

СПЕЦИФІКА БОРТЬБИ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ

Федір ЗАГУРА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В роботі відображено особливості визначення манер ведення сутичок у жіночому дзюдо і критерії їх розподілу, а також їх вплив на ефективність та результативність змагальної діяльності. Досліджено специфіку боротьби кваліфікованих дзюдоїсток та особливості застосування техніко-тактичних дій у стійці та партері в залежності від манери ведення поєдинку.

Ключові слова: боротьба, кваліфіковані дзюдоїстки, змагальна діяльність, манери ведення сутички, техніко-тактична підготовка.

При складанні модельних характеристик, виборі засобів і методів тренування, при визначенні обсягу тренувальних навантажень індивідуальні особливості спортсменів, найбільш сильні сторони підготовленості, обумовлені особливостями індивідуального стилю практично не враховуються. В той же час поєднання індивідуальних особливостей особистості і індивідуального стилю діяльності є обов'язковою умовою успішного виступу на відповідальних змаганнях [1, 2, 4].

Поняття „стиль” до теперішнього часу використовується в науково-методичній літературі в широкому розумінні. Так, існують назви „боротьба класичного стилю”, „боротьба вільного стилю”. За думкою Сиротина О.А., для теорії і практики найбільш перспективні розробка і проектування індивідуальних програм формування індивідуального стилю діяльності.

Стиль діяльності – це система найбільш ефективних прийомів і способів організації своєї самостійної роботи. Індивідуальний стиль діяльності визначає успішність і стабільність спортивної майстерності. Сутність індивідуального стилю діяльності полягає в тому, що однаково високих результатів можуть досягати люди з різною вираженістю властивостей нервової системи, використовуючи свої найбільш сильні сторони. Саме тому потрібно формувати у спортсменів такий стиль боротьби, який дозволить ефективно використовувати найбільш сильні якості борця і компенсувати слаборозвинені [1, 2, 4, 5, 6].

В змагальній сутичці технічні дії можуть бути виконані при наявності певних умов, які борець успішно використовує чи створює. Так, для підготовки кидка застосовують переміщення, виведення з рівноваги, зміни дистанцій, стійки, захопів, темпу, сковування, оманні атаки, виклик, тощо. В кожному випадку конкретні способи підготовки прийомів можуть застосовуватись свідомо, чи несвідомо, але, як правило, кожний кваліфікований борець надає перевагу певним способам, що характеризують його стійку, типову, але саме для даного спортсмена, структуру техніко-тактичних дій (підготовки, захисту, прийомів та контрприймів).

Однак в теорії і практиці спортивної боротьби ці питання висвітлені недостатньо. Особливо гостро ці проблеми постають в жіночій боротьбі.

Тому метою нашої роботи було виявити манери ведення сутичок кваліфікованих дзюдоїсток, та з'ясувати особливості їх боротьби.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні методи і методики дослідження: аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та емпіричних даних, педагогічне спостереження, експертні оцінки, анкетування, стенографування, відеозапис, та методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь 44 дзюдоїстки (18 МС і 26 КМС) та 10 провідних тренерів України, серед яких 5 – заслужені тренери України, 5 – чемпіони та призери першостей світу, Європи, СРСР та України із середнім стажем тренерської діяльності 18,4 роки.

На першому етапі дослідження на основі анкетування експертна комісія розподілила спортсменок за манерами ведення сутички.

Паралельно з цим було проведено анкетування самих дзюдоїсток, де вони визначали свою манеру самостійно. Для корегування та прогнозування були використані також фонові показники (вік, стаж занять, кваліфікація, антропометричні дані, улюблені техніко-тактичні дії та ін.) і стан здоров'я в цілому. Збір даних здійснювався через безпосередній контакт дослідника з респондентами, що гарантувало правильність заповнення анкет.

У результаті анкетування 22 % дзюдоїсток дотримуються силової манери ведення сутички, 47 % – ігрової (комбінаційної), 31 % – темпової (функціональної). Для порівняння – у вільній боротьбі (за даними Івлева В.Г., 1990 р.) 34 % борців ведуть сутички в силовій манері, 36 % – в ігровій та 30 % – в темповій. Це пов'язано з тим, що у дзюдо відсутня арифметична система оцінювання, а більш якісно виконана технічна дія приносить успіх. І значно менша тривалість боротьби в партері, ніж у стійці, у порівнянні з іншими видами боротьби, де важливу роль відіграє саме силова підготовка.

На формування манери ведення сутички впливають, в першу чергу, генетично детерміновані фактори (фактори забезпечення), а саме: анатоμο-фізіологічні (морфофункціональні) та психологічні особливості спортсменок 38 % та 34 % респондентів відповідно. І фактори реалізації, а саме: особливості фізичної і техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток 15 % і 13 % відповідно.

92 % респондентів засвідчили, що манера ведення сутички впливає на ефективність змагальної діяльності; 6 % – не суттєво і 2 % – не впливає.

78 % респондентів вважають, що манера ведення сутички суттєво впливає на формування технічного арсеналу, 18 % – не суттєво і 4 % – не впливає.

Найбільш інформативними показниками для визначення манери ведення сутички, на думку наших респондентів, є морфофункціональні особливості – 18 %, психологічні особливості – 12 %, особливості фізичного розвитку – 16 %, особливості технічних дій – 14 %, особливості тактичної спрямованості – 8 %, особливості захопів і стійок – 5 %, темп ведення сутичок – 8 %, інтенсивність сутичок – 6 %, положення боротьби (стійка, партер) – 7 %, комбінаційність боротьби – 6 %.

Таким чином, результати анкетування, як самих спортсменок, так і тренерів дали змогу нам краще зрозуміти сутність даної проблеми (манери ведення змагального поєдинку) і зробити правильний розподіл дзюдоїсток.

На другому етапі був проведений аналіз змагальної діяльності дзюдоїсток на змаганнях різних рангів (першості областей, універсиадах областей та України, Кубку України). За допомогою методів стенографії, відеозапису було проаналізовано 160 сутичок спортсменок різних манер ведення поєдинку. У результаті – визначені основні показники техніко-тактичної підготовленості дзюдоїсток різних манер ведення сутичок та підібрані оптимальні техніко-тактичні дії, які забезпечують ефективність змагальної діяльності.

Узагальнюючи результати досліджень тактичної спрямованості спостерігаємо такі особливості (Рис. 1.).

Дзюдоїстки силової манери ведення сутичок із способів тактичних дій найчастіше застосовують сковування (33 %), виведення з рівноваги (29 %), загроза (11 %). Значно рідше використовують виклик, обман і повторну атаку (4 %, 5 %, 6 % відповідно). Дзюдоїстки ігрової манери люблять робити виклик, контратаку і подвійний обман (21 %, 29 %, 18 % відповідно), уникаючи при цьому сковування, загрозу і переміщення (1 %, 2 %, 4 % відповідно).

Дзюдоїстки темпової манери ведення сутичок із способів тактичних дій найчастіше застосовують переміщення, повторну атаку, загрозу і обман 23 %, 28 %, 13 % і 14 % відповідно. І майже не використовують сковування, виведення з рівноваги та подвійний обман (1 %, 1 %, 2 % відповідно).

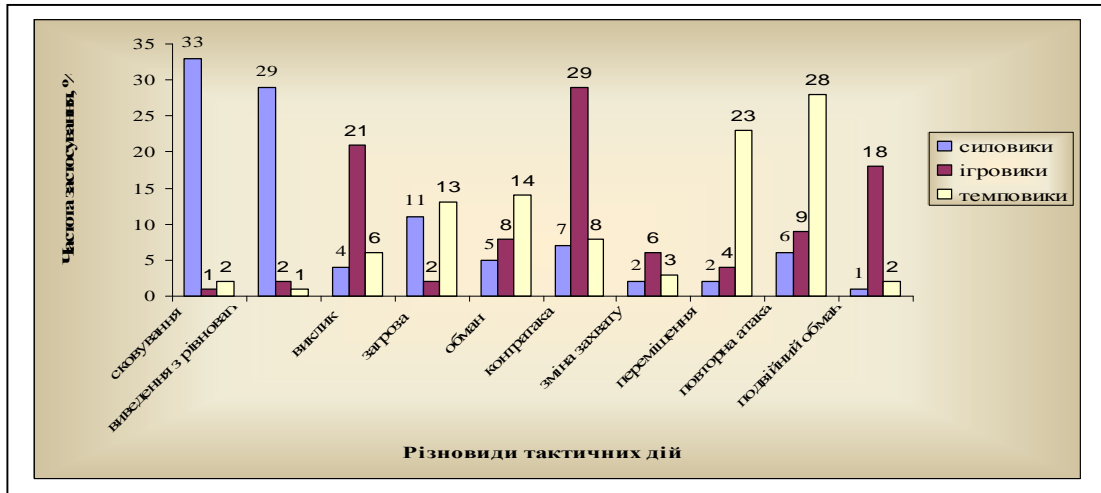


Рис. 1. Частота застосування тактичних дій дзюдоїстками різних манер ведення сутичок.

Аналізуючи результати застосування технічних дій кваліфікованих дзюдоїсток у стійці спостерігаємо такі особливості (Рис. 2.).

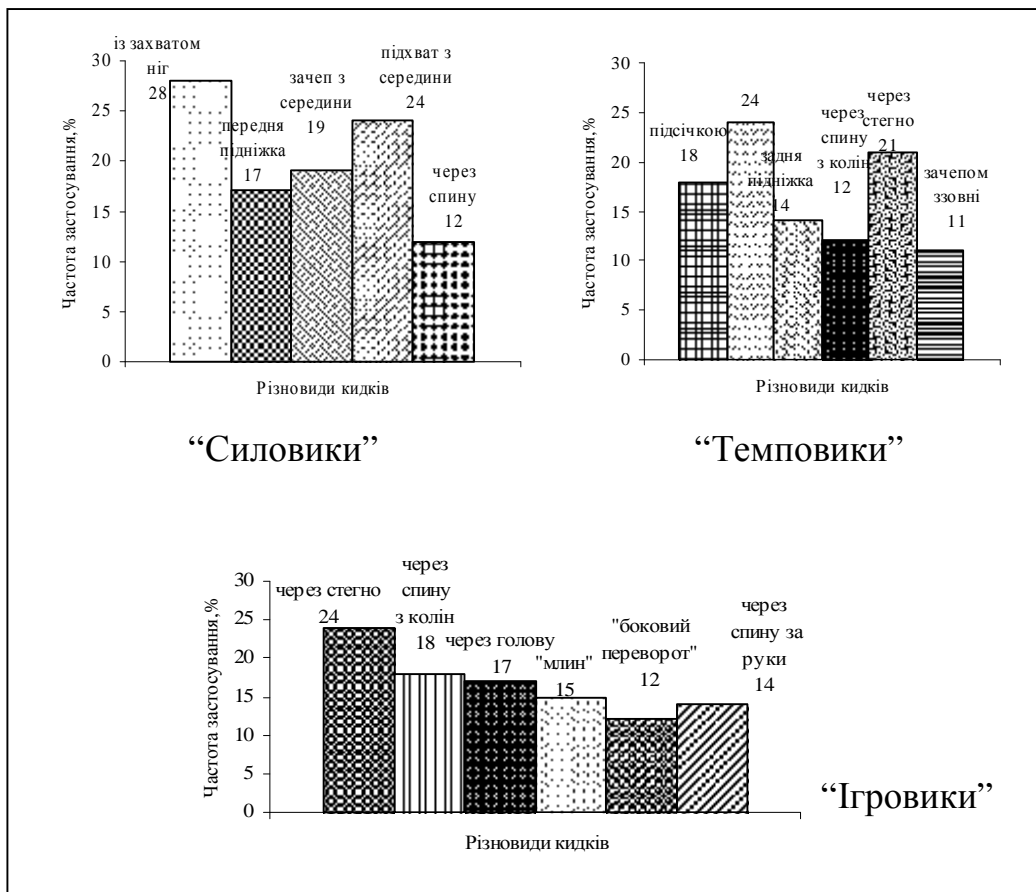


Рис. 2. Частота застосування технічних дій дзюдоїстками різних манер ведення сутичок у стійці

Дзюдоїстки силової манери ведення сутичок, так як і чоловіки, із технічного арсеналу в стійці найчастіше використовують кидки із захватом ніг, підхватами і зачепами з середини, передньою підніжкою та через спину.

Темповики – підсічками, задньою підніжкою, через спину з колін, підхватами та зачепами ззовні.

Дзюдоїстки ігрової манери ведення сутичок – своєрідні універсали, що успішно поєднують кидки двох попередніх груп додаючи при цьому складнокоординаційні дії – кидки через голову, “млин”, “боковий переворот”.

Що стосується боротьби в партері, то спостерігаємо наступну закономірність (Рис. 3).

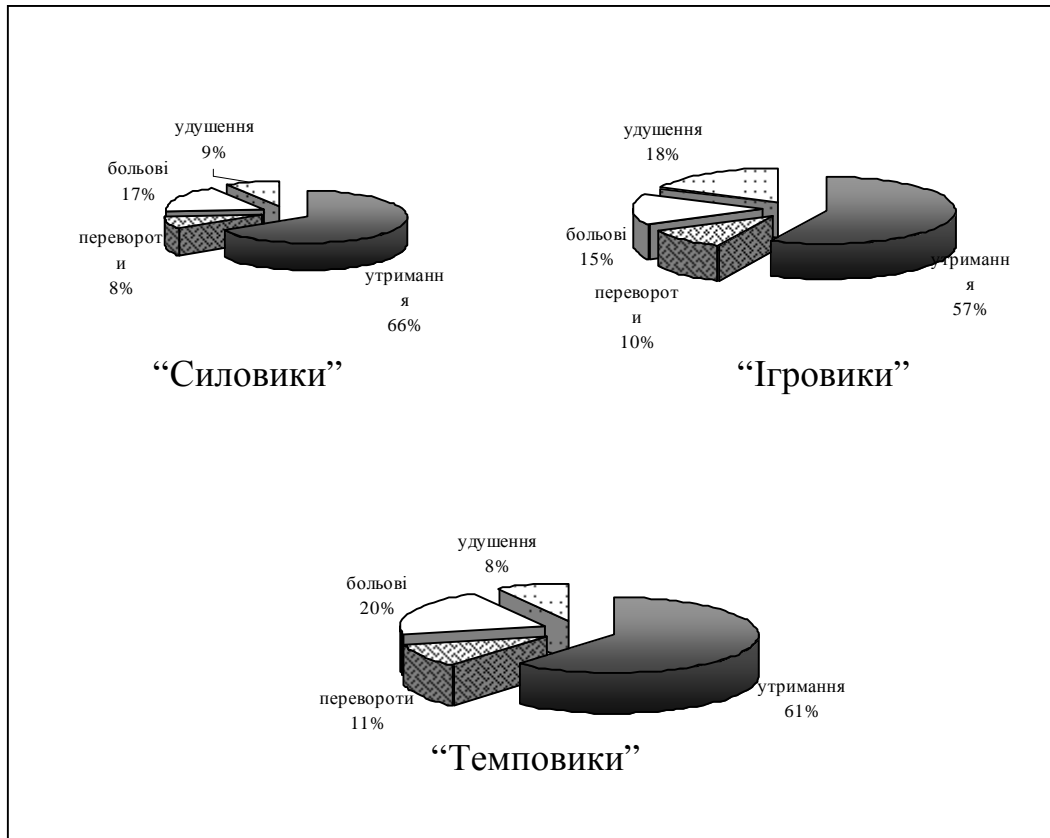


Рис. 3. Частота застосування технічних дій дзюдоїстками різних манер ведення сутичок у партері

Для спортсменок всіх манер ведення сутичок лєвова частка припадає на утримання (понад 57 %). Це й закономірно, адже завдяки утриманням можна заробити високу оцінку або здобути “чисту перемогу”. Що стосується удушень, то віртуозами у даній сфері є ігровики (18 %), до 8 % і 9 % у силовиків і темповиків відповідно. А перевороти і больові краще виходять у дзюдоїсток темпової манери ведення сутичок, щоправда силовики у цих компонентах боротьби в партері мало чим їм поступаються. Аналізуючи результати досліджень боротьби дзюдоїсток в партері слід зазначити, що вони суттєво поступаються, як в різносторонності, так і в відсотковому співвідношенні технічних прийомів чоловікам. Тому тренерам дзюдо потрібно приділяти більше уваги жіночому партеру.

Висновки

- 1) У жіночому дзюдо спостерігаються наступні манери ведення сутичок: ігрова, силова, темпова.
- 2) Дзюдоїстки різних манер ведення поєдинку мають специфічні особливості застосування техніко-тактичних дій, що впливає на ефективність і результативність змагальної діяльності.
- 3) Знання цих особливостей дозволяє коригувати підготовку спортсменок на всіх етапах спортивного вдосконалення та реалізовувати їх потенційні можливості.

Список литературы

1. Совершенствование технико–тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов на основе модельных характеристик соревновательной деятельности : метод. рек. для студ. ИФК и тренеров. Еганов А. В., Сиротин О. А., Курашкин А. И., Абрахманов И. З. – Челябинск : ЧГИФК, 1988. – 38 с.
2. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154 – 157.
3. Моргунов Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорций тела спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренеровки” / Ю. А. Моргунов ; ГЦОЛИФК. – М., 1974. – 20 с.
4. Рубанов М. Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренеровки» / М. Н. Рубанов ; ГЦОЛИФК. – М., 1981. – 23 с.
5. Чумаков Е. М. Сравнительная характеристика технико–тактической подготовленности дзюдоистов / Е. М. Чумаков, И. В. Шашурин // Спортивная борьба. – М., 1983. – С. 64 – 69.
6. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. А. Шулика. – М., 1990. – 37 с.

СПЕЦИФИКА БОРЬБЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК РАЗЛИЧНЫХ МАНЕР ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Фёдор ЗАГУРА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В работе отражены особенности определения манер ведения поединка в женском дзюдо и критерии их распределения, а также их влияние на эффективность и результативность соревновательной деятельности. Исследовано специфику борьбы квалифицированных дзюдоисток и особенности применения технико-тактических приемов в стойке и партере в зависимости от манеры ведения поединка

Ключевые слова: борьба, квалифицированные дзюдоистки, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, манеры ведения поединка.

PECULIARITIES OF SKILLED JUDO-WRESTLERS OF DIFFERENT CONDUCT MANNERS

Fedir ZAGURA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The aim of the research was to define the peculiarities of different conduct manners in judo, the criteria of their classification and their influence on the efficiency of competitive activity. The specifics of conduct manners of skilled judo-wrestlers were investigated and the peculiarities of use of different technico-tactical acts viewing different conduct manners were examined.

Key words: wrestling, skilled judo-wrestlers, competitive activity, conduct manners, technical-tactical preparedness.