

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ РІЗНИХ МАНЕР ВЕДЕННЯ СУТИЧКИ

Федір ЗАГУРА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У праці визначено манери ведення змагального поєдинку кваліфікованих дзюдоїстів та розроблено підходи, методичні прийоми, технологію удосконалення показників техніко-тактичної підготовленості на основі розподілу борців за манерами ведення змагального поєдинку та визначених індивідуальних морфофункціональних та техніко-тактичних моделей. А також експериментально доведено, що методика удосконалення техніко-тактичної підготовки, яку запропонував автор, підвищує ефективність та результативність змагальної діяльності дзюдоїстів.

Ключові слова: кваліфіковані дзюдоїсти, модельні характеристики, морфофункціональні показники, техніко-тактична підготовка, манери ведення сутички.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Об'єктивні індивідуальні особливості борців, що можуть бути об'єднані в декілька типових груп, обумовлюють повноту розкриття сильних сторін майстерності в екстремальних умовах змагальної діяльності. Оскільки індивідуальні характеристики змагальної діяльності та підготовленості кваліфікованих борців значно відрізняються, високого спортивного результату вони можуть досягати за рахунок окремих, вирашаних для них якостей при задовільному розвитку інших. У цих випадках можна з'ясувати диспропорцію та підтягнути якості, які відстають у розвитку, до рівня модельних характеристик. Однак це часто неефективно через генетичні особливості спортсмена або високий рівень розвитку інших якостей. Для спортсмена високого рівня з виразною індивідуальністю необхідно значною мірою скорегувати методику підготовки, спрямувавши її на удосконалення сильних індивідуальних складових при усуненні явних диспропорцій підготовленості. При корекції методики підготовки необхідно врахувати, що нерівномірний розвиток окремих сторін підготовленості об'єктивно відображає вроджені задатки конкретного спортсмена, а також закономірності комплексного прояву багатьох різноманітних якостей.

Робота виконана на кафедрі атлетичних видів спорту ЛДУФК згідно з темою НДР 2006 – 2010 рр. «Моделювання підготовленості кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У зв'язку зі змінами правил та умов проведення змагань із дзюдо, перерозподілом вагових категорій, інтенсифікацією змагальної діяльності важливого значення набуває удосконалення техніко-тактичної підготовки борців. [К. Ананченко, 2006, С. Латишев, 2000]. В окремих експериментальних роботах зі спортивної боротьби [Г. М. Арзютов, 1999; А. В. Соловей, 2001] лише констатовано відмінності найхарактернішими манерами ведення сутичок і показано окремі підходи до вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовленості. Однак ці питання в теорії і практиці боротьби дзюдо вивчені недостатньо.

Тому **метою** нашої роботи стало удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички.

Індивідуалізація методики техніко-тактичної підготовленості проводилася за такими параметрами: початковий рівень підготовки, морфо-функціональні особливості дзюдоїстів, манера ведення змагального поєдинку.

У дослідженнях брали участь 30 дзюдоїстів віком від 18 до 25 років, з яких 8 – майстри спорту, 16 – кандидати у майстри спорту і 6 – спортсмени I розряду. Усі борці були роз

поділені у відносно рівнозначні групи (по 15 осіб у кожній): до експериментальної групи (ЕГ) увійшли 4 – МС, 8 – КМС та 3 спортсмени I розряду; до контрольної групи (КГ) відповідно увійшли 4 – МС, 8 – КМС та 3 спортсмени I розряду.

На початку та кінці експерименту проводилися контрольні змагання в яких визначався початковий та вихідний рівень техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів. Контрольна група тренувалася за традиційною методикою підготовки у відповідності до навчальних програм дзюдо для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Експериментальна група займалася за авторською методикою, в основі якої лежав розподіл борців за манерами ведення сутички (ігрова, силова, темпова) на основі розроблених морфо функціональних та техніко-тактичних модельних характеристик.

У результаті проведених досліджень була сформульована робоча гіпотеза, яка полягає в тому, що манера ведення сутички і морфо функціональні особливості дзюдоїстів значно впливають на вибір спортсменом техніко-тактичних дій і їх рухову структуру. Ми передбачали, що процес становлення техніко-тактичної майстерності можна удосконалити, підібравши засоби, що сприяють розширенню варіативності прийомів і підвищенню стійкості ведучих елементів структури атаквальних дій у боротьбі із суперником різної манери ведення сутички та різних морфо функціональних особливостей.

Програма підготовки в експериментальній групі мала певні особливості:

1. Оскільки, дзюдоїсти різних манер ведення сутички відрізняються за зростом, довжиною рук, ніг, тулуба та іншими функціональними показниками (навіть у межах своєї вагової групи) для них були дібрані оптимальні (з точки зору біомеханіки та на основі аналізу літературних джерел) технічні дії, які забезпечували б їм ефективність змагальної діяльності.

Так, „силовики”, які мають невисокий зріст, короткі руки та ноги, довгий тулуб, широкі плечі, вузький таз, вивчали та удосконалювали кидки: передньою підніжкою, зацепом зсередини, підхватом зсередини, через спину із захватом руки на плече чи під плече.

„Темповики”, що мають високий зріст, довгі верхні та нижні кінцівки, відносно короткий тулуб, вузькі плечі, середні показники ширини тазу, удосконалювали кидки: задньою підніжкою, підсічкою, зацепом зсередини, прогином, через спину з колін, підхват під дві ноги (ззовні), через стегно.

„Ігровики”, які мають середні показники зросту, рук та ніг, широкий таз, удосконалювали кидки: через голову, „млин”, боковий переворот, через стегно із захватом за пояс, через спину з колін або прийоми, що притаманні „силовикам” та „темповикам”.

„Силовики” при боротьбі із суперником однакового зросту застосовували кидки через голову, підсічкою; з борцем середнього зросту – підніжкою (передньою), підхватом, зацепом зі середини, через спину.

„Ігровики” при боротьбі із суперником різного зросту ефективно застосовували кидки: через голову, через стегно, через спину, боковий переворот.

„Темповики” для боротьби з низькорослими („силовиками”) використовували кидки: підсічкою, через спину з колін, прогином; з „ігровиками” – задньою підніжкою, зацепом зсередини; з суперниками рівного зросту – через спину, через стегно, підхватом ззовні.

2. Оскільки борці різних манер ведення сутички мають різні психологічні особливості, „силовики” готували 1 – 2 ходові комбінації, „темповики” – 2 – 3 ходові, „ігровики” – 3 – 4 ходові комбінації.

3. Оскільки борці різних типів мають специфічні особливості фізичної підготовленості, „силовики” – удосконалювали свою силову витривалість; „ігровики” – швидкісні та швидкісно-силові якості; „темповики” – загальну та спеціальну витривалість.

4. Специфіка розвитку психологічних та фізичних якостей разом із морфо-функціональними особливостями обумовлює вибір тактичних схем поєдинку. „Силовики” удосконалювали нав’язування жорстких щільних захватів, ведення сутичок на ближній дистанції, застосовуючи сковування та виведення суперника з рівноваги, оскільки мають короткі кінцівки, довгий тулуб і низько розташований загальний центр ваги з великим рівнем розвитку силових якостей. „Ігровики” експромтно проводили технічні дії, зосереджуючись на зустрічних кон-

траатах у відповідь, зміни захватів, ведення сутичок на середній та дальній дистанціях, використовуючи виклик, подвійний обман, повторну атаку. „Темповики” проводили сутички у високому темпі, безперервно проводячи атакувальні дії, без зниження ефективності в умовах втоми; вели сутички на дальній дистанції із зручними захватами і ретельною попередньою підготовкою, застосовуючи при цьому повторні атаки, обманні дії.

5. Добір спаринг-партнерів проводився з урахуванням манери ведення сутичок. „Силовикам” для розвитку провідних фізичних якостей добирали суперників більших вагових категорій. „Ігровикам” для розвитку спритності і координаційних якостей – спаринг-борців менших вагових категорій темпової манери ведення сутички. „Темповики” боролися з дзюдоїстами як з важчих, так і з легших вагових категорій, з меншими перервами на відпочинок для розвитку загальної та спеціальної витривалості. Для закріплення вивчення нових технічних дій і комбінацій добирали спаринг легшої вагової категорії; для удосконалення „коронних” прийомів – важчої. Для удосконалення техніко-тактичних дій добирали суперників із різними морфо-функціональними показниками (зросту, довжини рук і ніг, тулуба тощо).

6. Для борців експериментальної групи були розроблені комплекси ігрових вправ. Так, „силовикам” рекомендувалися ігри на виведення з рівноваги, на витіснення суперника за татамі, на утримання щільного захвату, на сковування суперників і утримання їх у небезпечному положенні.

Із дзюдоїстами ігрової манери проводили ігри на дотик (доторкнутися до заданої частини тіла суперника будь-якою своєю частиною з опором і без), ігри на звільнення від захватів та ігри на зміни захватів з обов’язковим кидком із різних положень.

„Темповикам” рекомендувалися ігри на захвати з обов’язковим кидком, ігри з переміщеннями, ігри на утримання власного захвату з дальньої дистанції. Окрім того, борцям різних манер пропонувалися ігри в дебюти, коли суперники починали боротися з різних положень (спиною до спини, один на колінах – другий стоячи, лівим боком до правого тощо).

7. Удосконалення боротьби в партері проводилося з урахуванням техніко-тактичних моделей. Оскільки, найбільші показники ефективності змагальної діяльності припадають на утримання, то борці всіх манер удосконалювали свої різновиди прийомів із цього підкласу. Паралельно з цим „силовики” тренували больові прийоми, „ігровики” – удушення, „темповики” – різновиди переворотів. Час боротьби в партері був також різний: дзюдоїсти ігрової манери ведення сутичок – мали найменші величини, темпової – середні, і найдовше часу проводили в партері – „силовики”.

8. Окрім того, з борцями експериментальної групи проводилися теоретичні заняття, де вивчалися техніко-тактичні модельні характеристики дзюдоїстів різних манер ведення сутичок і складалися індивідуальні програми боротьби з дзюдоїстами різних груп.

9. Борці в тренувальних сутичках виконували такі настанови:

- нав’язували свою манеру ведення сутички;
- проводили свій тактичний план;
- розпізнавали манеру ведення поєдинку суперника;
- протиставляли свій план дій, спрямований на нейтралізацію його сильних і використання слабких сторін.

Аналізуючи результати досліджень до експерименту, спостерігаємо такі особливості техніко-тактичної підготовленості (табл. 1). Дзюдоїсти контрольної групи мають відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, активності, кількості оцінених дій, кількісного показника ефективності та результативності; і менші величини вимірів різносторонності технічної підготовленості, рухової асиметрії, обсягу технічних дій та якісного показника ефективності, ніж борці експериментальної групи. Проте статистично достовірних відмінностей у всіх показниках між борцями контрольної і експериментальної груп не виявлено, що свідчить про однорідність вибірки.

Після проведення педагогічного експерименту дзюдоїсти контрольної групи мають достовірно більші показники активності, кількості спроб проведення техніко-тактичних дій і різносторонності технічної підготовленості, ніж борці експериментальної групи.

Значно меншими порівняно зі спортсменами експериментальної групи були величини рухової асиметрії, якісного показника ефективності та результативності дзюдоїстів контрольної групи ($p < 0,05$). Приблизно однаковими в обох групах (не було виявлено статистично достовірних відмінностей) були показники кількості оцінених дій, обсягу технічних дій та кількісного показника ефективності.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників
техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів**

Показники	Результати, $\bar{x} \pm d$			
	До експерименту		Після експерименту	
	КГ n=15	ЕГ n=15	КГ n=15	ЕГ N=15
Кількість спроб проведення техніко-тактичних дій, $\bar{x} \pm d$	11,2±1,5	10,8±0,4	12,3±0,5	10,3±0,8
Показник активності, у.о. $\bar{x} \pm d$	2,2±0,1	2,1±0,2	2,5±0,2	2,1±0,2
Кількість оцінених дій, $\bar{x} \pm d$	2,9±0,3	2,6±0,3	3,1±0,2	2,7±0,3
Кількісний показник ефективності, у.о. $\bar{x} \pm d$	0,25±0,03	0,24±0,04	0,25±0,04	0,26±0,04
Різносторонність технічної підготовленості, у.о. $\bar{x} \pm d$	0,2±0,03	0,23±0,02	0,26±0,02	0,27±0,03
Рухова асиметрія, $\bar{x} \pm d$	0,72±0,03	0,76±0,06	0,79±0,04	0,68±0,05
Обсяг технічних дій, $\bar{x} \pm d$	2,9±0,5	3,4±0,3	2,8±0,5	3,6±0,3
Результативність, бали $\bar{x} \pm d$	204,7±7,1	196,9±13,9	216,7±10,9	239,5±9,7
Якісний показник ефективності, у.о. $\bar{x} \pm d$	70,3±3,5	75,4±3,2	69,9±2,2	88,7±3,1

Отже, за п'ятьма показниками техніко-тактичної підготовленості з дев'яти (якісний і кількісний показники ефективності, результативності, обсяг технічних дій, рухова асиметрія) дзюдоїсти експериментальної групи мають перевагу над борцями контрольної групи, оскільки ріст рухової асиметрії негативно впливає на техніко-тактичну підготовку. Дзюдоїсти контрольної групи статистично достовірно переважають борців експериментальної групи за двома показниками – активності та кількості спроб проведення техніко-тактичних дій.

Аналізуючи результати змін показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів контрольної та експериментальної групи у відсотках після експерименту спостерігаємо наступні особливості (рис. 1).

Таким чином, у дзюдоїстів контрольної групи найбільше зросли показники різносторонності технічної підготовленості на 30 %, показники активності – на 13 %, кількості спроб проведення ТТД – на 9,8 %, рухова асиметрія – на 10 %. Деяко менші величини зростанню показників кількості оцінених дій – 7 %, результативності – 6 %. Незмінними залишилися кількісні показники ефективності. І зменшилися результати вимірів об'єму технічних дій – 3 % та якісні показники ефективності – 1 %.

У дзюдоїстів експериментальної групи, на відміну від контрольної, кількісні показники зросли не суттєво (а в деяких випадках і зменшилися): кількість оцінених дій – на 4 %, кількісні показники ефективності – на 8 %, об'єм технічних дій – на 6 %. Кількість спроб про-

ведення ТТД так само, як і рухова асиметрія, зменшилися на 4,6 % та 11 % відповідно. Якісні показники ефективності та результативності у дзюдоїстів експериментальної групи зросли значно більше, ніж у спортсменів контрольної групи, на 22 % та 18 % відповідно.

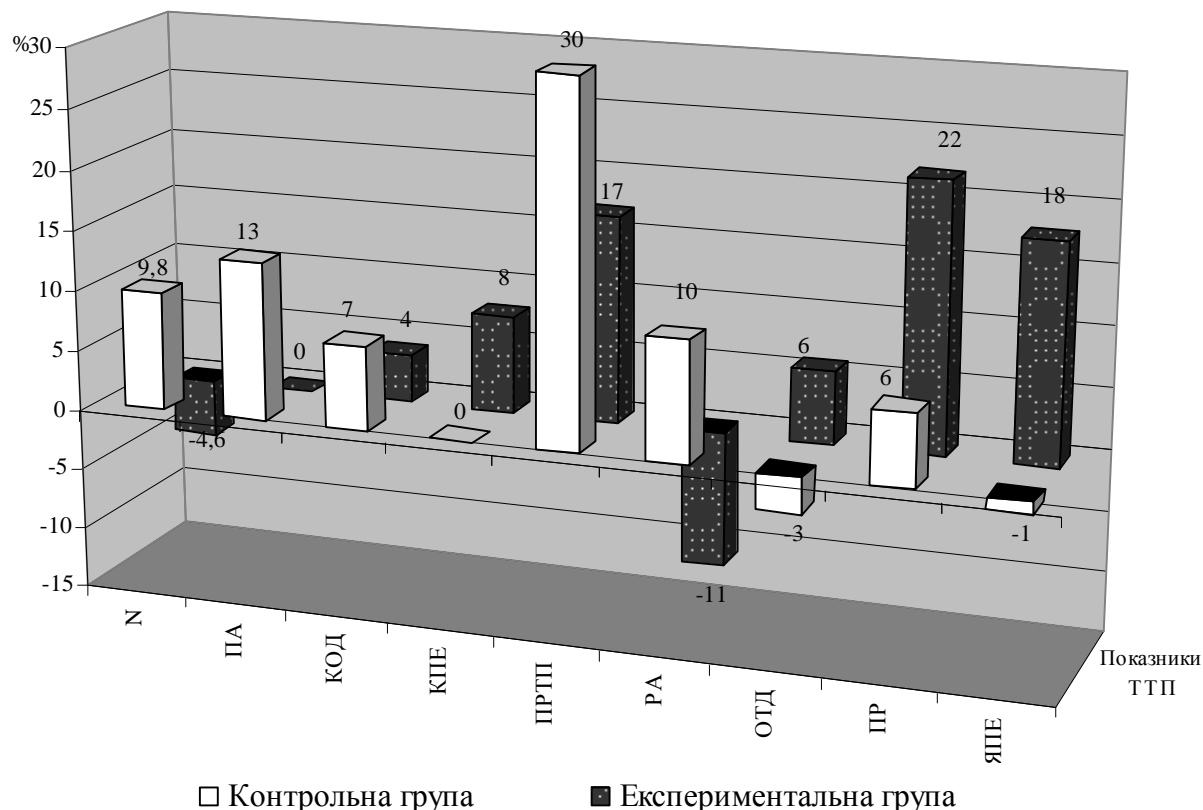


Рис. 1. Показники техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів після експерименту

Висновки

1) Традиційна методика техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів поліпшує кількісні показники, що визначають хід змагального поєдинку та арсенал технічних дій.

2) Експериментальна методика засвідчує про зростання якісних показників результативності та ефективності при відносно високому рівні розвитку різносторонності технічної підготовленості, обсягу технічних дій.

3) Оскільки в боротьбі дзюдо результат сутички визначається співвідношенням найякісніших технічних дій, перевага зростання якісних показників ефективності та результативності над кількісними показниками свідчить про ефективність запропонованої методики удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Подальші дослідження плануються для удосконалення психологічної, фізичної та інтегральної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення сутичок.

Список літератури

1. *Ананченко К. В.* Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Х. 2006. – 20 с.
2. *Арзютов Г. М.* Навчальна програма дзюдо для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – К. : Держкомспорт, 1998. – 89 с.
3. *Арзютов Г. Н.* Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К. : НПУ им. М. Драгоманова, 1999. – 410 с.

4. *Латишев С. В.* Аналіз тактико – технічних дій борців вільного стилю на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2-3. – С. 20 – 23.

5. *Соловей А. В.* Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації / А. В. Соловей, В. Д. Мартин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х. 2001. – № 18. – С. 47 – 50.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНЫХ МАНЕР ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Фёдор ЗАГУРА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В работе определены манеры ведения соревновательного поединка квалифицированных дзюдоистов и разработаны подходы, методические приёмы и технология усовершенствования показателей технико-тактической подготовленности на основании распределения борцов за манерами ведения соревновательного поединка и определенных индивидуальных морфофункциональных и технико-тактических моделей. А также экспериментально доказано, что авторская методика усовершенствования технико-тактической подготовки способствует росту эффективности и результативности соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов.

Ключевые слова: квалифицированные дзюдоисты, модельные характеристики, морфофункциональные показатели, технико-тактическая подготовка, манеры ведения схватки, соревновательная деятельность.

TECHNICAL-TACTICAL PREPAREDNESS IMPROVEMENT OF DIFFERENT MANNERS OF CONDUCTING THE FIGHT JUDOISTS

Fedir ZAHURA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The manners of conducting the emulative fight by the qualified judoists were defined in the article and the approaches, methods, technology of indices improvement of technical and tactical preparedness on the basis of wrestlers division according to the manners of conducting the emulative fight and according to investigated individual morphofunctional and technical-tactical models have been worked out.

Key words: qualified judoists, model characteristics, morphofunctional peculiarities, technical and tactical training, manners of conducting the fight.