

УДК 796.012.51:796.853.23

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КИДКУ "О-СОТО-ОТОШІ" (ЗАДНЯ ПІДНІЖКА)

Світлана КУХТІЙ

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** В сучасному дзюдо спостерігається тенденція омолодження учасників змагань різного рівня. У зв'язку з цим, актуальним у цей час є оптимізація техніко-тактичної майстерності, зокрема, змісту і послідовності, методики навчання базових технічних дій, що є недостатнім в юнацькому віці, а в молодіжному і дорослому затримує приріст результату, тому що інтегральним показником технічної підготовленості дзюдоїстів є здатність надійно й ефективно виконувати атаквальні дії у змагальній сутичці.

У роботі описується методика й алгоритм навчання прийому «задня підніжка».

**Ключові слова:** дзюдо, навчання, методика, базова техніка, технічні дії.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** 2009 – 2010 року Міжнародна федерація ввела зміни до правил змагань із боротьби дзюдо. Ці зміни полягали в забороні низки технічних дій у стійці, введення додаткового часу у змагальній сутичці «GOLDEN SCORE», ввели покарання за негативне дзюдо. У зв'язку зі змінами у правилах змагань, виникла необхідність у перегляді підходів щодо формування змісту базової техніки, а також методики її вивчення.

Роботу виконано на кафедрі атлетичних видів спорту ЛДУФК, згідно з темою НДР 2006 – 2009 рр. «Моделювання підготовленості кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** За визначенням В.М. Платонова і В.С. Келеса «до базових відносяться ті рухи і дії, які складають основу технічної майстерності даного виду спорту, без якого неможливе ефективне ведення змагальної боротьби з дотриманням спортивних правил...» [3].

На сьогодні, наявні програми формування технічної майстерності спортсменів визначають певну сукупність технічних дій, які належать до базових. Проте кидок «о-сото-отоші» (задня підніжка) входить до всіх програм формування технічної майстерності і не належить до заборонених прийомів.

**Метою** нашого дослідження було проаналізувати та науково обґрунтувати структуру прийому та розробити методику вивчення кидка «задня підніжка».

**Завданнями** нашого дослідження було: 1) проаналізувати різні варіанти виконання кидка «задня підніжка»; 2) відібрати та науково обґрунтувати оптимальний варіант кидка для навчання на етапі початкової підготовки; 3) розробити методику навчання технічних дій у дзюдо, використовуючи біомеханічну модель виконання «о-сото-отоші» (задня підніжка).

Виконання поставлених завдань здійснювалось за допомогою сукупності **методів дослідження**:

- теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел та аналіз програм та методик навчання технічних дій, яке проводилося для оцінювання стану проблеми, визначення рівня її актуальності та окреслення мети й завдань дослідження;
- для вибору ефективного варіанту виконання кидка «задня підніжка» ми провели відеозапис змагальної діяльності та педагогічне спостереження;
- біомеханічний аналіз та метод гоніометрії дав можливість вивчити та науково обґрунтувати найефективніший та раціональний варіант для вивчення кидка «задня підніжка».

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою опитування тренерів було вивчено прийоми, які належать до базової техніки. За складністю технічні дії в дзюдо можна розділити на дві групи: прості і складні. 92% респондентів кидок «о-сото-отоші» (задня підніжка) вважали до простих технічних дій. Тренери зазначили, що ця технічна дія потребує певного часу для вивчення та відрізняється простотою виконання.

Кидок «о-сото-отоші» має декілька варіантів виконання, залежно від захвату, стійки, реакції суперника на дію тощо. За допомогою відеоаналізу та біомеханічного аналізу було встановлено варіанти виконання задньої підніжки кваліфікованими спортсменами на змаганнях різного рівня. Відібрано найефективніший спосіб виконання кидка «задня підніжка», який зображено на рисунку 1. Виявили, що найефективнішим способом є виконання «задньої підніжки» з двобічного захвату комір-рукав, оскільки з цього захвату виконання краще контролюється; при вивченні «задньої підніжки» знижується загроза травматизму; рівень складності виконання відповідає фізичній готовності спортсменів-початківців, а також, на відміну від однобічного захвату, переміщення не карають судді.

Технічною вважається дія, яка має найраціональніший спосіб виконання. Із багатьох варіантів виконання «задньої підніжки» за думкою опитаних було вибрано найефективніший варіант.

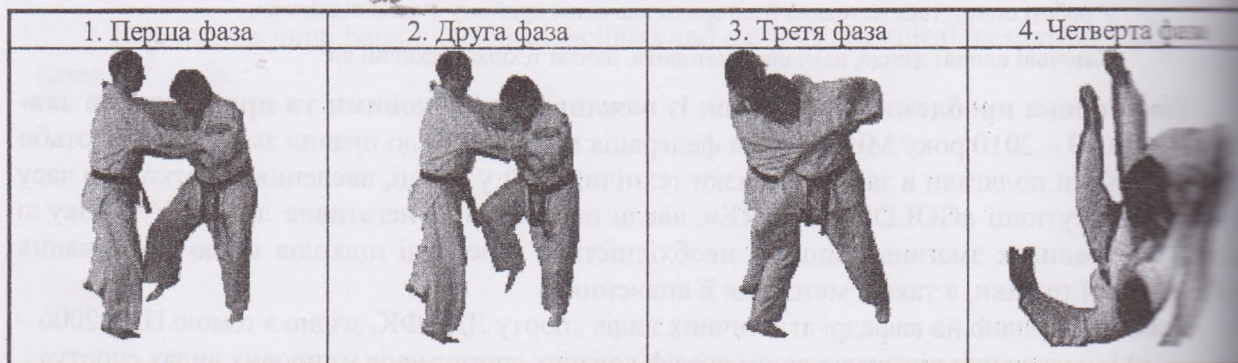


Рис.1. Структура виконання кидка «о-сото-отоші» (задня підніжка)

Послідовність вивчення кидка «задня підніжка» передбачає чотири фази: 1) вхід у захват; 2) виведення з рівноваги; 3) вхід на кидок; 4) кінцева дія.

При виконанні фази «вхід у захват» у того, хто атакує: 1) ноги повинні бути зігнуті в кульшовому суглобі  $50-52^\circ$ ; у колінному –  $20-32^\circ$ ; 2) повинні бути зігнуті в ліктьовому суглобі – права –  $40-60^\circ$ , ліва –  $22-30^\circ$ .

Для правильного виконання кидка «задня підніжка» значення мають біомеханічні параметри виконання кидка: ступінь стійкості тіла, площа опори, лінія тяжіння, величина кута стійкості, сила опору суперника, момент стійкості.

Найважливішою в структурі прийому «задня підніжка» є третя фаза (вхід на кидок), оскільки в цій фазі знаходиться основа дії [1]. У цьому випадку основою дії є зачіпання ногою суперника. Четверта – падіння суперника і супровід (страховка суперника). Кожен з цих етапів має свої фази, які складаються з елементів. Наприклад, у виконанні кидка в правій частині друга фаза «задньої підніжки» починається з кроку назад лівої ноги, перенесення ваги (послаблення) з правої ноги на ліву, щоб звільнити для атаки праву, тяга рукава і коміра.

Навчаючи задній підніжці варто враховувати і вплив на неї зовнішньої сили суперника, що своєю чергою дозволяє з'ясувати рівень ефективності засвоєння дії та рівень фізичної готовності спортсменів на етапі початкової підготовки.

При виконанні кидка «задня підніжка» із захвату комір і рукав вагомим критерієм об'єктивного оцінювання є кут стійкості, на який впливає і висота піднятого коліна ногою, яка атакує та розташування загального центру маси тіла (ЗЦМТ). При виконанні прийому потрібний і вищий ступінь рухливості. Він буде високим, якщо площа опори тіла буде великою, вищим загальний центр маси від килима і далі вертикаль ЗЦМТ, який виходить з площі опори і менший кут стійкості. Дзюдоїст, залежно від своїх дій і дій суперника, регулює ступінь стійкості й рухливості за допомогою захватів кімоно.

На основі результатів проведеного дослідження, ми розробили методику навчання кидка «задня підніжка». Апробація методики вивчення «задньої підніжки» проводилася в

підготовки підготовки ДЮСШ «СКІФ» та ДЮСОК «Ніка». Вік спортсменів становив 8 – 10 років.

Перш ніж розпочати вивчення «задньої підніжки», ми визначили, що основа дії задньої підніжки знаходиться в третій фазі виконання прийому. Якщо основа дії знаходиться в середній руху, І.А. Тер-Ованесян та А.А. Тер-Ованесян [5] пропонують таку послідовність вивчення техніки: спочатку засвоїти середню частину руху; потім вивчається техніка початку руху (виведення з рівноваги), після чого вони об'єднуються і відпрацьовуються разом; далі вивчається заключна частина вправи (кінцева дія) і до неї приєднується засвоєна середня частина; нарешті засвоюється техніка вправи в цілому.

Ефективність виконання кидка «задня підніжка» залежить від багатьох чинників: відповідності умов середовища, готовності тренера та спортсмена.

**1. Готовність умов середовища** – кімоно, татамі; для вивчення прийомів дзюдо на етапі початкової підготовки спортсменам бажано добирати партнерів однакових за вагою і зростом, щоб створити позитивне ставлення оточення до доцільності вивчення цієї технічної дії.

### 2. Готовність тренера:

- а) чітке уявлення про структуру й побудову технічної дії;
- б) знання методики вивчення кидка;
- в) володіння педагогічною майстерністю при вивченні технічної дії.

### 3. Готовність спортсмена:

- а) **фізична підготовленість** – координаційна готовність (яка забезпечує в певних фазах руху на одній нозі з партнером), сила рук, ніг та спини.
- б) **психологічна готовність**: наявність мотивації щодо вивчення «задньої підніжки»; впевненість в успішності кінцевого результату; відповідний рівень розвитку вольових якостей (впевненість у надійності страхування, готовність до повторень вправи, коли не все виходить першого разу).

У теорії навчання рухових дій за автором М.М. Богеном (1985) виокремлюють три етапи навчання [2].

1. Етап початкового вивчення.
2. Етап поглибленого деталізованого вивчення.
3. Етап закріплення і вдосконалення дії.

**1. Етап початкового вивчення** триває від 1 до декількох занять. Його метою є формування знань і уявлення про виконання кидка «задня підніжка».

Цей етап характеризується великою узагальненістю.

**Методи створення уявлення** про виконання кидка «задня підніжка» – наочні (демонстрація тренера), словесні (опис, пояснення, супроводжувальне пояснення) і практичні (безпосереднє виконання). За допомогою наочності створювався зоровий образ, словесних методів – слуховий образ, практичних – кінестезичний – це м'язове відчуття, відчуття напрямку руху тієї чи іншої частини прийому. У результаті формування навички (автоматизованої дії) словесні образи мають накладатись один на одного й утворити цілісне сприйняття кидка. В іншому разі це призведе до утворення помилок при виконанні, наприклад, неточний показ тренера кидка і правильне пояснення або навпаки, а також при виправленні помилок.

**Зоровий образ.** Спочатку тренер показує технічну дію, дотримуючись усіх параметрів її виконання (швидкості, правильності). Після пояснення способу вирішення рухового завдання демонструється ще 2-3 рази, вже у сповільненому варіанті. Наприкінці демонстрації тренер повторює рухове завдання. При цьому для успішного виконання кидка він не повинен вказувати більше ніж сім елементів рухової дії, оскільки обсяг уваги людини становить  $5 \pm 2$  об'єкти одночасно.

Під час демонстрації (наприклад, виконання в правий бік) спортсмени повинні бути розставлені з одного боку, щоб бачити найвигідніший ракурс технічної дії, тобто зліва від тренера.

**Слуховий образ.** За допомогою пояснення (супроводжувального пояснення) розставляють акценти уваги спортсмена. Воно повинно бути емоційним, образним, точним, що спри-

ятиме кращому запам'ятовуванню. Опис дії повинен бути таким, щоб без наочності спортсмен зміг зрозуміти, як вона виконується. Йому потрібно розповісти, на що саме потрібно звернути увагу. При поясненні важливо враховувати досвід спортсменів, вікові та індивідуальні особливості. Створюючи логічне уявлення кидка, тренер може посилається на добре знайомі спортсменові уявлення про окремі його елементи, широко використовувати аналогії з іншими вправами.

**Кінестезичний образ.** Робота на етапі початкового розучування кидка закінчується практичним його виконанням. Оскільки будь-які технічні дії дзюдо належать до складних технічних дій, ми відпрацьовуємо її частинами (послідовність описано вище).

При виконанні потрібно, щоб партнер змодельював опір назад, оскільки це саме ті умови, з яких виконується «задня підніжка».

Формування логічного й зорового уявлення відбувається значно швидше, ніж кінестезичного. Спортсмен на всіх трьох етапах навчання отримуватиме нові відчуття, тому кінестезичний образ постійно вдосконалюватиметься.

Результатом етапу початкового вивчення є сформованість знань та уявлення про кидок [4]. Спортсмен знає, як його робити, але ще виконати його не може.

Помилки, які трапляються при виконанні кидка «задня підніжка»:

- при виведенні з рівноваги не змістити своєї маси тіла за межі опори;
- прямі ноги в колінних суглобах;
- руки не завантажили суперника назад вниз;
- при атаці ногою недостатньо підняте коліно;

**Причини появи помилок:** 1) бажання швидше провести кидок; 2) неправильно створені умови; 3) неправильно створені умови; 4) недостатня фізична підготовленість; 5) недостатній самоконтроль спортсмена при виконаннях; 6) неправильно створені напарником умови для виконання рухового завдання.

Число повторень кидка в підході не більше ніж 5 – 10 разів або до першої появи помилки.

Інтервал відпочинку між серіями 3 хв (до повного відновлення працездатності).

На етапі початкового вивчення дія є ще нестійкою до збиваючих факторів, тому потрібно відпрацьовуватися лише у зручних умовах виконання, без опору партнера.

**2. Етап поглибленого деталізованого вивчення** триває декілька тижнів.

**Мета** – формування рухового вміння під свідомим контролем у всіх основних опорних точках.

**Рухове вміння** – це рівень оволодіння руховою дією, яка відрізняється необхідністю свідомого контролю за дією в усіх основних опорних точках, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю результатів, малою міцністю запам'ятовування.

Завдання тренера сформулювати повну розгорнуту програму кидка, який усвідомлює спортсмен в усіх основних опорних точках. Тому на цьому етапі відпрацьовуються всі деталі кидка.

Відпрацювання кидка «задня підніжка» повинно усвідомлюватися. Цього можна досягти за рахунок зосередженості уваги спортсмена на виконанні рухового завдання, розуміння правильності виконання, голосового проговорення послідовності під час виконання, досягнення невеликої швидкості виконання. Якщо в якійсь фазі у спортсмена виникає помилка – можна окремо виправити, після чого знову вкласти в дію.

Результатом сформованості рухового вміння є правильне виконання кидка, але під свідомим контролем. Тому кидок ще не можна відпрацьовувати в динамічних умовах, в ігрових змагальних ситуаціях.

На цьому етапі дію потрібно виконувати «в обидві сторони», що збільшить діапазон рухових можливостей спортсмена, поліпшить кінестезичні відчуття.

На етапі поглибленого деталізованого вивчення деталізація прийому зменшується до мінімуму, основна увага приділяється початковим та завершальним фазам виконання кидка. Дія скорочується за рахунок того, що спортсмен голосове проговорення послідовності кидка замінює на промовляння «про себе».

Перехід від методу навчання по частинах до цілісного засвоєння дії прийому має бути своєчасним, оскільки при вивченні частинами формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні частини та фази прийому.

#### Типові помилки

- при виведенні з рівноваги може зміщуватися загальний центр маси тіла спортсмена між площі опори;
- при виконанні другої фази ноги можуть бути прямі в колінних суглобах;
- зачіпання ноги збоку замість зсування від верхньої частини стегна суперника з натиганням на неї;
- вага тіла при атаці зміщена на п'яти;
- відсутність завантаження суперника в напрямку назад-униз;

#### Причини виникнення помилок:

1. Викривлення рекомендацій із боку тренера або ігнорування спортсменом рекомендацій, на появу яких ні тренер, ні спортсмен вчасно не звернули уваги.

2. Виконання дії на швидкості;

Не усунувши помилок, не можна переходити до формування рухової навички.

3. Етап закріплення і вдосконалення дії триває до тих пір, доки спортсмен прагне підвищити свої результати.

Метою етапу закріплення є формування рухової навички, характерними рисами якої є автоматизація і стабілізація. Руховою навичкою є такий рівень оволодіння дією, при якій міцельно задіяна свідомість. Дія виконується автоматично, швидко, стабільно, варіативно, з високою міцністю запам'ятовування.

Логічні операції виходять з під контроль свідомості спортсмена – дія автоматизується. Під контролем свідомості залишаються лише ті основні опорні точки, які потребують вдосконалення.

Завданням є: досягнення оптимальної свободи й економності дії, доцільної швидкості, необхідної варіативності виконання, автоматизованості. Тому, на цьому етапі дію можна відтворювати в переміщенні, з опором суперника, в ігровій та змагальній ситуації, у комбінації, а також під дією збиваючих факторів (різний стан спортсмена, суперники різної кваліфікації та антропометричних показників).

Основний метод формування рухової навички – виконання дії. Можна використовувати закидування на кількість разів. Проте тренерові необхідно пам'ятати, що автоматизована дія може бути і неправильна дія. Тому, повторення потрібно використовувати до першого помилки втомі та зниження уваги.

#### Типові помилки, які характерні для цього етапу навчання.

1. Зайва скутість виникає внаслідок збільшення швидкості виконання та недостатньої уваги.
2. Поява зайвих рухів унаслідок переведення уваги спортсмена на мету дії або інші фактори.

#### При виправленні помилок потрібно керуватися такими положеннями:

1. У першу чергу виправляти ті помилки, котрі можуть призвести до травми.
2. Виправляти помилки відразу після їх виявлення.
3. Не фіксувати уваги спортсмена більше ніж на 2 помилках.
4. Підвищувати інтерес до вивчення.
5. Використовувати контрастні дії та гіперболізацію.
6. Вдворити помилку, якої припустився спортсмен.
7. Давати можливість спортсменові самому аналізувати власне виконання та з'ясовувати причини їх виникнення.

Після досягнення успішності в оволодінні руховою вправою, як правило, настає період стабілізації в цьому процесі (плато) та випадки погіршення, що виражається в зниженні спортивного результату.

При закріпленні кидок «задня підніжка» виконується 4 – 5 серій по 8 – 10 повторень кожній із зміною партнерів. На рисунку 2 зображено методику й алгоритм вивчення кидка «задня підніжка».





Застосування методичних прийомів	Зміст завдання	Методичні вказівки
За словесною вказівкою «один» 	- взяття правою рукою коміра і рукава. Положення ніг правобічна стійка	права рука, що тримає кімоно суперника має бути згинута в ліктьовому суглобі. Ноги в колінних суглобах згинуті.
За словесною вказівкою «два» 	- лівою маленький крок назад (для незначного перенесення ваги тіла на ліву ногу), права нога піднімається і згинається в колінному суглобі	утримування суперника в незмінному положенні за рахунок захватів кімоно
За словесною вказівкою «три» 	- підняття атакуючої ноги і зачіплення нею ноги суперника.	права рука притискає до себе, ліва витягує рукав кімоно, тулуб нахилений вперед щільно притиснутий до суперника
За словесною вказівкою «чотири» 	- атакуючий супроводжує падіння за допомогою підтримки рукава і супроводу суперника, виконує лівою ногою крок вперед за напрямком руху	суперник виконуючи крок назад вільною ногою, притискає після чого виконує самостійкову (важливим є утримування голови при падінні) замір кімоно

Рис.2. Методика й алгоритм навчання кидка «задня підніжка»

**Висновки.** Для ефективної методики вивчення технічних дій ми проаналізували різні варіанти виконання кидка «задня підніжка», а також відібрали найоптимальніший для вивчення варіант «задньої підніжки».

Було розроблено алгоритм вивчення «задньої підніжки». За допомогою біомеханічного аналізу визначили основу дії прийому, фазу, елемент основи дії. Якщо основою є перша фаза прийому, то саме ці елементи або деталь техніки мають стати домінуючим елементом усього навчально-тренувального заняття.

Отже, застосування словесного методу й методу демонстрації, практичних методів у частинах і в цілому формує уяву й основні шляхи виконання і засвоєння техніки. При навчанні тренерів потрібно технічні дії згідно поділять на такі частини, які доступні для засвоєння згідно віку, враховуючи їх підготовленість та вікові особливості.

У дослідженні проаналізовано та науково обґрунтовано кидок «задня підніжка», визначено основу дії та запропоновано алгоритм навчання, розроблено та обґрунтовано методику навчання прийому.

#### Список літератури

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. :Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.

3. Біомеханіка спорту : [навч. посіб.] / за заг. ред. А. М. Лапугіна – К. : Олімпійська література, 2005. – 318 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
5. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.: ил.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ БРОСКА «О-СОТО-ОТОШИ» (ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА)

Светлана КУХТИЙ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В современном дзюдо наблюдается тенденция омоложения участников соревнований разных уровней. В связи с этим, актуальной сейчас есть оптимизация технико-тактического мастерства в частности, содержания и последовательности, обучения базовым техническим действиям, что является недостаточным в юношеском возрасте, а в молодежном и взрослом задерживает прирост результата, потому что интегральным показателем технической подготовленности дзюдоистов является способность надежно и эффективно выполнять указанные действия в соревновательной схватке.

В этой работе автором проанализировано и научно аргументировано структуру броска «задняя подножка»

**Ключевые слова:** дзюдо, обучение, методика, базовая техника, технические действия.

## THE PECULIARITIES OF TEACHING METHODS OF O-SOTO-OTOSHI (OUTER DROP)

Svitlana KUKHTIY

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** In present day judo there is a strong tendency to recruit young participants for the competition of different level. As a result a special attention is given to promotion of technique-tactics to their sequence and content. The method of primary technique skills development is also essential as it is insufficient in young age and in case with juniors and adults it slows down the optimal result as the integral indicator of technical skills of judo fighters is the ability to attack firmly and effectively.

The paper deals with the description of training process of “minor inner reaping” technique.

**Key words:** technique, judo, training, basic technique, technical actions.