

ОСНОВИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА АНАЛІЗІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕМПІОНІВ УКРАЇНИ ДО 13 РОКІВ

Середа В. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотації. В роботі представлені теоретична модель технічної підготовленості юних борців та розроблений на її основі мезоцикл тренувального процесу.

Ключові слова: моделювання, дзюдо, технічна підготовка, мезоцикл, тренувальний процес.

Актуальність. Одним із засобів фізичного виховання школяра молодшого віку є дзюдо. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток учня.

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.

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.

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

Робилися спроби розробити модельні характеристики в дзюдо. Проте у зв'язку з тим що спортсмени в процесі змагань недоліки підготовленості деяких фізичних якостей часто компенсують іншими добре розвиненими, стабільні модельні характеристики до теперішнього часу розробити не удається. У різні періоди підготовки використовуються лише деякі нормативи, різні за формою і змістом [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2007—2010 рр. по темі 2.2.9.2п. «Удосконалення технічної підготовки спортсменів — єдиноборців на основі модельних характеристик змагальної діяльності спортсменів високого класу».

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.

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.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні в учбово-тренувальний процес підготовки юних дзюдоїстів розроблених підходів і методичних прийомів, упроваджених в практику роботи спортивного клубу по дзюдо «Слобожанец» м. Харкова.

Результати дослідження. 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 призвести до травмування одного зі спортсменів.

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 [6].

Раціональна підготовка юного спортсмена неможлива без урахування закономірностей розвит-

ку підростаючого організму. Ігнорування цього — найнебезпечніша помилка в роботі тренера, вузлова причина прорахунків, що допускаються при підготовці юного спортсмена. Тому знання закономірностей розвитку підростаючого організму, обов'язково для кожного тренера.

Моделльні показники можуть служити орієнтиром в побудові на заняттях тренувальних сутичок. Вони також дають інформацію для побудови техніки сутичок з вірогідними супротивниками в майбутніх змаганнях. Для цього в тренуванні моделюється ситуація, яка може скластися в сутичках з вірогідними супротивниками. Таким чином, коректується навик ведення сутичок.

Моделювання допомагає визначити стан і оптимальні методи вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, і їх взаємозв'язки; спрогнозувати спортивний результат на певний відрізок часу; виявити невикористані потенційні можливості спортсмена; об'єктивно проводити, контроль і тестування і тим самим кваліфіковано управляти ходом підготовки спортсмена [1].

У дзюдо, останнім часом, широкого поширення набула практика визначення модельних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів (фізичною, технічною і інших). У сучасному тренувальному процесі дзюдоїстів широко використовуються різні моделі і модельні характеристики, які служать орієнтиром при розробці і корекції перспективних, поточних і оперативних програм тренування, як для спортивних команд, так і для окремих спортсменів.

Моделльні характеристики підготовленості дзюдоїстів, які орієнтують на досягнення конкретного рівня підготовленості по окремих видах підготовки, дають можливість порівняти індивідуальні показ-

ники конкретного спортсмена з характеристиками групової моделі, оцінити слабкі і сильні сторони його тренуваності, виходячи з цього планувати і коректувати тренувальний процес, визначаючи засоби і методи впливу на нього.

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.

При 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 поединку (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 складала 3,3, а наприкінці сутички — 4,2 атаки/хв [2].

Виходячи з вище перерахованого 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

Таблиця 1

Теоретична модель технічної підготовленості дзюдоїстів

№ з/п	Моделльні 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, отхвват, зачеп зсередини, підхоплення
6	середній час двобою (с)	70
7	дострокова перемога двобою (іппоном) (%)	57,4
8	оптимальний час виконання прийому (с)	40—60

Зразок мезоциклу предзмагального періоду підготовки юних дзюдоїстів

Загально-фізична підготовка	Спеціальна підготовка	Техніко-тактична підготовка	Теорія, залікові вимоги, поновлюючі заходи
1 тиждень			
1. Розминка. Вправи з гантелями. Перетягування каната.	Самострахування. Імітація кидка підворотом без партнера і в парі.	Кидок підворотом – задня підніжка. Перевороти з переходом на утримання з боку, попереку. Вихід з утримання верхи.	
2. Розминка. Естафетний біг з елементами акробатики і прийомів спортивної боротьби. Лазання по канату без допомоги ніг.	Вдосконалення страхування і самострахування. Імітація кидків боковою підсічкою і передньою підніжкою.	Вдосконалення технічних дій самостійно. Учбова сутичка: кидок боковою підсічкою – передня підніжка з високими на зріст партнерами(рис.1). Вихід з утримання зі сторони голови і переходи на утримання зі сторони голови. Учбово-тренувальна сутичка в стійці і лежачі.	
3. Розминка. Акробатичні вправи. Міні – футбол.	Вправи для розвитку гнучкості. Імітація вивчених прийомів з гумовим жгутом і партнером.		Поновлюючі вправи, парна з елементами масажу.
2 тиждень			
1. ЗРВ. Прикладні вправи (перенесення партнера, лазіння по гімнастичній стійці, жердині, горизонтальному канату). Перетягування одною рукою.	Страхування і самострахування. Імітація кидка підворотом з захватом за рукав та пояс і боковою підніжкою.	Вдосконалення вивчених прийомів. Учбова сутичка: кидок підворотом з захватом поясу-бокова підніжка з партнерами високого та низького зросту. Вихід на утримання з боку, перевороти та переходи на утримання з боку(рис.2). Змагання – сутички.	Вправи на розслаблення, масаж.
2. ЗРВ. Переверти в довжину (висоту), через перешкоду, в парах. Боротьба за захват поясу.	Самострахування. Згібання і перевороти на борцовському мості. Виконання окремих частин прийому з партнером.	Повторення кидків підворотом. Учбова сутичка: кидок зацепом з середини – підсічки з партнерами різної фізичної підготовки. Учбово-тренувальна сутичка.	
3. Розминка. Рухливі ігри. Баскетбол.	Вправи для розвитку сили та гнучкості.		Вправи на поновлення, парна з елементами масажу.
3 тиждень			
1. Розминка.	Самострахування, імітація вивчених кидків.	Вдосконалення індивідуальної техніки. Технічні дії в стійці і лежачі. Учбові сутички з застосуванням взаємодії і контрприймів.	Складання плану ведення поєдинку.
2. ЗРВ. Футбол на татамі тенісним м'ячем.	Самострахування.	Вдосконалення вивчених прийомів.	Плавання, парна
3. Участь в кваліфікаційних змаганнях.			

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 не-

рухомому і рухомому партнерові. У учікомі борець уточнює фази виконання прийому, удосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки. Прийоми в учікомі закріплюються поступово. При-

йоми, 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 тулубу, рук, ніг, шиї, боротьба ногами, лежачи на спині, і тому подібне. Особлива цінність цих вправ, а також боротьби грудьми або спиною, боротьби в крузі, боротьби за територію і тому подібне полягає в тому, що при їх виконанні сила виявляється в тих же положеннях, що і в змагальних сутичках борців. Це дозволяє одночасно вирішувати завдання технічної і фізичної підготовки.

Для більш ефективного тренувального процесу ми розробили на основі отриманої інформації мезоцикл (таблиця 2).

За допомогою складеного мезоциклу нами було проведено педагогічний експеримент з метою перевірки основних ідей роботи і порівняння розробленої методики підготовки спортсменів з традиційною. Всього в експерименті брало участь 20 борців: по 10 чоловік в експериментальній і контрольній групах. Експеримент проводився на базі спортивного клубу «Слобожанец» м. Харків.



Рис. 1. Кидок «передня підніжка»



Рис. 2. Утримання збоку

Перше контрольне обстеження учасників педагогічного експерименту показало, що створені нами групи рівноцінні. У експериментальній (Е) і контрольній (К) групах до початку експерименту відмінностей в технічній і фізичній підготовленості не спостерігалося ($p > 0,05$).

Математичний аналіз показників експертних оцінок при виконанні програми техніки кидків дозволив встановити, що середній бал при виконанні технічних дій на початку педагогічного експерименту в контрольній і експериментальній групі склали відповідно 3,58 (стандартне відхилення 0,18) і 3,48 (стандартне відхилення 0,24) ($p > 0,05$).

Для контролю спеціальної фізичної підготовленості борців був використаний комплекс тестів, який відображає, перш за все, швидкісно-силові сторони можливостей спортсменів.

Як видно з таблиці 3 при порівнянні рівня фізичної підготовленості експериментальної і контрольної групи після експерименту відмічені позитивні зміни за середньостатистичними показниками суми балів і часу виконання вправ, зміни достовірно значущі ($p < 0,05$).

У експериментальній групі середньостатистичний показник суми балів і час виконання вправ по фізичній підготовленості до педагогічного експерименту і в кінці експерименту у хлопців даний показник на достовірному рівні відмічені зміни на ($p < 0,05$).

Дані, приведені в таблицях 4 і 5 свідчать про те, що дзюдоїсти на достовірному рівні відмінностей ефективніше виконують атакуючі дії.

Це доводить, що запропонована методика підготовки покращує ефективність виконання технічних дій.

Результати математичного аналізу дозволяють нам стверджувати, що за допомогою запропонованої методики вдалося значно поліпшити ефективність застосування кидків експериментальної групи.

Ефективність застосування кидків в змаганнях за програмою «День боротьби», склали експериментальна 38,6 і контрольна 29,2 відсотка. На тренуваннях проводилася відеозйомка.

Отримані експертні оцінки контрольної і експериментальної груп до і після експерименту показали ефективність виконання технічних дій борцями.

В ході педагогічної роботи по вдосконаленню технічної майстерності спортсменів в групах отримані певні зміни за показниками діяльності, що особливо стосуються характеристик активності дій. У експериментальній групі статистично значущі позитивні зміни в технічних діях відбулися за наступними показниками діяльності. Активність атакуючих дій в положенні боротьби стоячи. До

Таблиця 3

Фізична підготовленість експериментальної і контрольної групи (n=10) після експерименту

Показники	група	хсер	σ	м	тразр	р
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, р	Е	19.20	2.74	0.87	1.05	0.31
	К	18.10	1.85	0.59		
Підтягування на перекладені, р	Е	5.60	1.84	0.58	0.47	0.64
	К	5.20	1.93	0.61		
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., р	Е	33.40	2.46	0.78	1.80	0.09
	К	31.20	2.97	0.94		
Човниковий біг 4 x 9, с	Е	11.73	0.44	0.14	-0.67	0.51
	К	11.85	0.36	0.11		
Присідання за 20 с., р	Е	19.10	2.69	0.85	0.70	0.49
	К	18.40	1.65	0.52		

Таблиця 4

Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи в стійці до і після експерименту

Кидки, до початку експеримент	Оцінка кидків (в балах)									
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
№ спортсменів										
Б/підсічка	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3
Відхварт	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3
З/підніжка	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
Зачеп	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Через плече	4	4	3	3	5	4	4	3	5	4
Через стегно	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4
П/підніжка	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4
Підсік. в колін	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3
Підсік. зсеред.	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Підхварт зсеред	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Підхварт стегн.	5	3	4	4	3	3	3	4	4	3
Посадка	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4
Кидки, після експерименту										
Б/підсічка	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5
Відхварт	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4
З/підніжка	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Зачеп	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5
Через плече	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5
Через стегно	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5
П/підніжка	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5
Підсік. в колін	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4
Підсік. зсеред.	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5
Підхварт зсеред	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5
Підхварт стегн.	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4
Посадка	3	5	5	4	4	4	5	5	4	5

Таблиця 5

Статистичні дані індивідуальної технічної підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи в стійці до і після експерименту, оцінка експертів

до початку експерименту	Оцінка кидків (в балах)									
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10
середнє	3,33	3,5	3,58	3,42	3,92	3,67	3,5	3,5	3,83	3,58
стандартна похибка	0,26	0,15	0,15	0,15	0,19	0,19	0,15	0,15	0,17	0,15
стандартне відхилення	0,88	0,52	0,52	0,52	0,67	0,65	0,52	0,52	0,58	0,52
після експерименту										
середнє	4,25	4,08	4,5	4,5	4,75	4,5	4,67	4,5	4,5	4,75
стандартна похибка	0,18	0,19	0,15	0,15	0,13	0,15	0,14	0,2	0,15	0,13
стандартне відхилення	0,62	0,67	0,52	0,52	0,45	0,52	0,49	0,67	0,52	0,45
критерій Стьюдента, t	2,81	2,28	4,15	4,90	3,42	3,31	5,39	3,89	2,84	5,65
p	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Таблиця 6

Результати порівняння експериментальної і контрольної групи за структурними показниками змагальної діяльності

Показники змагальної діяльності	Статичні показники	До експерименту		Після експерименту		Достовірність розходжень	
		Е	К	Е	К	Е	К
Активність (в 1 хв.)	хср	2,1	1,9	2,75	2,2	p<0,05	p>0,05
	+m	0,56	0,63	0,71	0,92		
Ефективність атак (%)	хср	46,4	39,8	57,8	45,3	p<0,01	p<0,01
	+m	1,1	0,9	1,3	1,1		

експерименту було значення 2,1 (атак в хвилину), а після — 2,75 ($p < 0,05$) таблиця 6.

Так, у представників контрольної групи знизилася активність ведення сутички, про що свідчить достовірне зниження кількості реальних атак і збільшення інтервалу атаки ($p < 0,05$). На тлі збільшення кількості оцінених атак ($p < 0,05$) і підвищення ефективності атаки ($p < 0,05$). У контрольній групі за даними показниками відбулися позитивні зміни, проте вони виявилися недостовірними ($p > 0,05$), показник активності, хоча і недостовірно, підвищився. До експерименту було значення 1,9, а після експерименту — 2,2 при $p > 0,05$. Така тенденція до незначного збільшення, мабуть, обумовлена ще і тим, що спортсмени експериментальної групи частіше вигравали у дзюдоїстів контрольної групи в кінці експерименту в порівнянні з його початком.

Дані, приведені в таблиці 6, свідчать про те, що дзюдоїсти експериментальної групи на достовірному рівні розбіжностей ефективніше виконують атакуючі дії. Це доводить, що запропонована методика підготовки покращує ефективність виконання технічних дій.

Висновки. В цілому ж, можна констатувати наступне: моделювання рухової діяльності за до-

помогою спеціального комплексу тестів сприяє підвищенню спеціальної витривалості, що позитивно відбивається на ефективності їх змагальної діяльності.

Аналізуючи результати проведеного експерименту можна констатувати наступне. Виділення базових технічних дій і ситуацій, в яких вони проводяться, дозволило більш акцентовано моделювати змагальну діяльність борців, проводити учбово-тренувальний процес наочніше і ефективніше. Внаслідок цього спортсмени почали не тільки частіше атакувати, але і виконувати прийоми ефективніше.

Таким чином, проведений експеримент дозволив виявити високу ефективність цілеспрямованої тренувальної роботи з використанням розроблених моделей базових технічних дій в найбільш типових ситуаціях змагальної діяльності борців.

Список літератури

1. Ананченко К.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик: Дисс. ... канд.наук по физ.

- восп: 24.00.01/Ананченко Константин Владимирович. — Х., 2006. — 186 с.
2. *Ананченко К.В.* Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик / К.В. Ананченко, В.В. Серета // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 8. — С. 47—49.
 3. *Бекетов В. А.* На ковче — юные борцы. / В. А. Бекетов — К.: Здоровье, 1990. — 160с.
 4. *Коджаспиров Ю. Г.* Методика развития силы юных борцов 9—11 лет / Ю. Г. Коджаспаров // Спортивная борьба. — 1983. — № 1. — с. 24—29
 5. *Просовський О. П.* Дзюдо навчальний посібник / О. П. Просовський — К.: Зірка, 2000. — 95 с.
 6. *Просовський О. П.* Методичні розробки / О. П. Просовський, Н. А. Сліваєва. — Київ, 1998. — 81 с.

Надійшла до редакції 20.11.2008 р.

Серета В. В. Совершенствование технической подготовки на анализе соревновательной деятельности чемпионов Украины до 13 лет.

В работе представлены теоретическая модель технической подготовленности юных борцов и разработанный на ее основе мезоцикл тренировочного процесса.

Ключевые слова: моделирование, дзюдо, техническая подготовка, мезоцикл, тренировочный процесс.

Sereda V. V. Perfection technical preparation on the analysis of competition activity of champions of Ukraine to 13 years.

In process a presented theoretical model of technical preparedness of young fighters and developed on its basis of mezcycle of training process.

Key words: design, judo, technical preparation, mezcycle, training process.

Ціла книжка



Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.