

VGTV STUDENČIŲ SAMBO IMTYNIŲ VARŽYBINĖS VEIKLOS ANALIZĖ, KAIP SPORTINIO MEISTRIŠKUMO GERINIMO PRIELAIDA

Povilas Tamošauskas¹, Robertas Veršinskas², Algirdas Šulinskas³

Vilniaus Gedimino technikos universitetas, Saulėtekio al. 28, LT-10223 Vilnius, Lietuva
El. paštas: ¹povilas.tamosauskas@vgtu.lt; ²robertas.versinskas@vgtu.lt

Darbe nagrinėjama sambo imtynių įtaka merginų studentų fiziniui parengimui ir ugdymui. Taip pat pateikiamos rekomendacijos, kaip vadovaujantis gautais varžybinės veiklos tyrimo rezultatais ateityje galima koreguoti sportininkų parengimą įvairaus lygio sambo varžyboms. Šio darbo tikslas – nustatyti ir išanalizuoti VGTU studentų demonstruotus sambo technikos veiksmus 2011–2012 m. vykusiose įvairaus lygio varžybose. Išanalizavus stebėtose varžybose demonstruotų veiksmų komponentus, išaiškėjo, jog imtynininkės taiko įvairią sambo techniką. Per ketverias varžybas iš viso buvo užregistruota 290 rezultatyvių veiksmų – 232 stovėsenos pozicijoje ir 58 veiksmai parterėje. Tiriamosios studentės taikė 12 skirtingų rūšių metimų. Imtyniaujant gulomis populiariausias veiksmas buvo „išlaikymas iš šono“, o skausmingi veiksmai atliekami gana retai. Imčių baigčių analizė parodė, kad net 90,1 % kovų truko visą imties laiką. Tik 9,1 % kovų pasibaigė anksčiau laiko, 6,3 % iš jų – aiškia taškų persvara.

Reikšminiai žodžiai: sambo, varžybinė veikla, veiksmai gulomis, metimai į priekį, metimai atgal, skausmingi veiksmai, išlaikymai, metimai per dubenį, metimai užstatant koją iš priekio.

doi:10.3846/cpe.2013.08

Įvadas

Studentai – specifinė socialinė visuomenės grupė, kurios ypatumus lemia įvairūs veiksniai: didelis informacijos srautas, laiko trūkumas, nepakankamas fizinis aktyvumas, reglamentuoto poilsio stoka ir kt.

Studijas aukštojoje mokykloje galima laikyti reikšminga psichologinių funkcijų emocine ir intelektine įtampa, hipokineze bei stresinėmis situacijomis (Афанасьева 2007; Шувалов 2007).

Aktyvaus judėjimo trūkumas neigiamai veikia studento sveikatą. Tai pasireiškia žemu fiziniu ir funkciniu pajėgumu. Tad sportas su kūno kultūra aukštojoje mokykloje yra svarbus asmenybės ugdymo ir profesinio rengimo

komponentas. Keičiantis visuomenei, didėja reikalavimai ir jaunimo fiziniui pasirengimui, užtikrinančiam būsimą profesinę jaunimo veiklą (Коновалова, Кузьмин 2011: 10–13).

Demokratizuojant ir humanizuojant fizinio ugdymo vyksmą, vienas svarbiausių didaktikos ypatumų – ugdymo turinio decentralizavimas. Taip sukuriamos sąlygos individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį. Tai susiję su laisvu kūno kultūros priemonių ir formų pasirinkimu, leidžiančiu sudaryti lankstesnį ir paslankesnį ugdymo turinį, pritaikyti jį aktualiems studentų poreikiams tenkinti (Tamošauskas 2012: 2–9).

Fizinis auklėjimas aukštojoje mokykloje – tai studento asmenybės kūno kultūros formavi-

mo pedagoginis procesas. Tad tikslinga studentus suskirstyti į fizinio lavinimo grupes pagal jų interesus, pomėgius arba sporto šakas, o kūno kultūros pratybų organizavimas pagal pasirinktas sporto šakas ypač didina susidomėjimą kūno kultūra, nulemia geresnį studentų fizinį parengimą, protinį darbingumą (Tamošauskas 2000; Зиннатнуров 2011: 20–22).

Šiuo metu net 10 % VGTU studentų, pasirinkusių mokomuosius dalykus *Fizinis aktyvumas ir sveikata* arba *Sveika gyvensena*, užsiiminėja dvikovinėmis sporto šakomis – sambo, dziudo, kovine savigny. Pasiekiantieji geriausių sportinių rezultatų atstovauja universitetui Lietuvos aukštųjų mokyklų sambo ir dziudo čempionatuose.

Sambo imtynių varžybų atsiradimas 2001 m. Lietuvos akademinio jaunimo sportinių renginių kalendoriuje buvo vienas iš būdų studentų sportiniam meistriškumui didinti ir populiarinimui gerinti. Nuo to laiko studentų, dalyvaujančių sambo čempionatuose, skaičius padidėjo tris kartus, o komandų skaičius nuo 3-jų išaugo iki 11-os (Linonis et al. 2004: 59–65).

Kovos ant imtynių kilimo garsina mūsų universitetą šalyje ir užsienyje.

2010 m. Prahoje vykusiose Pasaulio studentų sambo taurės varžybose mūsų šaliai du medalius iškovojo VGTU studentės: Karina Bičkutė (+80 kg) – sidabro ir Veslava Grigorovič (48 kg) – bronzos. Po dvejų metų pertraukos 2012 m. Minske vykusiame Pasaulio sambo čempionate studentė Karina Bičkutė (+80 kg) buvo trečia ir pelnė bronzos medalį.

VGTU sambo rinktinės treniruočių metu ypatingas dėmesys skiriamas studentų techniniam parengtumui, nes dauguma merginų sambo imtynėmis pradeda profesionaliai užsiiminėti tik įstojusios į šią aukštąją mokyklą.

Specialios literatūros analizė rodo, kad sportinė technika yra judesių, veiksmų ir derinių visuma, atitinkanti individualiąsias sportininko savybes, ir yra pagrindas rengiant aukštos kvalifikacijos sportininkus (Stonkus 2002).

Sportininkų techninis rengimas yra neatšiejamai susijęs su fiziniu ir taktiniu. Taktika – sportinės kovos menas – tikslingas jėgų ir gebėjimų panaudojimas, parankių kovos būdų ir formų užsibrėžtam tikslui siekti visuma (Karoblis 1999). Anot Stonkaus (2002), varžybinė veikla yra visuma konkrečiai sporto šakai būdingų technikos veiksmų ir jų derinių, kuriuos atlieka sportininkas per varžybas. Tų veiksmų kokybė – objektyvus sportininko integraliojo parengtumo rodiklis. Besitreniruojančioms studentams svarbu dalyvauti varžybose, nes tai tam tikra sportininko ataskaitos forma treneriui apie jų tarpusavio darbą treniruočių metu. Varžydamiesi imtynininkai įgauna patyrimo, mokėjimų, įgūdžių, nepasiekiamų įprastomis treniruočių sąlygomis. Kaip teigia Karoblis (2005), varžybinės veiklos taktika – tai tikslingi atliekamų technikos veiksmų ir jų derinių būdai varžybų uždaviniams įgyvendinti, atsižvelgiant į varžybų taisykles, sąlygas, sportininkų parengtumą. Varžybose kiekvienas technikos veiksmas turi savo taktinę reikšmę, ir neužtenka vien tik tobulai atlikti veiksmus, reikia sugebėti sukurti sau situaciją veiksmui atlikti (Kiselienė, Arlauskaitė 2010; Рудман 2000). Kai kurie autoriai (Зезюлин 2003) pastebi, kad, norint tobulai įvaldyti konkretų imtynių veiksmą, reikia išanalizuoti jo atlikimo ypatumus įvairiose varžybinėse situacijose ir naudoti atakos tęsinius, kad būtų galima gauti aukštesnius įvertinimus. Sportinių varžybų tikslas – nustatyti geriausius sportininkus. Kiekvienas sportininkas ir treneris prieš varžybas ieško priemonių ir metodų šiam tikslui pasiekti. Varžybose neretai pergalę pasiekti padeda pasiruošimo metu išanalizuoti sportininkės ir jos priešininkų veiksmus. Varžybinės veiklos analizė imtynėse kaip mokslinio tyrimo metodas buvo pripažinta 1970 m. pabaigoje (Raslanas 2001; Skernevičius et al. 2004; Сыздыков 1997).

Kartu imtynėse buvo išskirtas varžybinės veiklos pirmumo principas prieš treniruočių procesą (Еганов 1999; Новиков 1985). Šios veiklos komponentų analizė nukreipta imty-

nininko individualiems ypatumams išskirti ir varžybose, siekiant pergalės, naudojamam techninių, taktinių veiksmų arsenalui ir jų reikšmei nustatyti. Anot Volostnycho (Волостных 1996), varžybos atskleidžia teigiamas ir neigiamas imtininko pasiruošimo puses, galimybių realizavimą, techninio-taktinio bei psichologinio parengtumo privalumus ir trūkumus. Kiti autoriai (Karoblis *et al.* 2002; Чумаков *et al.* 1998) savo darbuose tvirtina, kad varžybinės veiklos duomenys reikalingi siekiant efektyviai valdyti aukštų sportinių rezultatų pasiekimo procesą.

Rusijos sporto specialistai (Курбанов 1986; Путин *et al.* 2000) tvirtina, jog labai svarbus rodiklis, vertinant varžybų metu atliekamų technikos veiksmų efektyvumą, yra atliktų veiksmų rezultatyvumas.

Sambo imtynių žinovo Pachomovo (Пачомов 1983) manymu, treneris, nustatęs dažniausiai atliekamus ir efektyviausius imtynių veiksmus, gali parinkti pradedančiosioms imtynininkėms optimalią techninių veiksmų apimtį, išvengti nereizultatyvių veiksmų mokymo ir padaryti treniruočių procesą efektyvesnį.

Tyrimų, nagrinėjančių varžybinės veiklos komponentus įvairaus rango sambo varžybose, Lietuvoje praktiškai nėra. Todėl šio darbo tikslas – nustatyti ir išanalizuoti VGTU studentų demonstruotus sambo technikos veiksmus 2010–2011 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų, 2011 m. Lietuvos sambo čempionatuose ir 2012 m. Vilniaus miesto sambo pirmenybėse. Šiam tikslui įgyvendinti buvo keliami tokie uždaviniai:

- nustatyti ir įvertinti visus veiksmus, atliktus stovėsenos pozicijoje bei parterėje;
- išanalizuoti dažniausiai atliekamus skirtingų svorio kategorijų sportininkų rezultatyvius veiksmus ir juos palyginti.

Tyrimo objektas – VGTU studentų, užsiimančių sambo imtynėmis, varžybinės veiklos komponentai.

Praktinė darbo reikšmė yra tai, kad, vadovaujantis gautais varžybinės veiklos tyrimo rezultatais, ateityje bus galima koreguoti sportininkų pasirėngimą įvairaus lygio sambo varžyboms.

Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimas atliktas 2011–2012 m. Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo išanalizuotos VGTU studentų imtys 2011–2012 m. vykusių varžybų metu. Atliekant tyrimą taikyta: literatūros šaltinių, varžybų imčių protokolų ir pedagoginio stebėjimo duomenų analizė, taip pat lyginamoji bei metaanalizė (Čepulėnas 2006). Stebint filmuotą medžiagą, kurioje užfiksuoti rezultatyviai įvertinti technikos veiksmai, šie veiksmai buvo suskirstyti pagal tarptautinių sambo veiksmų klasifikaciją.

Tyrimo rezultatai ir jų analizė

Išanalizavus VGTU studentų pasirodymų varžybose rezultatus, galima teigti, kad sportininkės sugeba atlikti įvairius technikos veiksmus. Tyrimo metu buvo išstudijuotos 144 imtys, kurių metu atlikta 290 rezultatyvių technikos veiksmų (1 lentelė), iš jų 232 veiksmai stovėsenos pozicijoje ir 58 veiksmai parterėje.

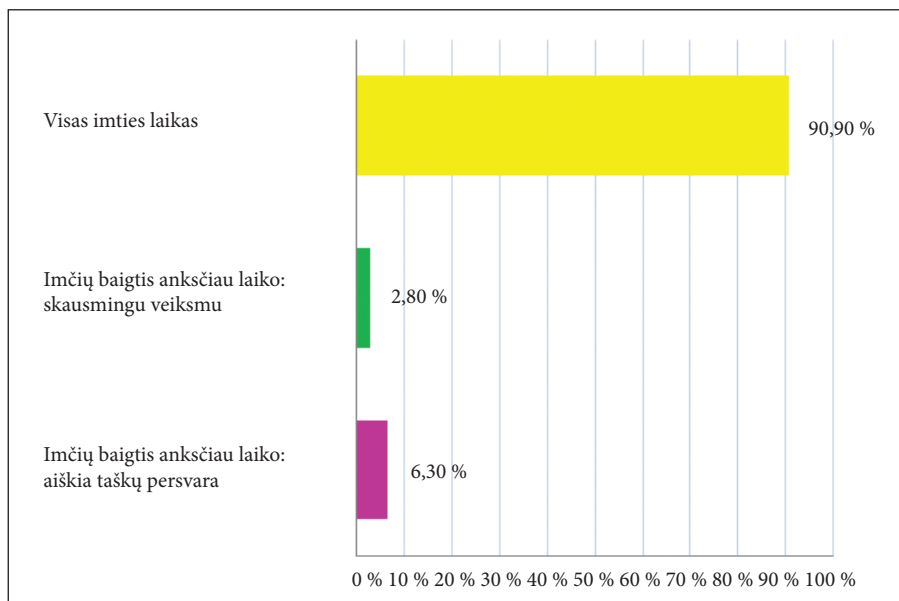
Procentinė analizė parodė, kad net 80 % rezultatyvių veiksmų atlikta stovėsenos pozicijoje ir tik 20 % – parterėje. Tai atspindi bendrą sambo imtynių tendenciją, kad dauguma Lietuvos sambo meistrų yra linkę kovoti stovėsenos pozicijoje, nors sambo imtynėse taip pat yra leidžiama daug įvairių veiksmų ir parterėje. VGTU sportininkėms būdinga tai, kad 90,9 % visų kovų (t. y. 131) truko visą imties laiką. Anksčiau laiko pasibaigusios imčių procentinė išraiška (1 pav.) atskleidė, jog iš 144 imčių tik 9,1 % (13 imčių) baigėsi anksčiau laiko. 6,3 % jų baigtos aiškia taškų persvara, o 2,8 % (4 imtys) pasiektos skausmingu veiksmu. Tai yra labai mažą procentinę dalį.

Taigi gauti duomenys rodo, jog būtina kelti klausimą, kas lemia tokį mažą pergalių skaičių, pasiektą anksčiau viso imties laiko.

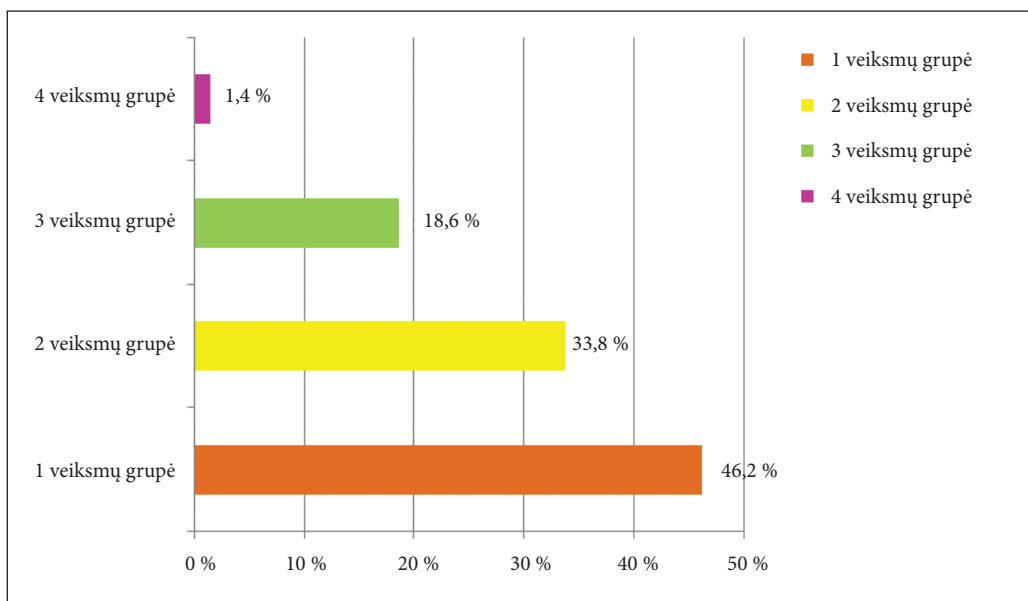
Siekiant įvertinti veiksmų efektyvumą, jie buvo suskirstyti į keturias grupes (2 pav.), naudojantis įvairių autorių (Eigminas 1997; Lazarevas 1988; Рудман 2000) sudaryta sambo veiksmų klasifikacija.

1 lentelė. Sambo varžybose atliekami technikos veiksmai

Eil. Nr.	Veiksmų pavadinimai	Lietuvos sambo čempionatas 2011 m.	Vilniaus miesto čempionatas 2012 m.	Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionatas 2011 m.	Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionatas 2012 m.	Iš viso veiksmų (skaičius)
1	Metimas per nugarą nuo kelių	20	3	1	1	25
2	Kojos užstatymas iš priekio	21	15	1	4	41
3	Metimas per petį, suėmus ranką	12	8	-	-	20
4	Metimas per dubenį	20	13	-	2	35
5	Paglemžimas	4	5	4	-	13
6	Kojos užstatymas iš nugaros	4	2	4	2	12
7	Pakirtimai	1	-	1	2	4
8	Metimas, suėmus už kojų	17	13	-	-	30
9	Užkabinimas iš vidaus	10	4	-	2	16
10	Pasodinimas	8	11	-	4	23
11	Metimas per save, įremiant kelį	-	-	3	-	3
12	Metimas per save, įremiant pėdą	5	3	-	2	10
13	Išlaikymai iš galvos pusės	1	-	-	-	1
14	Išlaikymai iš šono	35	7	3	8	53
15	Skausmingi veiksmai rankai	1	-	-	3	4
16	Iš viso veiksmų (skaičius)	159	84	17	30	290



1 pav. Analizuotų imčių baigtys



2 pav. Varžybų metu įvertintų veiksmų pasiskirstymas pagal grupes

Pirmąją veiksmų grupę sudarė metimai pirmyn, antrąją – metimai atgal, trečiąją – išlaikymai, ketvirtąją – skausmingi veiksmai. Šio tyrimo duomenimis, pirmosios veiksmų grupės suminis rezultatyviai įvertintų veiksmų skaičius buvo didžiausias ir sudarė 46,2 %, antroji veiksmų grupė apėmė 33,8 %, o trečioji bei ketvirtoji – tik 18,6 % ir 1,4 % visų rezultatyvių veiksmų (2 pav.). Visų keturių grupių duomenys tarpusavyje patikimai skiriasi ($p < 0,05$). Tyrimo rezultatai parodė, kad metimai pirmyn yra efektyvesni už metimus atgal ($p < 0,05$), o pastarieji efektyvesni už išlaikymus ir skausmingus veiksmus ($p < 0,05$).

Tyrimo metu taip pat buvo tirti techniniai veiksmai stovėsenos pozicijoje. Iš 3 pav. matyti, kad varžybų metu studentės pademonstravo 12 skirtingų rūšių metimus.

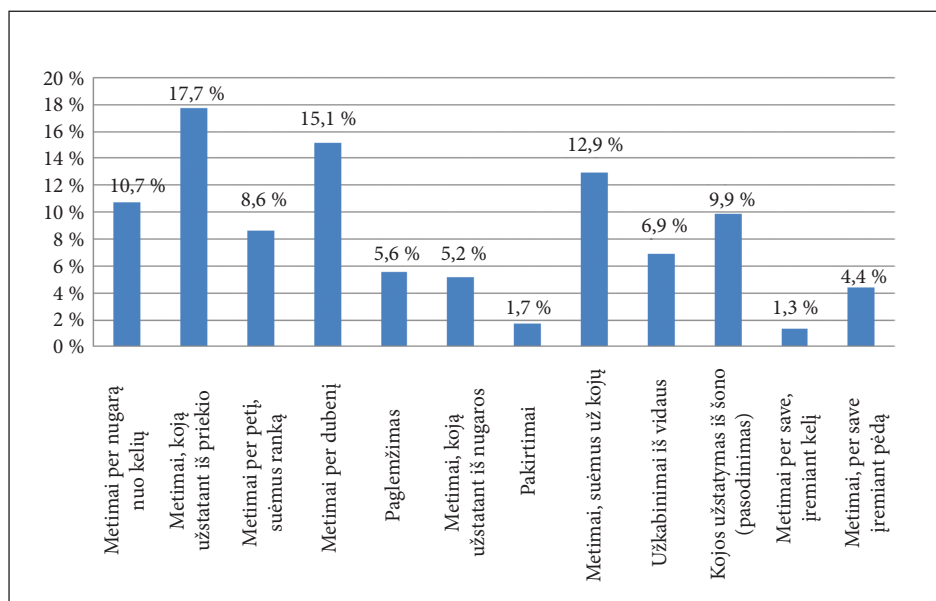
Populiariausi tarp jų, kai priešininkas krinta pirmyn. Šią grupę sudarė 5 rūšių, o kai priešininkas krinta atgal – 7 rūšių metimai, t. y. 57,2 % ir 42,8 % visų metimų skaičiaus.

Iš metimų pagal metimo kryptį, t. y. pirmyn, dažniausiai atliekamas veiksmas – užstatyti koją

iš priekio (17,7 %), per dubenį – 15,1 %, per nugarą nuo kelių – 10,7 %.

Iš metimų atgal daugiausia kartų buvo demonstruojami metimai, suėmus už kojų (12,9 %), o jam giminingi metimai (koją užstatant iš šono ir užkabinimas iš vidaus) sudarė tik 9 % ir 6,9 % visų metimų skaičiaus.

Nors sambo imtynės pasižymi dideliu veiksmų parterijoje arsenalu, šio tyrimo metu to nepastebėta. VGTU studentės varžybų metu parterijoje veiksmų (3 ir 4 veiksmų grupės) atliko labai mažai (2 pav.). Surinkti duomenys atskleidė, kad parterijoje dažniausiai iš visų sambo veiksmų atliekami išlaikymai – 18,6 % visų veiksmų skaičiaus, tarp kurių vyrauja išlaikymai iš šono ir tik vieną kartą buvo pademonstruotas išlaikymas iš galvos pusės. Iš skausmingų veiksmų parterijoje buvo užfiksuotas tik vienas šios rūšies veiksmas – svertas, suėmus ranką tarp kojų, kurį sportininkės atliko keturis kartus, o tai – tik 1,4 % visų veiksmų skaičiaus. Tyrimo rezultatai rodo, jog išlaikymo veiksmus studentės atlieka efektyviau nei skausmingus ($p < 0,05$).



3 pav. Įvertintų veiksmų stovėsenos pozicijoje (metimų) procentiniai duomenys

Pažymėtina, kad didžioji dalis išlaikymų (64,8 %) užfiksuota per vienerias varžybas – Lietuvos sambo čempionatą, kuriame susitinka geriausi šalies sambo imtynininkai.

Tyrimo metu taip pat paaiškėjo, kad „lengvo“ svorio kategorijų (48 kg, 52 kg, 60 kg, 64 kg) studentų imtynininkių ir „sunkaus“ svorio kategorijų sportininkių (68 kg, 72 kg, 80 kg, +80 kg) demonstruojamų veiksmų skaičius statistiškai gerokai skiriasi ($p < 0,05$).

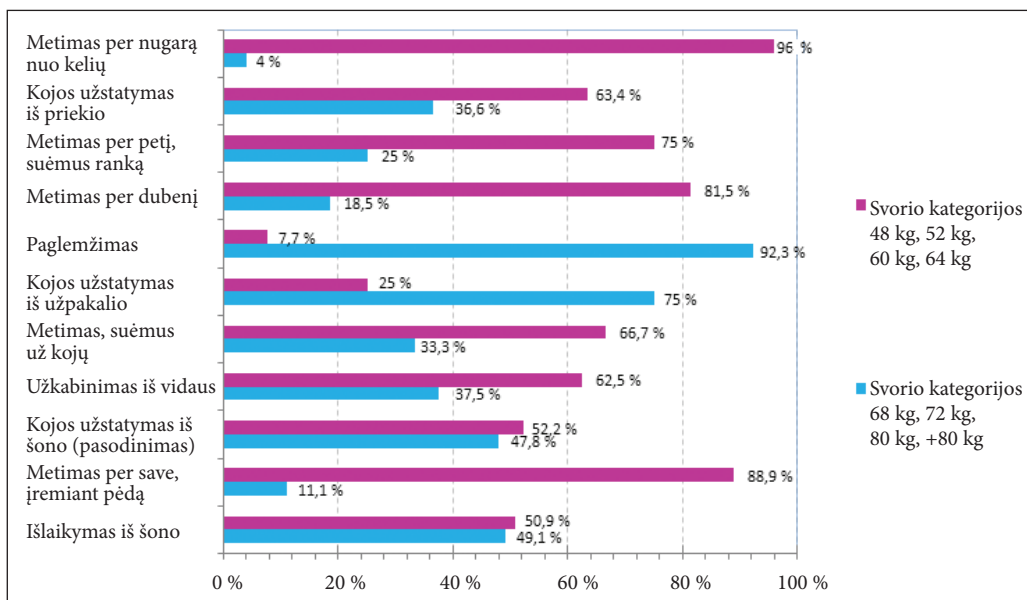
Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$), kad „lengvo“ svorio sportininkės, palyginti su „sunkaus“ svorio, varžybų metu atlieka daugiau metimų per nugarą nuo kelių – net 96 % bendrojo šio veiksmo atlikimų skaičiaus, metimų per save, įremiant pedą – 81,5 %, metimų, suėmus už kojų – 66,7 %, metimų per petį, suėmus ranką – 75 %.

Tačiau tokius veiksmus kaip paglemžimai ir metimai, koją užstatant iš užpakalio, „lengvo“ svorio imtynininkės atlieka daug rečiau nei „sunkaus“ svorio sportininkės ($p < 0,05$), t. y. atitinkamai 7,7 % ir 25 % viso atliktų šių veiksmų skaičiaus (4 pav.).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Analizuojant sambo varžybinės veiklos komponentus nustatyta, kad VGTU sportininkės visų stebėtų varžybų metu atliko tik 15-os rūšių veiksmus, nors sambo imtynių specialistų (Харлампиев 1996; Чумаков *et al.* 1998) teigimu, šių veiksmų gali būti priskaičiuojama net iki 3 tūkst.

Šio tyrimo duomenimis, VGTU imtynininkės per vieną imtį atlikdavo vidutiniškai 2,5–3 rezultatyvius veiksmus, nors dauguma merginų pradėjo kultivuoti šią sporto šaką tik įstojusios į universitetą. Šie tyrimo rezultatai patvirtina kitų autorių (Дахновский, Еганов 1986) gautus duomenis, jog jauni sportininkai turi mokėti atlikti 2–3 aukštai vertinamus veiksmus. Panašios nuomonės laikosi ir Eigminas (1997), teigiantis, kad sportininkas privalo mokėti atlikti kuo daugiau veiksmų, bet 2–3 jų turi būti pagrindiniai. To paties autoriaus nuomone, sportininkas gali būti įvaldęs tik 1–2 veiksmus, tačiau turi gebėti priversti priešininką sudaryti palankią situaciją šiems veiksmams



4 pav. Skirtingų svorio kategorijų imtynininkų dažniausiai naudojami veiksmai

atlikti. Kitų imtynių specialistų (Адам 1982; Еганов 1999; Чумаков *et al.* 1998) manymu, aukštos kvalifikacijos sportininkai turi mokėti atlikti 5–9 įvairius technikos veiksmus. Anot Rusijos sporto specialistų (Каримов 1995; Путин *et al.* 2000), pradedančiuosius imtynininkus būtina mokyti tik tų veiksmų, kurie efektyvūs ir rezultatyvūs varžybų metu.

Atliktas tyrimas atskleidė, kad net keturis penktadalius rezultatyvių veiksmų imtynininkės atlieka stovėsenos pozicijoje. Tokią pačią tendenciją patvirtina ir kiti autoriai (Дементьев 1986), kurių duomenimis, veiksmus stovėsenos pozicijoje sportininkai bando atlikti keturis kartus dažniau nei parteryje. Sambo imtynių trenerių Štarevičiaus, Mečkovskio (2012) duomenimis, šalies aukštųjų mokyklų čempionatuose dominuoja paprasti veiksmai, kurių išmokstama daug greičiau nei sudėtingų: išlaikymai, kojos užstatymas iš užpakalio, metimas per dubenį, per nugarą, suėmus ranką, per save, įremiant pėdą. Tą patį patvirtina ir šio tyrimo rezultatai.

VGTU studentės 2011 m. vykusiamе Lietuvos sambo čempionate dažniausiai atliko

metimus per nugarą nuo kelių, kojos užstatymą iš priekio ir išlaikymus. Įvairių sporto specialistų (Lazarevas 1988; Štarevičius, Mečkovskis 2012; Путин *et al.* 2000) manymu, šiems veiksmams išmokyti reikia daugiau laiko, todėl juos taiko aukštesnio meistriškumo sportininkai.

Pateikiamų duomenų interpretacija patvirtina spėjimą, kad tyrime dalyvavusios studentės imtyniaudamos gulomis dažniausiai atlieka išlaikymo veiksmus, tarp kurių vyrauja išlaikymai iš šono. Šiuos duomenis patvirtina ir kai kurie kiti autoriai (Горбунов, Орлов 1998). Jie savo publikacijose šį veiksmą tarp įvairaus amžiaus ir meistriškumo sportininkų įvardija kaip populiariausią. Rudas *et al.* (1999) pastebi, kad gerai parengti imtynininkai sugeba imtis tiek parteryje, tiek stovėsenos pozicijoje ir anksčiau laiko pasiekia pergalę.

Deja, šiuo tyrimu nustatyta, kad tik vienas penktadalis visų veiksmų buvo atliekama gulomis. Taigi akivaizdu, jog VGTU sportininkės neišnaudoja visų imtynių parteryje galimybių. KTU imtynių specialistai (Linonis *et al.* 2004), apibūdindami 2001–2003 m. Lietuvos aukštųjų

mokyklų sambo čempionatus, teigia, kad jų metu 45 % visų kovų baigėsi anksčiau laiko. Iš jų 8 % pasibaigė skausmingais veiksmais. Priežastis – skirtingas studentų sportinio meistriškumo lygis.

Tačiau šio tyrimo rezultatai to nepatvirtino, nes 2010–2011 m. čempionatuose VGTU studentės anksčiau laiko laimėjo tik 9 % imčių (2,8 % – skausmingais veiksmais). Iš jų net 6,3 % imčių sportininkės laimėjo aiškia taškų persvara, o tai, Rudo *et al.* (1999) manymu, labai sudėtinga, nes reikia, kad imtynininkės būtų gerai techniškai ir taktiškai parengtos. Šis tyrimas atskleidė, jog studentų imtynininkių meistriškumas nuolat auga, nes net 90,9 % visų kovų ant kilimo truko visą imties laiką.

Būtina pažymėti, jog iš visų publikacijų, skirtų sambo ar kitų imtynių rūšių kovų studijoms, nerasta darbų, kuriuose autoriai individualizuotų techninį-taktinį parengimą, atsižvelgdami į sportininkų antropometrinius duomenis. Mūsų apibendrinti tyrimo duomenys neleido nustatyti ryšio tarp imtynininkių morfologinių duomenų ir atliekamų veiksmų dėl nepakankamo skaičiaus aukšto sportinio meistriškumo tiriamųjų.

Išvados

1. Remiantis atlikto tyrimo rezultatais, galima teigti, kad VGTU sportininkės sambo varžybų metu daugumą veiksmų atlieka stovėsenos pozicijoje. Tarp šių veiksmų vyrauja metimai, koją užstatant iš priekio, metimai per dubenį, metimai, suėmus už kojų.
2. Analizės duomenys rodo, kad imtynininkės imčių metu dažniausiai naudoja išlaikymo veiksmus (net 54 veiksmas per ketverias varžybas).
3. Nustatyta, jog treniruotųjų metu būtina skirti daugiau laiko skausmingiems veiksams kojai ir rankoms, nes šiuos veiksmus VGTU sambistės kovodamos taiko labai retai arba visiškai neatlieka.
4. Pastebėta, kad „lengvo“ svorio sportininkės, palyginti su „sunkiasvorėmis“, varžy-

bų metu daug dažniau atlieka metimus per nugarą nuo kelių, per save įremiant pėdą, suėmus už kojų, per petį, suėmus ranką ir daug rečiau naudoja tokius veiksmus kaip paglemžimas, kojos užstatymas iš nugaros. Akivaizdu, kad treneriai, dirbantys su įvairiausio svorio imtynininkėmis, turėtų atkreipti į tai dėmesį.

Rekomendacijos

1. Siekiant, kad rezultatai būtų taikomi praktiškai, supažindinti VGTU trenerius su šio tyrimo rezultatais.
2. Imtynių treneriai turėtų siekti geriau pažinti savo auklėtines ir panaudoti jų varžybinės veiklos tyrimo rezultatus treniruotųjų procese, didinti sportininkių varžybinių veiksmų skaičių, ypač – imantis gulomis.
3. Treneriai bei jų asistentai varžybų metu turėtų nuolat atlikinėti savo auklėtinių ir galimų varžovių varžybinės veiklos komponentų analizę, o gautus rezultatus taikyti rengiant auklėtines kovoms su įvairaus sportinio meistriškumo priešininkėmis.

Literatūra

- Čepulėnas, A. 2006. Elito slidininkų varžybinės veiklos charakteristika, *Ugdymas, Kūno kultūra. Sportas* 4(63): 21–29.
- Eigminas, P. 1997. *Mokykimės sambo*. Vilnius: VU.
- Karoblis, P. 1999. *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.
- Karoblis, P.; Raslanas, A.; Steponavičius, K. 2002. *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius: LSIC.
- Karoblis, P. 2005. *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: VPU.
- Kiselienė, A.; Arlauskaitė, D. 2010. *Dziudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
- Lazarevas, I. 1988. *Naujos SAMBO imtynių skausmingų veiksmų grupės*. Vilnius: LSJC.

- Linonis, V.; Mikalauskas, R.; Obcarskas, L. 2004. Sambo imtynių vaidmuo studentų rengimo procese, *Jurisprudencija* 62(54): 59–65.
- Raslanas, A. 2001. *Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų rengimo sistema*: Habilitacinis darbas. Vilnius.
- Rudas, E.; Jonuška, A.; Krasauskas, A. 1999. *Savigyna kovojant gulomis*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
- Skernevičius, J.; Raslanas, A.; Dadelienė, R. 2004. *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC.
- Skurvydas, A. 2003. Sportininkų rengimo ir tyrimo naujoji metodologija, *Sporto mokslas* 1(67): 14–16.
- Stonkus, S. 2002. *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
- Štarevičius, E.; Mečkovskis, A. 2012. Sambo imtynių vaidmuo studentų rengimo procese, *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka* (7): 222–236.
- Tamošauskas, P. 2000. *Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius.
- Tamošauskas, P. 2012. Studentų fizinio ugdymo kaitos pedagoginiai ir psichologiniai aspektai, *Sporto mokslas* 1(67): 2–9.
- Адам, М. 1982. *Технико-тактическая подготовка дзюдоистов в пути её совершенствования*. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: ГЦОЛИФК.
- Афанасьева, О. Ю. 2007. Педагогические принципы управления коммуникативным образованием студентов вузов: управленческий аспект, *Научная жизнь* 3: 105–108.
- Волостных, В. П. 1996. *Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования вуза*. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: ГЦОЛИФК.
- Горбунов, А. В.; Орлов, В. В. 1998. Соревновательная деятельность борцов – фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД, *Теория и практика физической культуры* 7: 28–34.
- Дахновский, В. С.; Еганов, А. В. 1986. Совершенствование технико-тактической подготовленности борцов, *Спортивная борьба: Ежегодник*. Москва: ФиС, 16–19.
- Дементьев, В. Л. 1986. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лёжа в дзюдо и самбо, *Спортивная борьба: Ежегодник*. Москва: ФиС, 26–29.
- Еганов, А. В. 1999. Структура технической подготовленности юных дзюдоистов в возрасте 17 лет, в кн.: *Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва*: Сборник. Москва: ФиС, 25–28.
- Зезюлин, Ф. М. 2003. *Самбо: теория, методика, практика*. Владимир: Транзит-Икс.
- Зиннатнуров, А. З. 2011. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов педагогического вуза, *Теория и практика физической культуры* 5: 20–22.
- Каримов, Ф. А. 1995. *Теоретико-методические направления содержания и структуры спортивной борьбы*. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: ВНИИФК.
- Коновалова, И. А.; Кузьмин, А. М. 2011. Моделирование процесса становления культуры здоровья будущих педагогов по физической культуре, *Теория и практика физической культуры* 2: 10–13.
- Курбанов, Х. О. 1986. *Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка*. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: ВНИИФК.
- Новиков, А. А. 1985. *Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности*. Москва: ВНИИФК.
- Пахомов, А. С. 1983. Технико-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль, *Спортивная борьба: Ежегодник*. Москва: ФиС, 53–59.
- Путин, В. В.; Шестаков, В. Б.; Левицкий, А. Г. 2000. *Дзюдо: история, теория, практика*. Архангельск: Издательский дом „СК“.
- Рудман, Д. Л. 2000. *Самбо*. Москва: Тера-спорт.
- Сыздыков, А. А. 1997. *Особенности соревновательной деятельности и их влияние*

на эффективность техники спортивной борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва: ГЦОЛИФК.

Харлампиев, А. А. 1996. Борьба самбо. Москва: Фис.

Чумаков, Е. М.; Асудаев, А. Р.; Лисицын, В. И. 1998. *Сто уроков борьбы самбо*. Москва: Фис.

Шувалов, А. В. 2007. Образование в фокусе профессионального мировоззрения, *Психология* 7: 4–17.

COMPETITIVE ACTIVITY ANALYSIS AS A SPORT EXCELLENCE IMPROVEMENT ASSUMPTION IN SAMBO WRESTLING FOR VGTU FEMALE STUDENTS

Povilas Tamošauskas, Robertas Veršinskas, Algirdas Šulinskas

The article analyzes sambo wrestling influence in student physical education and fitness. Significance of practical research is that according to obtained results of competition activities can be adjusted among the students for various sambo competitions. The purpose of this work is to identify and analyze demonstrated VGTU students sambo technique at various levels of competitions during 2010–2012. After analysis of these components in competition, it appears that sambo wrestlers use a variety of techniques. During four competitions there were registered 290 effective moves, 232 while standing, and 58 on the ground. The results revealed 12 different throws that were demonstrated among athletes during competition. While wrestling on the ground the most popular move is maintaining from the side and painful acts are relatively rare. The analysis of the outcome of the wrestling match shows that 90 % of all fights lasted till the end and only 9,1 % finished before the end of the time, out of that 6,3 % in a clear point advantage.

Keywords: sambo, comparative activities, moves on the ground, throws in front, back throws, painful moves, maintaining, throws over the pelvis, hock leg from the front.

Įteikta 2013-02-07; priimta 2013-02-28