romėnų imtynininkų dėmesį į parengiamuosius technikos ir taktikos veiksmus, apgaulingus judesius, norint realizuoti iš anksto numatytą veiksmą.

LITERATŪRA

Distervegas, A. (1988). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa. P. 74.
 Komenskis, J. A. (1986). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa. P. 287.
 Liaugminas, A., Muckus, K., Skurvydas, A. ir kt. (2007). *Graikų-romėnų imtynės*. Kaunas: LKKA.
 Иванков, Ч. Т. (1980). *Бросок через спину*. Ежегодник «Спортивная борьба». Москва: ФиС.
 Карелин, А. А. (2006). Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации. *Теория и практика физической*

культуры, 10, 36—38.

Косой, Е., Евдокимов, В., Львов, В. (1981). Совершенствование тренировочного процесса у борцов. *Ежегодник «Спортивная борьба»*. Москва: ФиС.

Купцов, А. П. (1978). *Спортивная борьба*. Москва: ФиС.

Ленц, Н. А. (1979). Ведущие элементы в сложных технико-тактических действиях. *Ежегодник «Спортивная борьба»*. Москва. С. 19—20.

Малков, О. Б., Чудаков, А. В., Хаустов, А. В. (2007). Маневрирование при выполнении бросков прогибом в

греко-римской борьбе. *Теория и практика физической культуры*, 3, 43—46.

Мороз, В. В. (1983). Прогнозирование эффективности выполнения технических достижений: тез. докл. II всесоюз. конференции «Прогнозирование спортивных достижений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов». Москва. С. 75.

Новиков, А. А., Дахновский, В. С., Разманов, Ф. Ш. (1987). Проблема индивидуализации технической подготовки борцов. *Теория и практика физической культуры*, 2, 36—37.

Новиков, А. А. (1976). *Пути совершенствования в спортивной борьбе*. Москва: ФИС.

THE EFFICIENCY OF THE THROWS OVER THE BACK, PERFORMED BY THE GRECO-ROMAN WRESTLING TEAM MEMBERS OF THE LITHUANIAN ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION

Adolfas Liaugminas¹, Saulius Liaugminas¹, Vida Ivaškienė¹, Kęstutis Raškevičius²
*Lithuanian Academy of Physical Education¹, Kaunas University of Technology²,
Kaunas, Lithuania*

ABSTRACT

The objective of the research was to estimate one of the most common actions of LAPE greco-roman wrestlers, performed in the stance during the competitions — the efficiency of the throws over the back.

10 elite greco-roman wrestlers took part in the research (2 members of the Lithuanian National Team, 2 candidates to the National Team and 6 1st—2nd place winners in the high schools). Educational observation and the registration of the performed actions were done in 2005—2007 during 6 competitions (2 championships of the Lithuanian high schools, 2 international R. Bagdonas Tournaments, 2 Lithuanian Championships).

During these competitions wrestlers performed or tried to perform 346 throws over the back. The efficiency of the actions was evaluated by the formula of A. Novikovas approved in 1976.

This index is the criteria, which defines the efficiency of the wrestlers' offensive actions and the level of mastership of the sportsmen. The index of the strongest wrestlers of the world is 0.55—0.60. If it is good, it reaches 0.5—0.54, and satisfactory — 0.4—0.49.

The information gathered shows that the greco-roman wrestlers generally perform throws over the back by grasping adverse hand and the waist — 166 (51.2 %). Quite rarely the throws are performed by grasping the rival in a different way — 2.4%.

All the evaluated throws over the back numbered 158 (45.6%), and all the real attempts, that were not evaluated — 188 (54.4%).

In comparison with the best wrestlers of the world the efficiency index of the throws over the back of the LAPE greco-roman wrestlers was satisfactory (0.45%).

We would recommend to pay attention to the preparatory technical-tactical actions, dodge, seeking to implement actions planned beforehand.

Keywords: greco-roman wrestlers, throws over the back, efficiency.

Gauta 2008 m. gegužės 1 d.
Received on May 1, 2008

Priimta 2008 m. birželio 18 d.
Accepted on June 18, 2008

Adolfas Liaugminas
Lietuvos kūno kultūros akademija
(Lithuanian Academy of Physical Education)
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 37 302664
E-mail a.liaugminas@lkka.lt