

УДК 796.015.134.853.23

НАВЧАННЯ БАЗОВИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ЗВ'ЯЗКІВ НА ОСНОВІ СИТУАЦІЙНИХ ДИДАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ

Світлана КУХТІЙ, Андрій КУХТІЙ, Оксана ЗВАРИЩУК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У сучасному дзюдо спостерігається недостатня техніко-тактична підготовленість спортсменів на етапі початкової та попередньої базової підготовки. Основи техніко-тактичної майстерності закладаються саме в юнацькому віці та є фундаментом для подальшого удосконалення спортивної майстерності. У зв'язку з цим, актуальним є оптимізація техніко-тактичної майстерності, тому що інтегральним показником технічної підготовленості дзюдоїстів є здатність надійно й ефективно виконувати атаквальні дії у змагальній сутичці.

У цій роботі описано алгоритм і методику вивчення техніко-тактичних зв'язок за допомогою відтворення ситуаційних завдань змагальних сутичок.

Ключові слова: дзюдо, методика, базова техніка, ситуаційні завдання, технічні дії, техніко-тактичні зв'язки.

Постановка проблеми. На сьогодні дедалі більше східних одноборств збагачують європейську та західну культуру, відбувається взаємозбагачення цивілізацій. Це найбільше відображується в японському національному виді одноборств, у боротьбі дзюдо. Для отримання перемоги в сучасному дзюдо спортсменові потрібно реалізувати свої техніко-тактичні, фізичні і психічні можливості в кожній окремій сутичці, а також у змаганнях у цілому.

Безперервно зростає конкуренція як на всеукраїнських, так і на міжнародних змаганнях. Відбувається омолодження учасників змагань різного рівня, зростають вимоги до підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, що потребує подальшого вдосконалення і корекції змісту підготовки на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема, на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки.

Роботу виконано на кафедрі атлетичних видів спорту ЛДУФК, згідно з планом НДР 2011–2015 рр. за темою «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У спеціальній науковій літературі існують відомості, які свідчать, що недостатній рівень техніко-тактичної майстерності в умовах змагальної сутички ускладнює, а інколи і спотворює структуру виконання прийому, що негативно впливає на результат сутички. Низький рівень технічної майстерності чи недосконале володіння технічними діями неможливо компенсувати за допомогою інших сильніших сторін підготовленості [6, 7, 8].

Виконання техніко-тактичних дій під час змагальної сутички в умовах збільшеної втоми залежить як від функціональних можливостей, так і більшою мірою від досконалого виконання технічних дій у логічній побудові змагальної сутички. Аналіз літературних джерел та практичний досвід показує, що в методиці навчання є певні резерви. Зокрема, у проаналізованій літературі недостатньо висвітлено навчання базових техніко-тактичних дій на етапі початкової підготовки та попередньої базової підготовки.

У зв'язку з цим, актуальним є оптимізація техніко-тактичної майстерності на етапі попередньої базової підготовки, завданням якої є здатність надійно й ефективно виконувати атаквальні дії в процесі змагальних сутичок. Виконання техніко-тактичних дій в одноборствах відбувається при активній протидії суперника, тому якісне виконання прийомів є важливою складовою для досягнення високих спортивних результатів у змаганнях.

Мета – науково обґрунтувати методику навчання базових техніко-тактичних зв'язок дзюдо із захвату «вилога і рукав».

Завдання.

1. Проаналізувати логічну побудову перебігу сутички від атаки із захвату «вилога і рукав», відібрати технічні дії, які найсприятливіші для техніко-тактичних зв'язок від основно го кидка «через спину» і, які найчастіше застосовуються у змагальних сутичках.

2. Розробити методика навчання техніко-тактичних зв'язок на основі ситуаційних дидактичних завдань, урахувавши логічну побудову перебігу сутички.

Вирішення поставлених завдань здійснювалось за допомогою таких **методів дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне спостереження із застосуванням стенографування та інструментальних методик; визначення середньоарифметичних показників виконання техніко-тактичних дій.

Організація дослідження. Дослідження проводилося двома етапами. Перший етап дослідження полягав у аналізі літературних джерел, програм для ДЮСШ та методик навчання, проведенні педагогічних спостережень під час тренувальних занять спортсменів 8–10 років груп початкової підготовки в ДЮСШ «СКІФ», ДЮСШ «Тризуб», спортивних клубів «Іпон» та «Ніка». Стенографування, відеозапис та відеоаналіз навчально-тренувальних сутичок та змагань різного рангу: першість області серед юнаків, (вересень 2011); відкритий Кубок області 96–97, Всеукраїнський турнір «Юний динамівець»; відкрита першість ДЮСШ «Спартак» (грудень 2011). На другому етапі втілювалася та випробовувалася методика й алгоритм вивчення техніко-тактичних зв'язок за допомогою створення ситуаційних завдань.

Результати дослідження та їх обговорення. За аналізом фото-відеозапису змагальних сутичок кидок через спину є актуальним, результативним і належить до групи атакують технічних дій, яких доцільно навчати на етапі початкової підготовки. Із багатьох варіантів виконання прийому (рис. 1) найпоширенішим у змагальній сутичці є «спина» із захопленням однієї вилоги й руки під плече 27 % та із захоплення вилоги на грудях і рукава під ліктем (два захвати) 24% (рис.1).

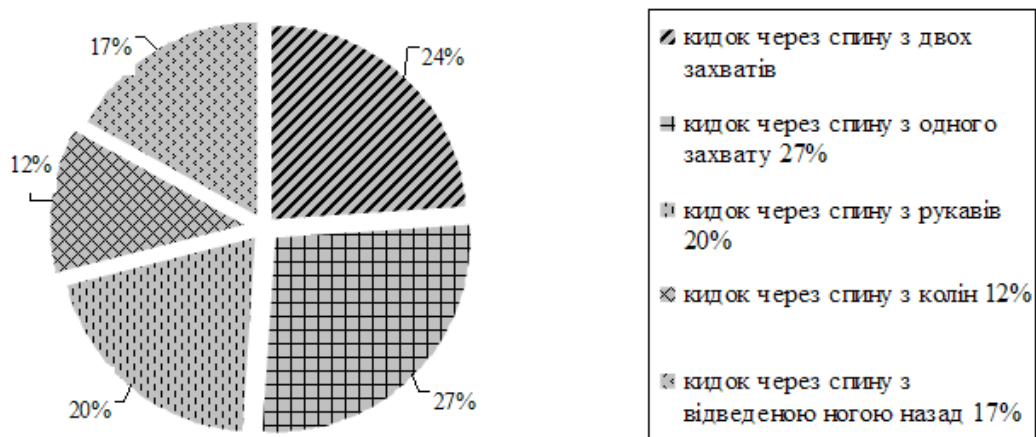


Рис. 1. Варіанти виконання кидка через спину у змагальній діяльності дзюдоїстів

Виконання кидка через спину є актуальним й ефективним за рахунок легкості взяття захвату і структури дії. Із усіх варіантів кидка через спину ми обрали «спину із двох захватів», від якої за біомеханічним аналізом ми розробили зв'язки, які є логічними й ефективними для виконання.

У результаті аналізу літературних джерел, ми виявили, що ефективно управління техніко-тактичною підготовкою борців потребує створення моделі техніко-тактичних дій (ТТД) у сутичці й моделей-алгоритмів для їхнього засвоєння в процесі навчання і тренування.

Спортивна діяльність характеризується наявністю конфлікту між борцями, а своєю чергою, логіка конфлікту у змагальній сутичці дзюдоїстів вимагає логічної побудови дій. Системний аналіз логіки конфлікту вимагає виявлення структури й визначення функцій поведінки сторін у вирішенні конфлікту. У зв'язку з цим, в нашій роботі моделювання ТТД борців проводилось на основі структурно-функціонального аналізу. Він дає можливість виявити закономірності ведення сутички у процесі змагань.

Ґрунтуючись на даних досліджень М.М. Богена [1], А.М. Лапутіна [3], М.О. Носко та О.А. Архипова [4], Ю.А. Шуліки та Я.К. Коблева [7], ми розробили моделі поведінки спорт-

смена після атаки кидком «через спину» та з'ясували логічну побудову дій та положення тіла суперника після атаки кидком «через спину». Це дає нам можливість розробити логічну побудову дій, які відбуваються внаслідок атаки кидком «через спину» із двох захватів вилога та рукава, а також можливість передбачити ситуації та розробити алгоритм і методику навчання техніко-тактичних зв'язок.

У процесі педагогічного спостереження та відеоаналізу ми виділили ситуації, які є найсприятливішими для динамічних ситуацій, і варіанти їх реалізації (рис. 2). Ми розробили логічну побудову дій і запропонували виконання техніко-тактичних зв'язок (ТТЗ) від кидка «через спину».

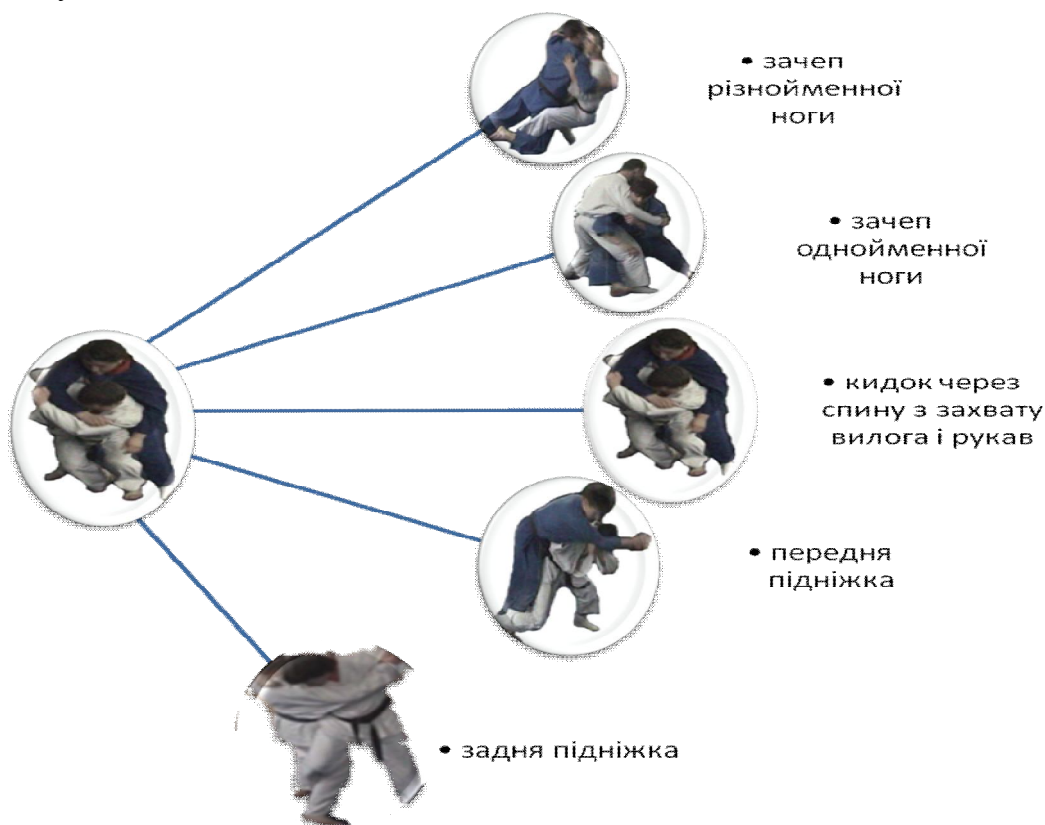


Рис. 2. Базові техніко-тактичні зв'язки дзюдо

Перша техніко-тактична зв'язка складається з двох прийомів, які належать до базової техніки. Ми відтворили ситуаційні завдання, які впливають унаслідок логічної ситуаційної моделі змагальної сутички. Виконання, для прикладу, здійснюється в правий бік. Один із спортсменів проводить атаку кидком «через спину». Суперник у момент атаки здійснює крок вправо і якщо маса тіла зміщена на ліву ногу і опір назад, то той хто атакує виконує атаку «зацепом різнойменної ноги».

Друга техніко тактична зв'язка складається з прийому «кидок через спину» і продовження атаки «зацепом однойменної ноги». Переслідування «зацепом однойменної ноги» виконується у випадку, коли суперник змістив масу тіла на праву ногу і більше назад вбік. Один із спортсменів проводить атаку кидком «через спину». Суперник у момент атаки виконує ближньою ногою обхід уперед у бік, і якщо маса тіла зміщена назад управо, то той хто атакує, виконує атаку «зацепом однойменної ноги».

Третя техніко-тактична зв'язка «спина із двох захватів – спина із двох захватів» є результативною і виконується у випадку, коли суперник передбачив атаку одиночним «кидком через спину», обходить суперника лівою ногою вперед вправо, закінчивши рух на декілька секунд, змістивши масу тіла вперед на пальці ніг. У такому випадку доцільним буде продовжити дію знову кидком «через спину» в ту сторону, в яку була виконана попередня атака.

Четверта техніко-тактична зв'язка «спина – передня підніжка» виконується, коли маса тіла суперника знаходиться більше на правій нозі. Відреагувавши на атаку спиною, суперник

у момент атаки виконує обхід ближньою (лівою) ногою вперед вправо і на наступний крок правою ногою проводиться кидок «передня підніжка». Маса тіла суперника в момент атаки зміщена на праву ногу вперед – вправо – у бік.

Виконання **п'ятої** техніки тактичної зв'язки потребує створення ситуаційної моделі. Вона складається з двох окремих прийомів: «кидок через спину», «задня підніжка». Переслідування «задньою підніжкою» виконується у випадку, коли суперник змістив масу тіла на праву ногу і більше вбік назад вправо. Один із спортсменів проводить атаку кидком «через спину», а суперник, у момент атаки виконує ближньою ногою обхід вперед у бік. Якщо маса тіла зміщена назад вправо, то той хто атакує, виконує атаку «задньою підніжкою». Ефективність техніко-тактичних зв'язок визначається не лише за рахунок структури прийомів, а й створенням динамічної ситуації для виконання ТТЗ, тобто від вміння спровокувати дії суперника для сприятливої динамічної ситуації у змагальній сутичці.

Змагальна сутичка дозволяє аналізувати результат перемоги борців один над одним як визначення просторового положення, а якісні зміни в процесі взаємодії розглядати як проміжні результати. Цей перехід спортсменом з одного положення в інше здійснюється за допомогою виконання техніко-тактичних дій. На рис. 3 зображено якісні зміни перебігу сутички і створення сприятливої ситуації дзюдо та подальшу конкретизацію ключових моментів протидії спортсменів. Побудовано модель фрагменту сутички дій і ключових моментів спортсмена, який здійснює атаку, в дзюдо спортсмен який атакує, називається «Торі». Другим відображено модель поведінки спортсмена, який захищається «Уке».

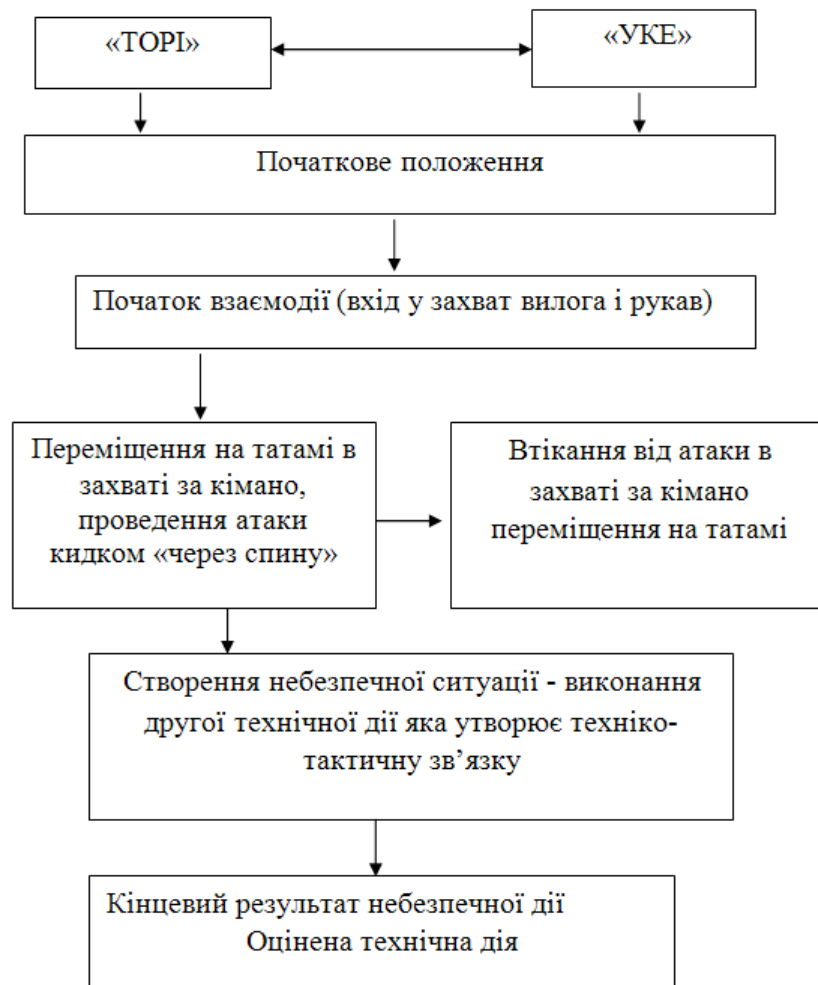


Рис. 3. Ситуаційна модель сутички

Ситуаційна модель сутички становить собою структуру якісних переходів за ключовими ситуаціями дзюдо і подальшу конкретизацію ключових моментів протидії спортсменів, а також створення сприятливої ситуації для виконання атаквальних дій:

- вихідне положення – положення спортсменів перед початком боротьби, обумовлене правилами змагань;
- створення контактної ситуації – дія, спрямована на перехід від початкового положення до динамічної або статичної контактної ситуації (взяття захвату в цьому випадку – це захват вилога та рукав над ліктем);
- динамічна контактна ситуація – початок активної взаємодії борців, що характеризується переміщенням у просторі (переміщення на татамі) або може бути статична контактна ситуація – початок активної взаємодії спортсменів, що характеризується відсутністю або незначним переміщенням у просторі;
- динамічна ситуація початку атаки – дії, спрямовані на перехід від динамічної чи статичної контактної ситуації до початку атаки (переміщення-атака-переміщення), а також може бути і статична ситуація початку атаки – початок активного впливу одного чи обидвох спортсменів, що характеризуються відсутністю або незначним переміщенням у просторі (атака без переміщення);
- створення небезпечної ситуації – початок створення небезпечної ситуації одним спортсменом для іншого спортсмена;
- створення оціненого положення – дії, спрямовані на перехід від небезпечної ситуації до оціненої, від неоціненої до виграшної, завершального положення сутички;
- повторне створення небезпечної ситуації – початок створення небезпечної ситуації одним спортсменом у цьому випадку «Торі» проводить атаку для «Уке»; положення перемоги – результат небезпечної дії одного із суперників, коли оцінена ситуація завершує поєдинок (наприклад «іппон»).

Ситуаційна модель сутички відображає логічну послідовність процесів і результатів техніко-тактичної зв'язки. Цю модель доцільно застосовувати для аналізу змагальної діяльності борців, для подальшого вдосконалення ТТД, що відповідають блокам моделі та формуванню у дзюдоїстів навички побудови й ведення сутички.

Вивчення техніко-тактичних зв'язок вимагає досконалого виконання поодиноких технічних дій з групи запропонованих нами прийомів із захвату вилоги та рукава. Негативно впливати на вивчення ТТЗ можуть сформовані грубі помилки в частинах прийому, особливо в неправильному розташуванні центра маси тіла. При атаці першою дією – кидком «через спину», коли центр маси тіла буде зміщений на праву ногу, зв'язка не буде результативною, тому що втратиться час на перенесення центра маси тіла з ноги на ногу і суперник тим часом зможе уникнути для себе небезпечної ситуації.

Формування ТТЗ потребує створення фрагментів змагальних сутичок і відтворення ситуацій, які притаманні для цієї техніко-тактичної зв'язки. Методика навчання атакуючих ТТЗ складається з трьох рівнів: перший – вивчення та вдосконалення окремих технічних дій до рівня вміння в статичних та динамічних ситуаціях; другий – формування техніко-тактичних зв'язок у динамічних ситуаціях; третій – формування ТТЗ в навчально-тренувальних сутичках з відтворенням ситуаційних дидактичних завдань фрагментів змагальних сутичок.

Запропонована методика потребує творчого підходу обох партнерів. Оволодіння спортсменом ТТЗ значною мірою залежатиме від партнера. Тому основним завданням у методиці навчання ТТЗ було навчити дзюдоїстів групи початкової підготовки створювати сприятливі динамічні ситуації для вивчення ТТЗ від атаки кидком «через спину» в процесі фрагменту навчальної сутички.

Алгоритм та методика вивчення техніко-тактичних зв'язок полягає в такій послідовності.

Завдання 1. Спортсменові «ТОРІ», який здійснює атаку, необхідно виконати вхід на кидок «через спину» без виконання останньої фази – кінцівки прийому з невеликою паузою.

Завдання 2. Спортсмен «УКЕ», який створював ситуацію для зв'язки наступної дії «зачепу різнойменної ноги», повинен виконати обхід «ТОРІ» з лівої ноги вперед вправо, при цьому центр маси тіла змістити назад на п'яти.

Завдання 3. Спортсмен «ТОРІ» повинен виконати кидок «зачеп різнойменної ноги».

Методичні вказівки щодо виконання ТТЗ для обох спортсменів: виконання прийому спортсмени повинні здійснювати з такою швидкістю, щоб контролювати правильність виконання й не допускати грубих помилок у частинах прийому; на початковому етапі розучування виконання здійснюється без опору партнера.

Грубі помилки, які характерні при виконанні ситуаційного завдання:

- виконання прийому «ТОРІ» на прямих ногах;
- якщо «УКЕ» змістить центр маси тіла вперед для кидків «передня» чи «спина» в той час, коли завданням для спортсмена «ТОРІ» буде виконання технічної дії назад.

Висновок. Із багатьох варіантів виконання кидка «через спину» найпоширенішим у змагальній сутичці є кидок із захопленням однобічної вилоги й руки під плече 27 % та із захопленням вилоги на грудях й рукава під ліктем (два захвати) 24 %.

Під час атаки кидком «через спину» від захвату за вилогу й рукав створюються сприятливі ситуації для таких техніко-тактичних зв'язок: 1) «спина з двох захватів» – «зачеп різноименної ноги», 2) «спина з двох захватів» – «зачеп однойменної ноги», 3) «спина з двох захватів» – «спина з двох захватів», 4) «спина з двох захватів» – «передня підніжка», 5) «спина з двох захватів» – «задня підніжка».

Запропонована методика навчання техніко-тактичним зв'язкам із застосуванням ситуаційних техніко-тактичних зв'язок дозволяє відтворити логічну побудову навчально-тренувальних сутичок.

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 : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
3. *Біомеханіка спорту* : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / за заг. ред. А. М. Лапутіна. – К. : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
4. *Носко, М. О.* Біометрія рухових дій людини : монографія / М. О. Носко, О. А. Архипов. – К. : Слово, 2011. – 216 с.
5. *Тер-Ованесян А. А.* Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
6. *Туманян Г. С.* Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.: ил.
7. *Шулика Ю. А.* Дзюдо для начинающих / Шулика Ю. А., Коблев Я. К. – Ростов н/Д. : Боевой спорт, 2006. – 240 с.: ил.
8. *Шулика Ю. А.* Дзюдо. Система и борьба : [учеб. для СДЮШОР, спортивных фак. педагогических институтов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва] / Шулика Ю. А., Коблев Я. К. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 800 с.: ил.

ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СВЯЗОК НА ОСНОВЕ СИТУАЦИОННЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Светлана КУХТІЙ, Андрей КУХТІЙ, Оксана ЗВАРИЩУК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В современном дзюдо наблюдается недостаточная технико-тактическая подготовленность спортсменов на этапе начальной и предварительной базовой подготовки. Основы технико-тактического мастерства закладываются именно в юношеском возрасте и являются фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

В связи с этим, актуальным является оптимизация технико-тактического мастерства, так как интегральным показателем технической подготовленности дзюдоистов является способность надежно и эффективно выполнять атакующие действия в соревновательной схватке.

В данной работе описывается алгоритм изучения технико-тактических действий посредством воспроизведения ситуационных заданий соревновательных встреч в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, методика, базовая техника, ситуационные задания, технические действия, технико-тактические связи.

**BASIC TECHNICAL TACTICAL RELATION TRAINING BASED
ON SITUATIONAL DIDACTIC TASKS**

Svitlana KUKHTIY, Andriy KUKHTIY, Oksana ZVARYSHCHUK

Lviv State University of Physical Education

Annotation. In modern judo there is the lack of technical tactical qualification of sportsmen at the elementary and pre-base training stage. The main technical tactical skills develop in adolescence and form the base for further sportsmanship.

Optimization of technical-tactical skills is urgent as the ability to attack efficiently in a fight is the integral factor of technical qualification of judo fighters.

The article deals with the algorithm and methods of technical tactical relations teaching based on reproduction of situational competitive fights.

Key words: judo, training, methods, basic technic, situational tasks, technical actions, technical- tactical relations.