

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ «СИМЕТРИЧНОЇ» МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ

Г. О. Огарь, В. І. Ласиця

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

В усіх галузях людської діяльності, в тому числі спортивній, ми зустрічаємося частіше з латеральною поведінкою, коли рухи виконуються переважно правою чи лівою рукою. Рідше зустрічаються люди, які однаковою мірою володіють обома руками. В ігрових видах спорту їм віддається перевага, в боксі, фехтуванні — природженим або переученим ліворуким, як «незручним» для суперників, з особливою системою психомоторної діяльності.

Не дивлячись на те, що проблема навчання і виконання рухових дій в обидві сторони досліджувалась великою кількістю авторів, багато що в цій галузі залишається невиявленим. Відсутні конкретні рекомендації по методиці навчання простим і складним рухам в обидві сторони. Викликають розбіжність питання білатерального переносу рухових навичок і фізичних якостей з однієї сторони тіла на іншу при різних варіантах навчання. Не вирішеним залишається питання вибору сторони, з якої доцільніше починати навчання, щоб досягти потрібного ефекту.

Проведенні спеціалістами з боротьби дослідження переконливо доводять, що однією з найбільш важливих умов досягнення високого рівня майстерності є техніко-тактична підготовленість спортсмена, яка є основою спортивної майстерності, а інші сторони спортивної підготовки повинні забезпечувати умови для її ефективного застосування у змагальних умовах.

Вищим критерієм у визначенні майстерності спортсмена є його різнобічна і результативна технічна підготовленість. Фундамент такої підготовленості закладається на початковому етапі багаторічного процесу спортивного тренування.

Невміння проводити технічні дії в обидві сторони, невідання вести боротьбу з суперниками, що пересуваються в лівосторонній стійці, як правило не дозволяють борцям досягти високих результатів у спорті. Різнобічна технічна підготовка, під якою розуміється і можливість виконання технічних дій борцем в обидві сторони одна з найважливіших ви-

мог, що пред'являються сучасним рівнем розвитку боротьби.

Таким чином, нами було вирішено зробити дослідження мета якого полягає у виявленні ефективності застосування «симетричної» методики навчання технічним діям з випередженням у домінуючу сторону в навчально-тренувальному процесі юних борців.

У ході дослідження вирішувались такі **задачі**:

1. Виявити арсенал специфічних засобів і методичних прийомів навчання технічним діям з урахуванням білатерального регулювання.

2. Розробити методику навчання прийомам боротьби з використанням латеральне регламентованих навантажень та виявити ефективність її застосування в системі підготовки юних борців-самбістів.

3. Виявити вплив симетричної методики навчання технічним діям з випередженням у домінуючу сторону на тактико-технічну майстерність самбістів 12—13 років.

Об'єктом дослідження була методика навчання технічним діям самбістів 12—13 років з урахуванням білатерального регулювання.

Предмет дослідження — тактико-технічна підготовленість самбістів.

Враховуючи негативний вплив асиметрії на тактико-технічну підготовленість (ТТП) спортсменів, була запропонована «симетрична» методика навчання з випередженням у домінуючу сторону. Передбачалось, що засвоєння рухів через ведучу за моторикою сторону сприятиме не тільки швидкому навчанню, але й розвитку фізичних і психофізичних якостей, а також зниженню рухової асиметрії. Крім того, при такому варіанті навчання починає діяти закон доміючості і враховуються особливості механізмів білатерального переносу.

Для вирішення задач дослідження були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи юних самбістів.

Тренувальні заняття проводились в обох групах за єдиним планом 4 рази на тиждень по 90 хви-

лин. Тривалість педагогічного експерименту — 12 місяців.

При вивченні технічних дій застосовувались цілісний метод та метод навчання по частинам. Пояснення і вивчення технічних дій проходило за такою структурою:

1. Демонстрація та пояснення техніки руху.
2. Демонстрація та пояснення найбільш вигідних умов його застосування.
3. Підвищення рівня рухових якостей для створення сприятливого фундаменту при вивченні технічної дії.
4. Виконання прийому на місці та виправлення помилок за допомогою тренера і партнера.
5. Виконання прийому в пересуванні та виправлення помилок за допомогою тренера і партнера.
6. Демонстрація способів виконання технічної дії в ситуаціях, що найбільш часто повторюються.
7. Виконання прийому з обумовленим опором партнера і тривалим перебуванням його в зручному для атаки положенні.
8. Виконання технічної дії з обумовленим опором партнера і швидкою зміною зручного для атаки положення на не зручне.
9. Виконання технічної дії в учбово-тренувальному поєдинку із спеціальним завданням атакуючому і його партнеру.
10. Виконання технічної дії у довільній учбово-тренувальній сутичці.
11. Виконання технічної дії у змагальній сутичці.

Демонстрація рухів проводилася в обох групах як в праву, так і в ліву сторони. При цьому більшу кількість разів повторювалась у «незручну сторону», з акцентом на особливостях виконання.

Початковий етап виконання дії у експериментальній групі передбачав навчання кидкам спочатку в «зручну» сторону. Наступний етап навчання виконання технічної дії в пересуванні починався в «незручну сторону». При цьому партнер отримував завдання створити сприятливі умови для атаки і затриматись в цьому положенні. Це дозволяло проводити дії більш повільно, приділяти більше уваги техніці виконання і особливо виведенню з рівноваги. Потім при таких же умовах проводилось вивчення дії в домінуючу сторону. При вивченні технічного прийому в пересуванні приділялась увага його виконанню в ситуаціях, що найбільш часто зустрічаються в сутичках, і з різних захватів, особливо виділяючи різницю в роботі рук і ніг при проведенні прийомів у домінуючу і субдомінуючу сторони.

Вдосконалення прийомів у контрольній групі проходило за тією самою схемою, що і в експериментальній групі, без зазначення сторони виконання.

Ця схема така:

1. Більш тривала затримка у вигідних для атак положеннях.

2. Створення сприятливих моментів для атаки з швидким уходом.
3. Диференціація опору партнера при відпрацюванні технічних дій.
4. Диференціація опору партнера в учбово-тренувальних сутичках.
5. Максимальний опір суперника в змагальних сутичках.

В експериментальній групі були введені додаткові пункти схеми, які дозволяють давати лімітований сторонній вплив. Схема вдосконалення технічних дій в експериментальній групі наступна:

1. Більш тривала затримка в зручних положеннях для атаки в «незручну сторону».
2. Створення сприятливих ситуацій для атаки в «незручну сторону».
3. Диференційований «сторонній» опір партнера при відпрацюванні прийомів.
4. Диференційований «сторонній» опір суперника в учбово-тренувальних сутичках.
5. Збільшення оцінки на один бал за кидок в «незручну сторону» в учбово-тренувальних сутичках.
6. Оцінка тільки кидків в «незручну сторону» в учбово-тренувальних сутичках.

При вдосконаленні технічних дій, тобто на етапі формування стабільної і варіативної навички, в експериментальній групі застосовувалось навантаження у співвідношенні: 60% — у субдомінуючу сторону і 40% — у домінуючу сторони. В контрольній групі латеральність виконання спеціальних вправ не обумовлювалась, борці самостійно вирішували, в яку сторону виконувати прийоми.

Якість засвоєння технічних дій перевірялась шляхом контролю показників ТТП на змаганнях в кінці кожного етапу.

Показник асиметрії техніки борців ЕГ і КГ змінювався не однаково і не рівномірно. Спочатку в обох групах спостерігалось збільшення асиметрії техніки. Це, певно, зумовлено тим, що борці засвоювали велику кількість нових для себе рухових дій. Як відомо, засвоєння нових рухів відбувається швидше в домінуючу сторону. На третьому, перехідному, етапі у борців експериментальної групи асиметрія техніки значно знизилась. Це пов'язано з особливостями змісту тренування самбістів у цей період, коли переважає загальна і спеціальна фізична підготовка, а в тактико-технічній — основною метою є вдосконалення вже відомих прийомів і комбінацій. В контрольній групі відбулось незначне покращення показника асиметрії техніки. На наступному, підготовчому, етапі спостерігалась та ж сама динаміка, але вона була вже не настільки виразною, як на попередньому етапі.

Але ж показник асиметрії техніки не відображує повною мірою змін у ТТП борців, тому ми

Таблиця

Результати тактико-технічної підготовленості самбістів 12—13 років експериментальної та контрольної груп наприкінці експерименту

Показники ТТП	ЕГ	КГ	t	P
	X±o	X±o		
Активність	4,02±0,79	4,51±0,59	-1,84	p<0,05
Ефективність	0,21±0,04	0,18±0,01	2,10	p<0,05
Загальна варіативність	6,43±1,5	5,85±1,66	0,95	p>0,05
Асиметрія техніки	0,85±0,04	0,90±0,02	-3,56	p<0,01
Ефективність технічних дій, що виконуються в домінують сторону	0,21±0,06	0,19±0,02	0,98	p>0,05
Ефективність технічних дій, що виконуються в субдомінують сторону	0,29±0,12	0,17±0,05	3,39	p<0,01
Об'єм техніки	12,28±2,92	10,57±3,03	1,52	p>0,05
Результативність	6,67±2,17	4,01±2,10	3,29	P<0,01
Якісний показник ефективності	0,33±0,15	0,19±0,11	2,77	p<0,01

проаналізували додатково основні показники ТТП самбістів обох груп.

Таким чином виходячи з аналізу результатів дослідження (див. табл.) можна стверджувати що:

- 1) застосування симетричної методики навчання з випередженням у домінують сторону позитивно впливає на показники тактико-технічної підготовленості самбістів 12—13 років;
- 2) цілеспрямоване тренування, яке характеризується білатеральним регулюванням навантаження, приводить до зниження показників рухової асиметрії борців, що сприяє більш ефективному виконанню техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності;
- 3) самбісти експериментальної групи, в порівнянні з контрольною групою, виявили меншу активність атаки але кращу ефективність виконання прийомів, що свідчить про економізацію рухової діяльності у змагальних сутичках.

Результати дослідження доводять, що навчання юних борців технічним діям повинно здійснюватися з урахуванням білатерального регулювання. В процесі навчання і вдосконалення технічним діям необхідно:

- обмежувати вільний вибір сторони виконання прийомів, що дозволяє контролювати латеральну спрямованість тренувального процесу;
- навчати в субдомінують сторону після того, як юнаки зрозуміли структуру кидка; не починати це навчання одночасно з вдосконаленням дії в сторону латеральної домінують.

На стадії базової підготовки самбістів доцільно застосовувати співвідношення об'єму навантажен-

ня 60 % в субдомінують і 40 % в домінують сторону при вдосконаленні технічних дій, тобто на етапі формування стабільної і варіативної навички.

Симетричну методику навчання з випередженням у домінують сторону, певне, можна застосовувати при засвоєнні технічних дій у інших видах єдиноборств.

Література

1. Адам М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореф. — М., 1982. — 15 с.
2. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. — Минск, 1993. — 46 с.
3. Караев М.Г., Новиков А.М. Особенности проявления функционально-моторной асимметрии у квалифицированных спортсменов. // Теор. и практ. физ. культ. — 1985. — № 10. — С. 19—20.
4. Лебедев В.М. Теоретическое и прикладное значение феномена асимметрии в спорте. // Теор. и практ. физ. культ. — 1975. — № 4. — С. 28—30.
5. Матова М.А., Бережковская Е.Л. Функциональная асимметрия и симметрия пространственного восприятия у спортсменов разных специальностей. // Теор. и практ. физ. культ. — 1980. — № 11. — С. 6—9.
6. Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов. Автореф. — М., 1981. — 22 с.
7. Семенов В.М. Совершенствование сложных тактико-технических действий у дзюдоистов юношеского возраста. — Автореф. — Малаховка, 1993. — 23 с.