

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**АНАНЧЕНКО КОСТЯНТИН ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК 796.853.23/015.134:136-012.1

**ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА  
ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ НА ОСНОВІ  
АНАЛІЗУ МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

**дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук  
з фізичного виховання і спорту**

Харків – 2006

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

- Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор  
**ЄРМАКОВ Сергій Сидорович**,  
Харківська державна академія дизайну і мистецтв,  
проректор з науково-дослідної роботи, завідувач  
кафедри фізичного виховання.
- Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**АРЗЮТОВ Геннадій Миколайович**,  
Національний педагогічний університет імені М.П.  
Драгоманова, завідувач кафедри фізичного  
виховання, олімпійських та масових видів спорту;
- кандидат педагогічних наук, доцент  
**ГРАДУСОВ Володимир Олексійович**, Харківська  
державна академія фізичної культури, завідувач  
кафедри олімпійського та професійного спорту.
- Провідна установа:** Державний науково-дослідний інститут фізичної  
культури і спорту, Міністерство України у справах  
сім'ї, молоді та спорту, м. Київ.

Захист дисертації відбудеться “30” січня 2007 року о 15.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано “28” грудня 2006 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В.С.Ашанін

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Сучасна тенденція інтенсифікації тренувального процесу в боротьбі, крім загального збільшення конкурентності у спорті, пов'язана із прагненням міжнародної федерації боротьби підвищити видовищність борцівських поєдинків. З цією метою скорочено тривалість змагальних сутичок і тривалість турнірів, а практику суддівства зорієнтовано на стимуляцію активності борців разом зі збільшенням кількості технічних прийомів (А.А. Новиков, 1997; О.П. Юшков, 1997; Г.С. Туманян, 1998 та ін.). Рівень техніко-тактичних дій (ТТД) спортсмена головним чином визначає його успіх у двобої. Разом з тим, досягнення максимальних показників у змагальній діяльності пов'язані з загальним обсягом тренувальних навантажень, що на сьогодні досягли максимальних значень. Останнє змушує учасників змагань шукати ефективні й оптимальні шляхи підготовки спортсменів, не збільшуючи обсяги тренувальних навантажень.

Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих борців вимагає, насамперед, вибору найбільш ефективних ТТД для подальшого удосконалення. Це зумовлено тим, що склад і структура результативних ТТД швидко змінюється у спортивній практиці. Тому для підготовки спортсменів високого класу важливо своєчасно інформувати борців і тренерів про перспективні напрямки розвитку боротьби. При цьому актуальним є аналіз змагань провідних сучасних борців.

Проблеми підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації знайшли відображення в працях К.Я. Коблева, 1990; А.А. Новикова, 1998; Г.П. Пархомовича, 1998; А.В. Єганова, 1999; І.Д. Свищева, 2005; Г.М. Арзютова, 2006. Автори детально досліджували й аналізували складові тренувального процесу, змагальної діяльності, моделювання різних дій спортсменів, багаторічну підготовку дзюдоїстів. Однак за межами досліджень залишилися такі питання підготовки дзюдоїстів, як врахування індивідуальних характеристик при моделюванні ТТД і змагальної діяльності з подальшою адаптацією їх до практичної діяльності, а також оптимальні параметри взаємозв'язку теоретичної і практичної складових підготовки спортсменів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконана у відповідності зі Зведеним планом науково-дослідних робіт Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. за темою 1.3.11 "Формування систем контролю точних рухів спортсменів" (номер державної реєстрації

0101U006476). Роль автора полягала в організації досліджень, проведенні експериментів, аналізі та теоретичному узагальненні отриманих даних.

**Мета дослідження** - розробити технологію вдосконалення техніко-тактичних дій дзюдоїстів високої кваліфікації, що заснована на побудові групових і індивідуальних моделей змагальної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити проблематику дослідження, відображену в наукових публікаціях з системи підготовки дзюдоїстів до змагань.
2. Розробити теоретичні моделі техніко-тактичних дій дзюдоїстів у змагальній діяльності.
3. Розробити підходи, методичні прийоми та технологію удосконалення показників рівня змагальної діяльності дзюдоїстів.
4. Експериментально обґрунтувати розроблені підходи до удосконалювання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності дзюдоїстів високої кваліфікації.
5. Розробити практичні рекомендації для тренерів та спортсменів з удосконалення техніко-тактичних дій у підготовці дзюдоїстів з урахуванням модельних характеристик спортсменів.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, педагогічні спостереження, моделювання, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, аналіз відео матеріалів та змагальної діяльності борців, хронометрування, тестування, математична статистика.

**Об'єкт дослідження** - змагальний та навчально-тренувальний процес підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів.

**Предмет дослідження** - техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому, що:

- вперше обґрунтовані параметри, показники та критерії техніко-тактичних дій дзюдоїстів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- розроблено моделі техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності дзюдоїстів високої кваліфікації;
- розроблено підходи, методичні прийоми, технологію удосконалення показників рівня змагальної діяльності дзюдоїстів;
- доповнено дані з теоретичних і практичних розділів теорії і методики підготовки дзюдоїстів;

- запропоновано модельні показники процесу спортивного удосконалення дзюдоїстів.

**Практичне значення** полягає в тому, що для навчально-тренувального процесу підготовки дзюдоїстів розроблені підходи і методичні прийоми, які впроваджені в практику роботи клубу з дзюдо “Слобожанець” м. Харкова, збірних команд Харківської області з дзюдо, кафедри єдиноборств ХДАФК, КСДЮШОР “Динамо” м. Харкова, збірних команд України з дзюдо, що підтверджується актами впровадження (від 10.04.2005, 19.05.2005, 21.06.2005, 28.09.2005, 28.10.2005).

**Особистий внесок** здобувача полягає в постановці проблеми і шляхів її вирішенні, розробці теоретичних моделей, адаптації моделей до практичної діяльності, розробці спеціального тесту для визначення спеціальної витривалості, організації дослідження, проведення експерименту, а також аналізі й теоретичному узагальненні отриманих результатів і впровадженні їх у практику. У наукових працях, виконаних у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань, підготовці матеріалів до публікації, висновках і розробці практичних рекомендацій.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення й результати дослідження викладено в доповідях і повідомленнях на наукових конференціях: VI, VII, VIII Міжнародних наукових конференціях студентів і аспірантів “Фізична культура, спорт і здоров'я” (Харків, 2003-2005 рр.), Міжнародному науковому конгресі “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Київ, 2005), Всеукраїнській науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я” (Харків, 2000), Всеукраїнській науково-практичній конференції “Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в Україні” (Дніпропетровськ, 2004), VI Всеросійській науково-практичній конференції “Физическая культура и спорт в системе образования” (Красноярськ, 2003), науковій конференції “Спортивні єдиноборства: теорія, практика й перспективи розвитку” (Харків, 2004), щорічних наукових семінарах кафедри спортивних єдиноборств (Харківська державна академія фізичної культури), на навчально-тренувальних зборах збірних команд України при підготовці до Олімпійських ігор, виступах на суддівських семінарах Харківської обласної федерації дзюдо.

**Публікації.** За результатами досліджень опубліковано 13 наукових публікацій, серед яких 4 статті в спеціалізованих виданнях, затверджених ВАК України.

**Структура й обсяг роботи.** Дисертаційна робота виконана на 190 сторінках. Складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (233 джерела, серед яких - 33 іноземних) і додатків. Дисертація ілюстрована 20 таблицями і 12 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт і предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача, зазначено сферу апробації результатів дослідження і кількість публікацій за темою дисертації.

У першому розділі **“Характеристика змагальної діяльності дзюдоїстів”** - на основі вивчення проблематики дослідження, викладеної в наукових публікаціях щодо системи підготовки спортсменів, змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах, були визначені основні компоненти моделювання в дзюдо. Описано технологію моделювання базових техніко-тактичних дій у найбільш типових ситуаціях і моделювання протиборства з представниками різних стилів ведення боротьби. Також визначені оптимальні параметри моделі ТТД спортсменів.

Було визначено, що обсяг прийомів і дій переважно визначається специфікою змагальної діяльності в конкретній групі видів спорту. Встановлено, що чим менше детермінована техніка умовами і правилами змагань, тим вона різноманітніша. Для формування індивідуального спортивного стилю дзюдоїсту належно мати високий рівень стандартної техніки (школи).

Другий розділ **“Методи та організація досліджень”** висвітлює обґрунтування вибору напряму досліджень, а також загальні відомості про методи, які використовувалися в роботі, організацію досліджень. Розкрито використання таких методів дослідження: теоретичний аналіз, аналіз літературних даних; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; відеозйомка; метод тестів; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Програмою передбачалося проведення дослідження в три етапи.

*На першому етапі* (2001-2002 рр.) проведено логічний аналіз наукової, науково-методичної літератури зі спортивних єдиноборств. Здійснено підбір інформативних і надійних методик, а також розроблено нові методики для оцінки параметрів змагальної діяльності. Проаналізовано змагальну діяльність переможців найбільш важливих щорічних змагань. Узагальнено досвід роботи провідних тренерів, відомих шкіл дзюдо (України, Росії), базових центрів підготовки, проаналізовано плани навчально-тренувальних зборів і тренувальних занять, виконано анкетне опитування тренерів і фахівців з дзюдо. Визначалась актуальність проблеми, сформульовано мету й завдання дослідження, проведено аналіз змагальної діяльності дзюдоїстів високого класу. Розглядалися можливі варіанти відхилень індивідуальних даних дзюдоїстів від модельних і зв'язок цих відхилень з особливостями спеціальної підготовленості дзюдоїстів.

У дослідженні технічних дій дзюдоїстів визначено структуру і зміст змагальної техніки дзюдо; проведено аналіз сучасних змагальних техніко-тактичних дій.

*На другому етапі* (2002-2003 р.) зафіксовано й проаналізовано змагальну діяльність дзюдоїстів на семи міжнародних турнірах. Проведено спостереження змагань на першість Харківської області, молодіжних першостей і чемпіонатів України з дзюдо, з подальшою обробкою результатів із застосуванням комп'ютерної техніки. Проаналізовано відеозаписи змагань із дзюдо Олімпійських ігор (1996, 2000, 2004 рр.), чемпіонатів світу (1999, 2001, 2003 рр.), чемпіонатів Європи (1998, 1999, 2000 рр.). Усього було проаналізовано і застенографовано більше 200 змагальних сутичок борців світового рівня.

Проведено бесіди з тренерами і спортсменами, що дозволило уточнити структуру змагальної діяльності дзюдоїстів, технічний арсенал, ефективність і результативність атаквальних дій та ін.

Були також розроблено вузько спрямовані підготовчі вправи, моделі техніко-тактичних дій дзюдоїстів, комплекси тренувальних завдань для більш раціональної побудови навчально-тренувального процесу зі спортсменами, що займаються в експериментальній групі.

Були вивчені розходження у використанні технічного арсеналу дзюдо учасниками трьох останніх Олімпіад.

*На третьому етапі* (2003-2005 рр.) було здійснено математико-статистичну обробку результатів досліджень, проаналізовано і впроваджено в практику отримані результати. Здійснено перевірку ефективності пропонувані підходів до удосконалювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів з урахуванням їхніх індивідуальних характеристик.

Під час педагогічного експерименту досліджено ефективність розробленої індивідуальної програми. Запропоновано комплекс тренувальних завдань, який оцінено групою експертів (2 заслужених тренери України і 2 тренери вищої категорії).

На третьому етапі було визначено структуру змагальної діяльності борців світового класу, учасників Олімпійських ігор, що у даний час є еталоном для всіх інших дзюдоїстів. Це дозволило визначити акценти в технічній підготовці борців високого класу, що характеризують основні тенденції в розвитку дзюдо за чотирирічні періоди.

У дослідженнях взяли участь 20 спортсменів: кандидати в майстри спорту, майстри спорту України (МС) і майстри спорту міжнародного класу (МСМК). Експеримент проводився на базі спортивного клубу "Слобожанець" і полягав у визначенні фізичних і

функціональних якостей борців спеціальним тестуванням з метою визначення рухової типології й аналітичної розробки індивідуальної програми техніко-тактичної підготовки.

Програмою експерименту передбачалося удосконалення дзюдоїстами експериментальної групи техніки кидка підхопленням після захоплення двох рукавів супротивника, та технічних дій дзюдо, базових кидків у стійці з різних захоплень.

Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою програмою. Наприкінці експерименту перевірено здатність дзюдоїстів контрольної й експериментальної груп до якісного й ефективного виконання базової техніки дзюдо в стійці. Оцінки виставлялися за п'ятибальною шкалою експертами - тренерами.

У третьому розділі **“Удосконалювання структурних компонентів змагальної діяльності як умова досягнення високих спортивних результатів”** - визначено структуру і зміст базової техніки дзюдо і склад технічних дій. Проаналізовано змагальну техніку провідних дзюдоїстів світу.

Порівняння показників результативної змагальної техніки переможців та призерів Олімпіад 1996 і 2000 рр. показало, що олімпійці-2000 у порівнянні з олімпійцями-1996 ефективніше виконували підхоплення, кидки через плечі і скручування, трохи рідше досягли переваги за допомогою кидків зачепом і через спину. Значну перевагу вони мали в ефективності використання кидка підхопленням (8 разів проти 3).

Слід зазначити також, що кидок підхопленням успішно використовувався борцями шістьох вагових категорій на Олімпіаді-2000 і лише трьох - на Олімпіаді-1996. Виконаний аналіз показав, що учасники Олімпійських Ігор-2000, у порівнянні з учасниками Олімпіади 1996 року, значно частіше й ефективніше використовували:

- підхоплення (відповідно 8 і 3);
- кидки через плечі (5 і 3);
- скручування (4 і 2).

Варто відзначити, що ефективність застосовуваної техніки на Олімпіаді-2000 істотно (на 20%) підвищилася (35 кидків проти 29). Це свідчить про те, що борці високого класу стали приділяти більше уваги відпрацюванню складно координаційної техніки: підхопленням, кидкам через плечі, контратакувальним діям, скручуванню.

В четвертому розділі **“Техніко-тактична підготовленість учасників міжнародних змагань і олімпійських ігор з дзюдо”** - проаналізовано дані змагальної діяльності, запропонована теоретична модель дзюдоїстів високого класу.

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, показує, що переможці фінальних зустрічей значно перевершили своїх суперників за всіма показниками. Ефективність атак у переможців склала 23,3%, у переможених - 6,7%. Результативність склала відповідно 10,4 і 1,14 бали на людину.



**Ефективність і результативність атакуювальних дій борців у фінальних поєдинках**

Вагова категорія (кг)	Переможці		Переможені	
	ефективність (%)	результативність (бали)	ефективність (%)	результативність (бали)
60	1/1; (100%)	10	-	-
66	1/7; (14,2%)	10	1/3; (33,3%)	3
73	1/8; (12,5%)	10	0/4	-
81	2/12; (16,6%)	3+5	0/8	-
90	2/6; (33,3%)	5+10	0/2	-
100	1/3; (33,3%)	10	0/2	-
+100	2/6; (33,3%)	5+5	1/11; (9,1%)	5
X <sub>ср</sub>	10/43; (23,3 %)	10,4	2/30; (6,7 %)	1,14

На Олімпіадах (1996, 2000, 2004 рр.) до фінальної частини змагань входили півфінальні зустрічі, боротьба за 1-2 місце і боротьба за 3 місце. Велика частина результативних техніко-тактичних дій приходить на боротьбу в стійці і дорівнює 93%, це значно більше, ніж у партері (7%). У стійці 71,4% сутичок закінчилися достроково - кидком на "іппон".

Для зручності аналізу час поєдинку (5 хв.) було розбито на три періоди, тривалістю 1 хв. 40 сек. кожний. У результаті, було отримано дані, що характеризують показники змагальної діяльності борців на початку, середині і кінці сутичок за 1 і 3 місця. Аналіз фінальних сутичок Олімпіади-2000 показав перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій і другій третинах сутички.

Таким чином, із семи фінальних сутичок п'ять завершилися достроково. Повний час сутички - 5 хв - боролися представники вагових категорій 81 кг і більше 100 кг. Переможці фінальних сутичок постійно нарощували щільність атакуювальних дій. На початку сутички вона склала 2,3, у середині - 3,8 і наприкінці сутички - 4,5 атаки/хв. (табл.2).

На наш погляд, переможці мають високий рівень фізичної підготовленості, це дозволяє кожні 15-20 с починати реальні спроби виконувати кидок.

**Щільність атакуювальних дій у фінальних двобоях**

Вагова категорія (кг)	Середня за сутички	По третинах сутички		
		1	2	3
60	2,0	2,0	-	-
66	3,9	1,8	6,0	-
73	4,8	5,4	4,2	-
81	3,8	1,8	3,6	6,0
90	2,1	1,8	2,4	-

100	3,6	1,2	6,0	-
+100	1,8	1,8	0,6	3,0
$X_{cp}$	3,1	2,3	3,8	4,5

Примітка. Щільність визначається у кількості спроб на третину поєдинку.

Виконаний аналіз показав, що ефективність атак зростає до кінця зустрічі, що свідчить про раціональний розподіл сил, а також про чітке виконання тактичного плану. Так, при аналізі динаміки фінальних сутичок виявлено, що на Олімпіаді в Сіднеї найбільш результативними виявилися кидки, виконані в другій третині - 57%, у першій третині - 14%, у третій - 29%.

Розрахунки показали, що на перших двох хвилинах боротьби коефіцієнт надійності виконання техніко-тактичних дій практично постійний і дуже високий, однак на наступних двох хвилинах він зменшився. До кінця поєдинку коефіцієнт надійності досягає свого мінімального значення.

Для побудови процесу підготовки дзюдоїстів потрібно мати уяву про характерні риси підготовленості кращих спортсменів у світовому дзюдо. Індивідуальні техніко-тактичні характеристики кращих дзюдоїстів світу надані в таблиці 3.

## Індивідуальні техніко-тактичні характеристики дзюдоїстів

№ з/п	Прізвище, країна	Вага, кг.	Активність атак/хв.	Обсяг технічних дій, к-ть прийомів	Технічні дії в стійці
1	Намура (Японія)	60	2,2	4,3	підхоплення, через спину, зачеп, задня підніжка
2	Аренсібія (Куба)	66	2,1	4,1	через спину, зачеп, через плечі, підхоплення.
3	Мадолоні (Італія)	73	1,7	3,2	через спину, зачеп, захопленням 2-х ніг.
4	Такимота (Японія)	78	2	4,1	підхоплення, передня підніжка, підсікання, через спину.
5	Джеон (Корея)	86	1,9	4,5	задня підніжка, зачеп, підхоплення, через спину, підсікання.
6	Іноя (Японія)	100	1,6	3,0	підхоплення, зачеп, задня підніжка.
7	Ямасита (Японія)	+95	2,2	2,2	задня підніжка, зачеп, виведення з рівноваги.

Проведений аналіз отриманих результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів переможців фінальної частини Олімпійських ігор 1996, 2000, 2004 рр. дозволив розробити теоретичну модель ТТД, представлену у таблиці 4.

Таблиця 4

## Теоретична модель техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації

№ з/п	Модельні показники	Значення показників
1	інтервал успішної атаки (с)	15-20
2	кількість атак за хвилину	3-5
3	ефективність виконання ТТД (%)	30,8
4	кількість варіантів ТТД в стійці	не менш 5-ти прийомів
5	найбільш результативні прийоми у сугичці	підхоплення, через плечі, зачепом, через спину, виведення з рівноваги;
6	середній час двобою (с)	200
7	дострокова перемога двобою (іппоном) (%)	71,4
8	оптимальний час виконання прийому (с)	120-180

У п'ятому розділі “Обговорення результатів дослідження” - викладена розроблена й запропонована тренувальна програма для дзюдоїстів.

Експериментальна група тренувалась по спеціально розробленій програмі, нижче наведено приклад одного тренувального дня.

У ранковій і вечірній частині тренувального процесу були впроваджені спеціальні завдання. Режим роботи:

- 1) розминка - 20 хв.;
- 2) переслідування після кидків зі стійки в партер (за завданням) - 1 хв., 3-5 завдань;
- 3) відпрацювання в партері, за завданням (по черзі) - 3-5 завдань;
- 4) утримання з різних позицій (3 позиції) - 30 с., 1-3 зміни партнера;
- 5) поєдинки у боротьбі лежачі за завданням (3-5 завдань) - 30 с, 1-3 зміни партнера;
- 6) учикоми (у дві сторони), 19+1 кидок (по черзі) 4-5 технічних дій - 5-10 хв.;
- 7) кидки без опору супротивника: - 1 хв.; в 3-4 серії (у комбінації, при різних захопленнях);
- 8) відпрацювання контр атакуючих дій у стійці (за завданням) - 4 x 30 с;
- 9) контратакуючі дії, з опором (за завданням: - контратакуючі дії від відомого кидка; - певним контр прийомом; - контратакувальні дії від відомого захоплення - певним контрприйомом) - 4 x 30 с;
- 10) боротьба за захоплення - 1,5 хв., 1-3 партнера (різні варіанти захоплення; моделі різних типів борців);
- 11) виконання захоплення – та атаки (виконати реальну атаку, збити в партер) - 20 с, з 1-5 партнерами;
- 12) боротьба в обоюдному захопленні - 1 хв.; 1-3 партнера (при різних захопленнях);
- 13) навчально-тренувальний поєдинок - 5 хв.
- 14) спеціальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування - 20 - 30 хв.

У процесі тренувальної роботи програма тренувальних занять змінювалась в залежності від стану спортсменів, завдань, котрі вирішувались, та строків проведення змагань.

Наприкінці місяця проводилось контрольне тестування, яке включало:

Розминка ..... 30 хв.;

Боротьба лежачи ..... 2 x 5 хв. = 10 хв.;

Відпочинок..... 10 хв.;

Боротьба в стійці й лежачи..... 5 x 5 хв. = 25 хв.;

Вправи на розтягування ..... 25 хв.

Разом: 100 хв.

Для контролю спеціальної фізичної підготовленості борців був використаний комплекс тестів, що відображує, насамперед, швидкісно-силові сторони можливостей спортсменів. Ми враховували, що найбільш інформативними показниками спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів є: час човникового бігу 4x10 м, час 18 кидків (с), час 10-ті підтягувань (с), підтягування (кількість разів). Дослідження були проведені на

спеціальному підготовчому етапі річного циклу підготовки. Перше контрольне обстеження учасників педагогічного експерименту показало, що створені нами групи були рівноцінні. В експериментальній (Е) і контрольній (К) групах до початку експерименту істотної різниці техніко-тактичної й фізичної підготовленості не спостерігалось ( $p > 0,05$ ) (таблиця 5, 6).

Таблиця 5

**Результати тестування фізичної підготовленості контрольної (n=10) і експериментальної (n=10) груп до початку експерименту**

Описова статистика	Час човникового бігу 4x10 метрів (с)		Час виконання 18 кидків (с)		Час 10-ти підтягувань (с)		Підтягування (кількість разів)	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
Середнє	10,1	10,1	35,4	35,6	8,8	8,8	27,5	27,6
Стандартна помилка	0,06	0,06	1,12	0,95	0,25	0,25	1,07	0,93
Медіана	10,1	10,1	36	35,5	9	9	26,5	27
Мода	10	10	36	34	8	9	25	27
Стандартне відхилення	0,19	0,20	3,53	2,99	0,79	0,79	3,38	2,95
Дисперсія вибірки	0,04	0,04	12,49	8,9	0,6	0,62	11,39	8,71
P	p > 0,05		p > 0,05		p > 0,05		p > 0,05	

Не вірогідно значимі ( $p > 0,05$ ) зміни після експерименту в експериментальній і контрольній групах спостерігалось у всіх вправах–тестах фізичної підготовленості (таблиця 6).

Таблиця 6

**Результати тестування фізичної підготовленості контрольної (n=10) і експериментальної (n=10) груп після експерименту**

Описова статистика "після" експерименту	час човникового бігу 4x10 метрів(с)		Час виконання 18 кидків (с)		час 10-ті підтягувань (с)		підтягування, кількість разів	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
Середня	9,96	9,82	32,7	30,2	7,6	7,4	29,1	29,5
Стандартна помилка	0,06	0,05	0,98	0,68	0,27	0,27	1,13	0,89
Медіана	9,9	9,8	32,5	30,5	8	8	28	29
Мода	9,8	9,7	36	33	8	8	26	28
Стандартне відхилення	0,18	0,16	3,09	2,15	0,84	0,84	3,57	2,8
P	p > 0,05		p > 0,05		p > 0,05		p > 0,05	

Якість виконання техніко-тактичних дій у положенні „боротьба стоячи”, оцінювалася фахівцями експертної групи (4 тренери, два заслужених тренери України і два тренери вищої категорії). Виконання прийомів оцінювалося експертами в залежності: від якості падіння УКЕ на спину, від швидкості виконання прийому, від захоплення, тощо.

Математичний підрахунок показників експертних оцінок при виконанні програми техніки кидків (табл. 7) дозволив встановити, що середній бал при виконанні технічних дій на початку педагогічного експерименту в контрольній і експериментальній групі склав відповідно 3,58 (стандартне відхилення 0,18) і 3,48 (стандартне відхилення 0,24) ( $p > 0,05$ ). Що говорить про однорідність рівня техніко-тактичної підготовленості в цих групах.

Таблиця 7

**Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів експериментальної та контрольної групи у стійці до початку експерименту**

№ спортсменів	№1		№2		№3		№4		№5		№6		№7		№8		№9		№10	
	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К
Кидки																				
Підхоплення	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3
Через спину	4	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Зачепом	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3
Скручування	3	3	3	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4
П/підніжка	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	3	4	2	3	3	5	3	4	3
З/підніжка	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3
Підсікання	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Заступ	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
Через плечі	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3
захопленням двох ніг	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4
Через голову	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
Підсад гомілкою	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4
<b>Середня</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,6</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>3,9</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>	<b>3,4</b>	<b>3,8</b>	<b>3,9</b>	<b>3,6</b>	<b>3,5</b>

Дані, наведені в таблиці 8, свідчать про те, що дзюдоїсти експериментальної групи на достовірному рівні розходжень ефективніше виконують атаквальні дії, що підтверджує ефективність запропонованої методики підготовки, яка поліпшує виконання технічних дій у змагальному двобої.

Таблиця 8

**Результати порівняння експериментальної й контрольної групи за структурними показниками змагальної діяльності**

Показники змагальної діяльності	Стат. показн.	До експерименту		Після експерименту		Вірогідність розходжень (p)	
		Е	К	Е	К	Е	К
Активність (в 1 хв.)	$X_{\text{ср}}$	2,1	1,9	2,75	2,2	$p < 0,05$	$p > 0,05$
	$\pm m$	0,56	0,63	0,71	0,92		
Ефективність атаки (%)	$X_{\text{ср}}$	46,4	39,8	57,8	45,3	$p < 0,001$	$p < 0,001$
	$\pm m$	1,1	0,9	1,3	1,1		

Результати аналізу дозволяють стверджувати, що борцям експериментальної групи за допомогою запропонованої методики вдалося значно поліпшити ефективність застосування таких прийомів: підхопленням; кидок через спину; зачеп; виведення з рівноваги, скручування; перевороти; передня підніжка; задня підніжка; підсікання; зачеп зовні; через плечі; кидок захопленням ніг; кидок через голову підсадом гомілкою.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що в сучасній спортивній боротьбі на міжнародних змаганнях перевагу мають спортсмени, які відрізняються індивідуальною своєрідністю техніко-тактичного арсеналу. Як правило, переможці володіють різноманітною і більш удосконаленою коронною технікою. Більше того, вони володіють декількома варіантами виконання того ж самого прийому в залежності від захоплення, положення, особливостей суперника, рівня функціональної готовності до змагань і т.д. Встановлено, що успішна підготовка борців високого рівня не можлива без ретельного обліку основних тенденцій динаміки ведення сутички, що найбільше чітко простежується на змаганнях світового рівня. Разом з тим, не виявлено публікацій, які б з'ясовували названі аспекти в техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів високого класу на основі побудови індивідуальних моделей.

2. На основі кількісного (застосування прийомів) і якісного (результативність використання) аналізу змагальної діяльності борців високого класу, виявлено, що технічні дії в стійці є провідною групою технічних дій. Виявлено найбільш оптимальні техніко-тактичні дії, виконувані в комбінаціях: зачеп - підхоплення; підхоплення – кидок через плечі; кидок через спину – зачеп та ін. Розроблено найбільш типові комбінації в партері й у стійці. Установлено, що особливе місце в підготовці дзюдоїстів займає підготовка контратакувальних дій. У процесі досліджень було експериментально встановлено, що основними критеріями в оптимізації техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів у реалізації найбільш ефективних технічних дій є швидкість руху й ефективність

виконання прийомів. Ці дані доповнюють науково-методичну базу техніко-тактичної підготовки спортсменів і характеризують новий напрямок досліджень – моделювання атакувальних, контратакувальних дій, і комбінацій спортивного поєдинку.

3. Доведено, що функціональна підготовленість борця до відповідальних змагань повинна забезпечити можливість постійного нарощування щільності виконання атакуючих дій, протягом сутички. У техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички. Переможці фінальних сутичок Олімпійських ігор 2000 р. постійно нарощували щільність атакувальних дій, у 1-ій третині сутички (початок) вона склала, в середньому, 2,3 атаки/хв., у 2-й третині (середина) - 3,8, і в 3-й третині (кінець) сутички - 4,5. Виявлено необхідність підведення фізичної підготовленості дзюдоїстів до рівня, що дозволяє виконувати протягом кожної хвилини двобою реальні спроби виконання кидка через кожні 15-20 сек.

4. Установлено, що прийом чи кілька прийомів, застосовуваних для вирішення визначеної тактичної задачі у фінальній частині двобою, є найбільш ефективними в тимчасовому проміжку між 2-ою і 3-ою хвилинами. Відзначено, що в 1-ій третині двобою (тривалість 1 хв. 40 с) необхідно відразу ж проводити активні дії, замість традиційних дій розвідувального характеру. Це обумовлено, тим, що результативність техніко-тактичних дій провідних спортсменів знижується з першої хвилини і до кінця двобою, а найвищою вона буває тільки в перші 3 хвилини двобою.

5. У процесі експерименту встановлено, що техніка кидка в умовах змагальних двобоїв часто реалізується зі змінами класичної техніки виконання прийому. Виходячи з цього, значення і зміст оптимального технічного варіанта характеризується системою одночасних рухів, або рухів, які виконуються один за одним, котрі повинні відповідати постійно мінливій ситуації двобою. Оптимальний варіант виконання техніко-тактичної дії повинен бути науково обґрунтованим і доведеним до свідомості спортсменів. Це дозволяє борцю сформувати свій індивідуальний техніко-тактичний арсенал ситуаційних рухових дій, який з найменшими енергетичними витратами забезпечить досягнення спортивного результату.

6. Перераховані нами дані дозволили встановити, що найбільш ефективними прийомами, які використовуються висококваліфікованими дзюдоїстами в змагальних сутичках є: кидок підхопленням (*uchimata*); кидок через спину (*seoi-nage*); зачеп із середини (*o-uchi-gari*); посадка під обидві ноги (*tani-otoshi*); задня підніжка (*uchiki-taoshi*).

7. Порівняння характеристик контрольної й експериментальної груп після проведення експерименту вказує на достовірно більш високі показники останньої і відповідно підтверджує ефективність рекомендованих прийомів і підходів у техніко-тактичній



підготовці спортсменів високої кваліфікації. Розроблена та запропонована нами методика техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів дала змогу підвищити результативність технічних дій і активність у сутичці, (2,1 атаки за хвилину - до експерименту і 2,75 - після при  $p < 0,05$ ). Результати експерименту вірогідно свідчать про більш високу ефективність розроблених засобів і методів тренування.

Разом з тим дослідження не висвітлює всіх аспектів проблеми. Подальшого поглибленого вивчення потребують аналіз закордонного досвіду підготовки дзюдоїстів; розкриття шляхів удосконалення техніко-тактичної підготовки борців; визначення внеску видатних спеціалістів, досвід тренерів та спортсменів у теорії і практиці формування ситуативних моделей техніко-тактичних дій.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2003. – №6 – С. 74-76.
2. Ананченко К.В. Распределение сил в соревновательном поединке дзюдоистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2004. – №7 – С. 123-125.
3. Ананченко К.В. Динаміка активності змагальної діяльності дзюдоїстів високого класу в ході сутички // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. №8: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т.1. – С. 6-10.
4. Ананченко К.В. Индивидуальные манеры ведения соревновательного поединка дзюдоистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2005. – №8 – С. 90-92.
5. Ананченко К.В. Бакшинев А.В. Пути совершенствования специальной выносливости борцов высокого класса // 3 Міжнар. наукова конф. для студентів та аспірантів ”Фізична культура, спорт та здоров’я”: Матеріали конференції. – Харків: ХДАФК, 2001. – С. 80-81.
6. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса // 3 Міжнар. наукова конф. для студентів та аспірантів ”Фізична культура, спорт та здоров’я”: Матеріали конференції. – Харків: ХДАФК – 2001. – С. 70-71.
7. Ананченко К.В. Моделирование спортивной деятельности в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов // Спортивные единоборства: теория, практика и

перспективы развития. Материалы электронной научной конференции, 15 января 2004 года. – Харьков: НФУ-ХГАФК, 2004. – С. 6-8.

8. Ананченко К.В. Пути совершенствования специальной выносливости борцов высокого класса // Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. Материалы электронной научной конференции, 15 января 2004 года. – Харьков: НФУ-ХГАФК, 2004. – С. 8-10.

9. Ананченко К.В. Распределение сил в соревновательном поединке дзюдоистов // Физическая культура, спорт и здоровье: Сб. материалов 7 Международной научной конференции/ – Харьков: ХГАФК, 2004. – С. 123-125.

10. Ананченко К.В. Практические советы в обрабатывании учикоми // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С./ электронная научная конференции, г. Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 5-8.

11. Ананченко К.В. Совершенствование структурных компонентов соревновательной деятельности как условие достижения высоких спортивных результатов // Олимпийский спорт и спорт для всех. Тезисы докладов/ 9 Международный конгресс, г. Киев, 20-23 сентября 2005. – С. 310-311.

12. Ананченко К.В. Оценка базовых технико-тактических действий // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей под ред. Ермакова С.С./ 2 международная электронная научная конференции, г. Харьков, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 13-16.

13. Ананченко К.В. Усовершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов на основе анализа модельных характеристик // Физическая культура и спорт в системе образования: Сб. материалов 6 Всероссийской с международным участием научно-практической конференции/ – Красноярск: КГУ, 2003. – С. 174-175.

## АНОТАЦІЇ

**Ананченко К.В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик.** - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за фахом 24.00.01 - Олімпійський та професійний спорт. - Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2006.

У дисертації розкриваються основні напрямки змагальної техніки борців світового класу.

Модельні характеристики підготовленості дзюдоїстів, що орієнтують на досягнення конкретних рівнів удосконалення визначених сторін підготовленості, дають можливість порівняти індивідуальні показники конкретного спортсмена з модельними характеристиками даного рівня підготовленості, оцінити слабкі й сильні сторони його тренуваності, виходячи з цього, планувати і корегувати тренувальний процес, визначаючи засоби й методи впливу на нього.

Розроблено вузько спрямовані підготовчі вправи. Розроблено комплекси тренувальних завдань для більш раціональної побудови навчально-тренувального заняття зі спортсменами, що займалися в експериментальній групі.

Ефективність запропонованої системи формування і становлення індивідуальної техніки підтверджена результатами змагань.

Програмою експерименту передбачалося акцентоване удосконалювання борцями експериментальної групи техніки кидка підхопленням після захоплення двох рукавів супротивника, базових кидків у стійці з різних захоплень, а також виконання технічних дій дзюдо в комбінаціях і в контр атаці.

**Ключові слова:** змагальна техніка дзюдоїстів, модельні характеристики, захоплення, технічний арсенал.

**Ананченко К.В. Техничко-тактичская подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. - Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2006.

В диссертации раскрываются основные направления соревновательной техники борцов мирового класса.

В ведении обоснована актуальность темы, определен объект и предмет, цель, задачи и исследовательские приемы, раскрыта научная новизна, практическое значение полученных результатов, личный вклад соискателя, указана сфера апробации результатов исследования и количество публикаций по теме диссертации, представлена структура и объем диссертации.

В первом разделе - Описана технология моделирования базовых технико-тактических действий в наиболее типичных ситуациях и моделирование противоборства с представителями разных стилей ведения борьбы.

Было определено что, объем приемов и действий в значительной степени определяется спецификой соревновательной деятельности в конкретной группе видов

спорта. Чем в меньшей мере детерминированная техника условиями и правилами соревнований, тем она разностороннее. Для формирования своего спортивного стиля дзюдоисту надлежащим образом иметь высокий уровень стандартной техники (школы).

Второй раздел освещает обоснование выбора направления исследований, а также общие сведения о методах, которые использовались в работе, и организацию исследований.

В третьем и четвертом разделе определена структура и содержание базовой техники дзюдо и состав технических действий. Проанализирована соревновательная техника ведущих дзюдоистов мира.

Модельные характеристики технико-тактической подготовленности дзюдоистов, которые ориентируют на достижение конкретных уровней совершенствования определенных сторон подготовленности, дают возможность сравнить индивидуальные показатели конкретного спортсмена с модельными характеристиками данного уровня подготовленности, оценить слабые и сильные стороны его тренированности и исходя из этого, планировать и корректировать тренировочный процесс, определяя средства и методы влияния на него.

В пятом разделе изложена разработанная и предложенная нами тренировочная программа для спортсменов. Разработаны узконаправленные подводящие упражнения. Разработаны комплексы тренировочных заданий для более рационального построения учебно-тренировочного занятия со спортсменами, которые занимались в экспериментальной группе.

Эффективность предложенной системы формирования и становления индивидуальной техники подтверждена результатами исследований.

Разработанная на базе модели технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов, методика подготовки спортсменов к соревнованиям показала ее эффективность. Результаты анализа позволяют утверждать, что борцам экспериментальной группы с помощью предложенной методики удалось значительно улучшить эффективность применения базовых бросков в сравнении с дзюдоистами контрольной группы.

**Ключевые слова:** соревновательная техника дзюдоистов, модельные характеристики, захват, технический арсенал.

**Ananchenko K.V. Technique-tactic preparation of high class judoists on the base of analysis of model characteristics. – Manuscript.**

The dissertation on conferring the degree of Candidate of sciences on Physical education and sports on speciality 24.00.01 – Olympic and Professional Sports. – Kharkiv State Physical Culture Academy, Kharkiv, 2006

The principal directions of contest in wrestling technique of world class sportsmen are stated in the thesis.

Model characteristics of well grounded judoists, which orient to reach concrete levels of mastering definite sides of preparing make possible to compare individual indices of the sportsman with the characteristics of this level of preparation and estimate weak and strong sides of his training and taking into consideration all these facts make a plan and do corrections of training process to define means and methods of influence on it.

Special bringing exercises and complexes of training tasks for rational structure of training studies with sportsmen who were training in experimental and control groups have been worked out.

The efficiency of proposed system of forming and mastering individual technique had been proved by contest results.

The programme of experiment had given the possibility for judoists of this group to perfect the technique of throwing by pick-up after holding two sleeves, basic throws in standing position from different holds.

**Key words:** contest technique judoists, model characteristic, hold throw pick-up technique arsenal.