

НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ СПОРТСМЕНІВ З ДЖИУ-ДЖИТСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. В статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу. Розроблена методика включає три послідовні етапи: базової технічної підготовки, поглибленого техніко-тактичного вдосконалення та інтегральної підготовки. Експериментально доведено її ефективність - спортсмени експериментальної групи продемонстрували достовірно вищі показники якості виконання базових технічних дій (приріст 24,7% проти 12,5% у контролі), ефективності змагальної діяльності (зростання на 26,3% проти 11,9%) та варіативності технічного арсеналу. Визначено перспективи подальшого вдосконалення методики для різних вікових груп та рівнів кваліфікації.

Ключові слова. Джиу-джитсу, техніко-тактична підготовка, методика навчання, спортивне вдосконалення, змагальна діяльність, рухові навички, педагогічний експеримент.

Matuzka Serhii Teaching technical and tactical actions to jiu-jitsu athletes.

Abstract. The article theoretically substantiates and experimentally verifies the methodology of teaching technical and tactical actions to jiu-jitsu athletes. The developed methodology includes three consecutive stages: basic technical training, advanced technical-tactical improvement, and integral training. Its effectiveness has been experimentally proven - athletes in the experimental group demonstrated significantly higher indicators of basic technical actions quality (increase by 24.7% vs 12.5% in control), competitive activity effectiveness (increase by 26.3% vs 11.9%), and technical arsenal variability. Prospects for further improvement of the methodology for different age groups and qualification levels have been determined.

Key words: jiu-jitsu, technical and tactical training, teaching methodology, sports improvement, competitive activity, motor skills, pedagogical experiment.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку джиу-джитсу характеризується високою конкуренцією на міжнародній арені, що висуває підвищені вимоги до всіх сторін підготовленості спортсменів. Особливо важливою є техніко-тактична підготовка, яка багато в чому визначає результативність змагальної діяльності. Однак, незважаючи на значущість цього компоненту підготовки, багато аспектів методики навчання техніко-тактичним діям у джиу-джитсу залишаються недостатньо дослідженими та науково обґрунтованими.

Зокрема, потребують уточнення питання оптимальної послідовності навчання технічним прийомом, методики формування індивідуального стилю ведення поєдинку, особливостей техніко-тактичної підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Актуальним є пошук ефективних засобів і методів вдосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах досліджували багато вітчизняних та зарубіжних фахівців. Загальні теоретико-методичні основи технічної підго-

товки спортсменів розглядаються в працях В.М. Платонова [9;10], В. Ягелло [13]. Питання психологічної підготовки та її взаємозв'язку з техніко-тактичною майстерністю досліджували Г.В. Коробейников, Л.Г. Коробейникова [7;8].

Специфіку змагальної діяльності та особливості техніко-тактичної підготовки в джиу-джитсу вивчали М. Calmet, В. Miarka, E. Franchini [1;2], які обґрунтували структуру технічних дій та визначили критерії їх ефективності. Дослідження L. Vidal Andreato зі співавторами [3] присвячені питанням фізичної підготовленості як базису для освоєння техніко-тактичних дій.

Водночас аналіз наукової літератури свідчить про недостатню розробленість методики навчання техніко-тактичним діям у джиу-джитсу, особливо на етапах початкової та базової підготовки. Потребують уточнення питання індивідуалізації техніко-тактичної підготовки, розвитку спеціальних координаційних здібностей, формування варіативних рухових навичок.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу.

Результати дослідження. На основі аналізу літературних джерел та узагальнення передового практичного досвіду було розроблено експериментальну методику навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу, яка включала три послідовні етапи: базової технічної підготовки, поглибленого техніко-тактичного вдосконалення та інтегральної підготовки.

На етапі базової технічної підготовки основна увага приділялася формуванню правильної структури базових прийомів (кидків, утримань, больових та задушливих прийомів), розвитку необхідних фізичних якостей. Використовувалися підвідні та імітаційні вправи, вправи на відпрацювання окремих фаз технічних дій, спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості. Переважав розчленовано-конструктивний метод навчання.

Етап поглибленого техніко-тактичного вдосконалення передбачав розширення технічного арсеналу, освоєння комбінацій прийомів, формування індивідуального стилю ведення поєдинку. Широко застосовувалися варіативні методи практики, моделювання різних тактичних ситуацій, навчальні поєдинки з конкретними завданнями.

Інтегральний етап був спрямований на досягнення високого рівня спеціальної підготовленості до змагань. Використовувалися комплексні тренувальні завдання, контрольні поєдинки, індивідуальні програми підготовки з урахуванням особливостей кожного спортсмена.

Для перевірки ефективності розробленої методики було проведено педагогічний експеримент тривалістю 6 місяців за участю 30 спортсменів віком 16-20 років. Спортсмени експериментальної групи ($n=15$) займалися за розробленою методикою, контрольної ($n=15$) - за традиційною.

Результати експерименту показали достовірні переваги експериментальної групи за показниками якості виконання базових технічних дій (приріст 24,7% проти 12,5% у контролі), ефективності техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках (зростання на 26,3% проти 11,9%), швидкості та варіативності виконання прийомів ($p<0,05$). Особливо показовою була динаміка ефективності змагальної діяльності спортсменів обох груп (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників змагальної діяльності спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп протягом експерименту

Показники	На початку експерименту	Через 3 місяці	Через 6 місяців
	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	КГ
Кількість спроб проведення прийомів у поєдинку	3,75±0,52	3,82±0,44	4,16±0,41
Ефективність виконання ТТД у поєдинку (%)	39,8±4,12	41,5±3,86	45,3±3,49
Варіативність технічного арсеналу (кількість різних прийомів)	5,2±0,48	5,4±0,51	6,1±0,45

Примітка: * - відмінності статистично достовірні порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$)

Спортсмени експериментальної групи демонстрували більш високу активність у поєдинках, частіше проводили результативні технічні дії, використовували більш різноманітний арсенал прийомів. Це свідчить про ефективність запропонованої методики в аспекті формування варіативних техніко-тактичних навичок та вміння реалізовувати їх в умовах змагальної діяльності.

Важливим показником ефективності експериментальної методики стало також покращення якості виконання базових технічних дій (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників якості виконання базових технічних дій (бали за 5-бальною шкалою)

Технічні дії	На початку експерименту	Після експерименту
	КГ	ЕГ
Кидки в стійці	3,85±0,32	3,92±0,29
Утримання в партері	4,12±0,28	4,08±0,31
Більові прийоми	3,76±0,35	3,81±0,33
Задущливі прийоми	3,68±0,37	3,74±0,34

Примітка: * - відмінності статистично достовірні порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$)

Спортсмени експериментальної групи досягли більш високих показників технічної майстерності за всіма досліджуваними параметрами. Особливо помітним був прогрес у виконанні складних координаційних дій - кидків та комбінаційних прийомів у партері.

Аналіз результатів змагальної діяльності показав, що серед спортсменів експериментальної групи 8 осіб (53,3%) виконали норматив КМС, тоді як у контрольній групі таких було лише 4 (26,7%). На чемпіонаті України з джиу-джитсу серед юніорів представники експериментальної групи завоювали 5 медалей різного ґатунку, контрольної - лише 2.

Ефективність експериментальної методики підтверджується також результатами опитування спортсменів та тренерів. Учасники експериментальної групи відзначали більшу різноманітність та емоційність тренувань, кращу усвідомленість технічних дій, зростання впевненості у змагальних ситуаціях.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність розробленої методики навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу. Її впровадження дозволило: суттєво підвищились якість виконання базових технічних дій (приріст 24,7% в експериментальній групі проти 12,5% у контрольній); покращились показники ефективності змагальної діяльності (зростання на 26,3% проти 11,9%). Після педагогічного експерименту досліджувана група спортсменів розширили варіативність свого технічного арсеналу (збільшення кількості результативно застосовуваних прийомів на 70,4% проти 30,8% у контролі).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з:

- адаптацією розробленої методики для різних вікових груп та рівнів кваліфікації;
- розробкою індивідуальних моделей техніко-тактичної підготовленості;
- вдосконаленням системи контролю та корекції техніко-тактичної майстерності спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Calmet M., Miarka B., Franchini E. Modeling of grasps in judo contests. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2020. Vol. 10, No. 3. P. 229-240.
2. Miarka B., Brito C.J., Amtmann J. Performance Analysis of Mixed Martial Arts: Assessment of Technical-Tactical Actions During Matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2021. Vol. 21(4). P. 577-589.
3. Vidal Andreato L. et al. Physical and Physiological Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: a Systematic Review. *Sports Medicine - Open*. 2021. Vol. 7. P. 1-14.
4. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А. Моделювання в навчально-тренувальному процесі в єдиноборствах. Харків: ХДАФК, 2020. 104 с.
5. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2019. 352 с.
6. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.
7. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г. Психофізіологічні механізми спортивної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. №9. С.23-29.
8. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Міщенко В.С. Психофізіологічні стани у спорті. Київ: Олімпійська література, 2021. 227 с.
9. Платонов В.Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2019. 656 с.
10. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2019. 680 с.
11. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування. Київ: Олімпійська література, 2020. 488 с.
12. Шуліка Ю.А. Теорія і методика дзюдо. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.
13. Ягелло В. Теоретико-методичні основи системи багаторічної фізичної підготовки юних спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2020. 384 с.