

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Ананченко К.В.,

Харківська державна академія фізичної культури

Середа В.В.,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У роботі представлена теоретична модель технічної підготовленості юних борців на основі змагальної діяльності кращих дзюдоїстів до 13 років.

Ключові слова: моделювання, дзюдо, технічна підготовка.

Актуальність. Опанування елементів єдиноборств, прийомів дзюдо, створює гарні можливості для набуття дітьми життєво необхідних рухових вмінь і навичок, розвитку фізичних якостей, закладає фундамент для подальшого росту спортивної майстерності [5].

Як основний метод вдосконалення спортивної майстерності юних борців останнім часом частіше за все використовується моделювання різних сторін єдиноборства, на базі чого розробляються спеціальні тренувальні завдання.

Педагогічних способів імітації протиборства вельми багато, оскільки вони — основа творчості самих тренерів. Найбільш розповсюдженими з них є наступні:

- формальне (ситуативне) моделювання технічних дій (або їх окремих елементів);
- ігрове протиборство за певними правилами;
- функціональне моделювання епізодів і ситуацій змагального протиборства.

Основою для моделювання тренувальних завдань можуть служити, по-перше, класифікація елементів техніки спортивної боротьби і, по-друге, результати аналізу змагальної діяльності сильних борців. Предметом аналізу в цьому випадку є:

- ефективні технічні дії, складові арсеналу провідних борців світу;
- тактика ведення поединку;
- особливості сучасної практики суддівства на відповідальних змаганнях з дзюдо.

Для успішного управління тренувальним процесом і відбору перспективних спортсменів будуються моделі стану спортсменів, готових до досягнення високих спортивних результатів, порівняння «моделі сильного спортсмена» зі станом спортсмена дозволяє раціонально управляти його підготовкою (побудувати програму тренування і корегувати її) [2].

Об'єкт дослідження — змагальний та навчально-тренувальний процес підготовки дзюдоїстів до 13 років.

Предмет дослідження — технічна підготовленість юних спортсменів.

Мета дослідження — розробити технологію вдосконалення технічних дій юних дзюдоїстів, що заснована на побудові групових моделей змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Вивчити проблематику дослідження, відображену в наукових публікаціях з системи підготовки юних дзюдоїстів до змагань.
2. Розробити теоретичні моделі технічних дій дзюдоїстів у змагальній діяльності.
3. Розробити підходи, методичні прийоми та технологію удосконалення показників рівня змагальної діяльності дзюдоїстів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. На даному етапі розвитку сучасного спорту більшість тренерів для тренування юних дзюдоїстів використовують модельні характеристики спортсменів високого класу. Але використання модельних характеристик спортсменів високого класу для підготовки юних спортсменів не є доцільним та логічним. Різниця у фізіологічному, біологічному, психічному та технічному розвитку не дає змогу використовувати змагальні характеристики спортсменів міжнародного рівня. Ця проблема гостро стоїть на сучасному етапі розвитку національного спорту. Нами розроблено і запропоновано використовувати для підготовки юних спортсменів модельні характеристики сильніших борців їхнього віку. Так як перші змагання всеукраїнського рівня проходять у дітей до 13 років, то слід фіналістів цих змагань брати за модель.

Постійне змінення правил змагань спонукає тренерів до оновлення модельних характеристик.

Кардинальне змінення модельних характеристик відбувається на основі змінення правил змагань. У 2003 році національною федерацією дзюдо України було прийнято змінити правила змагань для юнаків та дівчат до 13 років. За новими правилами спортсменам заборонялося проводити прийоми в стійці і в партері, які могли б призвести до травмування одного зі спортсменів.

Безпечні для здоров'я (дозволені новими правилами) і найбільш відповідні для занять зі школярами кидки кваліфікуються на кидки, що проводяться в основному руками, в основному стегном, в основному ногами. У партері такі прийоми строго регламентуються як перевороти і утримання. Перед вивченням прийомів слід повноцінно освоїти стійки, захоплення, пересування, повороти, виведення з рівноваги, самостраховку [6].

Для вибору оптимальних прийомів, які вивчатимуться юними дзюдоїстами, нами було проаналізовано Першість України 2006 і 2007 років серед юнаків та дівчат до 13 років. Ми досліджували всі фінальні сутички у всіх вагових категоріях. Аналіз даних показав, що найефективнішими кидками є: передня підніжка, кидок через плече, кидок через стегно, підхоплення під дві ноги, підхоплення голіком, передня підсічка, отхват, зачеп зсередини, підхоплення, задня підніжка, а також великою ефективністю користувалися комбінації кидків. Найефективнішими прийомами в боротьбі лежачи були: утримання збоку, утримання з боку голови, утримання упоперек, утримання верхи, уходи з утримань, усілякі перевороти які приводили до утримань.

Проведений аналіз отриманих результатів технічної підготовленості дзюдоїстів переможців фінальної частини Першості України 2006, 2007 рр. серед юнаків та дівчат до 13 років дозволив розробити теоретичну модель технічних дій, представлену у таблиці 1.

До теоретичної моделі технічної підготовленості дзюдоїстів увійшли лише ті показники, які повністю розкривали технічну підготовленість спортсменів. Ми вважаємо, що такими показниками є: інтервал успішної атаки, кількість атак за хвилину, ефективність виконання технічних дій (%), кількість варіантів технічних дій в стійці, найбільш результативні прийоми у стійці, середній час двобою (с), дострокова перемога двобою (іппоном) (%), оптимальний час виконання прийому (с).

У аналізі була виділена результативність атакуючих дій, велика частина яких доводилася на боротьбу в стійці — 95 %, а в партері всього 5 %. Враховуючи час сутички 2 хвилини і виходячи з цих даних, слід направити велику частину часу на вивчення прийомів в стійці.

Для зручності аналізу час поєдинку (2 хв.) було розбито на два періоди, тривалістю 1 хв. кожний.

У результаті, було отримано дані, що характеризують показники змагальної діяльності борців на початку і кінці сутичок. Аналіз фінальних сутичок показав перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій половині сутички.

Таким чином, більшість фінальних сутичок завершилися достроково. Повний час сутички — 2 хв — боролися представники тільки 3 вагових категорій. Переможці фінальних сутичок постійно нарощували щільність атакуючих дій. На початку сутички вона склала 3,3, а наприкінці сутички — 4,2 атаки/хв.

На наш погляд, переможці мають високий рівень фізичної підготовленості, це дозволяє кожні 10—15 с починати реальні спроби виконувати кидок.

Виконаний аналіз показав, що ефективність атак зростає до кінця зустрічі, що свідчить про раціональний розподіл сил, а також про чітке виконання тактичного плану. Так, у аналізі динаміки фінальних сутичок виявлено, що найбільш результативними виявилися кидки, виконані в другій половині — 65 %, а у першій — 35 %.

Розрахунки показали, що на першій хвилині боротьби коефіцієнт надійності виконання технічних дій практично постійний і дуже високий, однак на другій хвилині він зменшився. До кінця поєдинку коефіцієнт надійності досягає свого мінімального значення.

На основі отриманих результатів і за допомогою аналізу теоретичної моделі технічної підготовленості дзюдоїстів, ми розробили практичні рекомендації до тренування юних дзюдоїстів.

Ми вважаємо, що для досягнення найбільш ефективної технічної майстерності слід більшу увагу приділяти підготовці насамперед боротьбі в стійці при цьому використовувати учікомі та учбові сутички. Учікомі — це багатократне повторне виконання одного і того ж прийому по фазах на нерухомому і рухомому партнерові. У учікомі борець уточнює фази виконання прийому, удосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки. Прийоми в учікомі закріплюються поступово. Прийоми, відпрацьовані в учікомі, удосконалюються в конкретно обумовлених динамічних ситуаціях або змодельованих учбових сутичках.

У числі інших найбільш корисних вправ для розвитку техніки юних дзюдоїстів слід назвати прості види боротьби і ігри з елементами опору: боротьба за набивний м'яч, «півнячий бій», боротьба за захоплення тулуба, рук, ніг, шиї, боротьба ногами, лежачи на спині, і тому подібне. Особлива цінність цих вправ, а також боротьби грудьми або спиною, боротьби в колі, боротьба за територію і тому подібне полягає в тому, що під час їх виконання сила виявляється в тих же положеннях, що і в змагальних сутичках борців. Це дозволяє одночасно вирішувати завдання технічної і фізичної підготовки [6].

Теоретична модель технічної підготовленості дзюдоїстів

№ з/п	Модельні показники	Значення показників
1	інтервал успішної атаки (с)	10—15
2	кількість атак за хвилину	4—6
3	ефективність виконання ТД (%)	47,3
4	кількість варіантів ТД в стійці	не менш 5-ти прийомів
5	найбільш результативні прийоми у сутичці	передня підніжка, кидок через плече, кидок через стегно, підхоплення під дві ноги, підхоплення гомілкою, передня підсічка, отхварт, зачеп зсередини, підхоплення
6	середній час двобою (с)	70
7	дострокова перемога двобою (іппоном) (%)	57,4
8	оптимальний час виконання прийому (с)	40—60

Висновки. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів повинен дозволяти виконувати кожні 10—15 с протягом кожної хвилини сутички реальні спроби виконати прийом.

Підтверджено, що функціональна підготовленість борця до відповідальних змагань повинна забезпечувати можливість постійного нарощування щільності виконання атакуючих дій протягом сутички.

Встановлено що, в технічній підготовці дзюдоїстів, показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички.

Дослідження змагальної техніки дозволило визначити загальні прийоми, які ефективно використовуються в змагальних сутичках: передня підніжка, кидок через плече, кидок через стегно, підхоплення під дві ноги, підхоплення гомілкою, передня підсічка, отхварт, зачеп зсередини, підхоплення.

У змагальному поєдинку результативність технічних дій знижується з перших секунд і до кінця поєдинку. При цьому найвищою вона буває в першій хвилині, потім спостерігається зниження стійкості техніки — так званім «збивним» чинником стомлення.

Визначені індивідуальна (за наслідками індивідуальних характеристик) і теоретична (складена

кращих середніх значень показників чемпіонів змагань) моделі ТД дзюдоїстів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем технічної підготовленості учасників змагань з дзюдо. Експериментально перевірити достовірність теоретичної моделі технічної підготовленості дзюдоїстів і запропоновані нами практичні рекомендації.

Список літератури

1. *Ананченко К.В.* Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик. — Харьков, 2006. — 186 с.
2. *Бекетов В.А.* На ковче — юные борцы. — К.: Здоровье, 1990 — 160 с.
3. *Коджаспиров Ю.Г.* Методика развития силы юных борцов 9—11 лет // Спортивная борьба: Ежегодник. — 1983. — С. 24—29.
4. *Просовський О.П.* Дзюдо. Навчальний посібник — К.: Зірка, 2000. — 95 с.
5. *Просовський О.П. Сліваєва Н.А.* Методичні розробки — Київ, 1998. — 81с.
6. *Силин В.И.* Дзюдо — М: «Физкультура и спорт», 1977. — 104 с.

Надійшла до редакції 18.06.2008

Ананченко К.В., Серета В.В. Техническая подготовка юных дзюдоистов на основе анализа модельных характеристик.

В работе представлена теоретическая модель технической подготовленности юных борцов на основе соревновательной деятельности лучших дзюдоистов до 13 лет.

Ключевые слова: моделирование, дзюдо, техническая подготовка.

Ananchenko K. V., Sereda V. V. Technical preparation of young judoists on the basis of analysis of model descriptions.

The theoretical model of technical preparedness of young fighters is in-process presented on the basis of competition activity of the best judoists to 13 years.

Key words: design, judo, technical preparation.