

Правдік Володимир

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ 13–15 РОКІВ

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

Анотація: У цій статті аналізується проблема поліпшення технічної підготовки дзюдоїстів віком 13–15 років, застосовуючи розроблену програму для розвитку стійкості та рівноваги. Ці комплексні вправи включають в себе фізичні вправи, які мають ігровий та акробатичний характер, а також вправи, спрямовані на розвиток відчуття рівноваги та стійкості в основній стійці дзюдоїста, і змагальні естафети. Отримані результати підтвердили ефективність цієї розробки комплексів для покращення технічної підготовленості дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, стійкість, рівновага, технічна підготовленість, рухові дії, контратака.

Pravdik Volodymyr. Improving the technical preparation of judokas 13-15 years old.

Abstract. This article analyzes the problem of improving the technical training of judokas aged 13-15 years, using the developed program for the development of stability and balance. This program includes sets of physical exercises that are playful and acrobatic in nature, as well as exercises aimed at developing a sense of balance and stability in the main stance of a judoka, and competitive relays. The obtained results confirmed the effectiveness of this developed program for improving the technical training of young judokas.

Key words: judo, stability, balance, technical preparation, motor actions, counterattack.

Постановка проблеми. Проблема підвищення ефективності навчально-тренувального процесу стимулює фахівців підвищувати якість різних сторін спортивної підготовки спортсменів. Підвищення результативності та досягнення високих спортивних результатів у підготовці кваліфікованих спортсменів у галузі дзюдо надзвичайно залежать від рівня їх технічної підготовленості [1]. Сучасне дзюдо вимагає від спортсменів значного обсягу рухової активності, що потребує високої винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, точності у виконанні рухів і їх біомеханічної ефективності [1, 3, 4, 6]. Враховуючи це, надзвичайно важливим є формування та поліпшення технічної підготовленості дзюдоїстів, що сприятиме підвищенню їх результативності на різних етапах тривалого тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження спортивної підготовки дзюдоїстів проводяться різнобічно та глибоко. Деякі вчені зосереджуються на розвитку і вдосконаленні фізичних якостей дзюдоїстів [2, 6]. Інші дослідження виявили зв'язок між розвитком функції рівноваги і розвитком швидкокісно-силових здібностей у дзюдоїстів [5].

Наукові висновки також підтверджують, що найбільший успіх в змаганнях досягають дзюдоїсти, які володіють високим рівнем техніко-тактичної підготовки. Це виражається в їх здатності поліпшувати спеціалізовані відчуття, такі як «почуття дистанції», «почуття килима», «почуття суперника», «відчуття рівноваги», «почуття ритму», «почуття темпу» [3].

Сопап В. В [7] ідентифікував три різновиди вестибулярно-моторних реакцій у молодих дзюдоїстів відповідно до їх реакцій на багаторазові дискретні вестибулярні навантаження. Ці типи відрізнялися за характером статокінетичної стійкості, динамічної рівноваги та просторового орієнтування.

Соловей А.В. [4] розробила методику для поліпшення статодинамічної стійкості та швидкого оцінювання її рівня у молодих дзюдоїстів. Ця методика дозволила внести корекції у вестибулярний статус спортсменів. Шляхом спрямованого тренування вестибулярної функції рівноваги було експериментально вивчено підвищення технічної підготовленості юних борців-самбістів. Однак традиційний підхід до тренування в

дзюдо не забезпечує оптимального розвитку вестибулярних функцій, тому необхідно включити покращення вестибулярної функції рівноваги в загальну систему завдань тренування борців. Наявна система формування технічної майстерності дзюдоїстів потребує подальшого удосконалення. На жаль, дотепер не було розроблено підходу до покращення контратакуючих дій у дзюдо, які пов'язані з високим розвитком відчуття рівноваги дзюдоїстів [4].

Оскільки правила змагань з дзюдо зазнали змін, тепер для перемоги дзюдоїстам необхідно вміти не лише атакувати, а й ефективно захищатися від атак супротивника. Тож вміння якісно виконувати контратаки стали важливим елементом успіху в цьому виді спорту. На жаль, тренери дзюдо не надають достатньо уваги покращенню навичок рівноваги та відчуття стійкості [7].

Крім цього, відомостей щодо досліджень вестибулярної стійкості дзюдоїстів у віці 13-15 років в нашій літературі немає, і це є актуальною проблемою.

Мета дослідження – розробити комплекси удосконалення технічної підготовленості на основі покращення вестибулярного стану дзюдоїстів 13–15 років.

Завдання дослідження:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної та наукової літератури з проблеми, яка досліджується.
2. Розробити комплекси удосконалення техніки рухів юних дзюдоїстів на основі розвитку стійкості та рівноваги дзюдоїстів 13–15 років.
3. Дослідити динаміку показників збереження стійкості та рівноваги дзюдоїстів.
4. Експериментально перевірити ефективність розроблених комплексних вправ.

Для досягнення поставлених завдань, ми використовували різні методи дослідження, включаючи аналіз та узагальнення наявних літературних джерел, проведення тестів, здійснення педагогічних експериментів, використання проби Ромберга та проби Яроцького, а також математичні методи статистики.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ у м. Тростянець протягом трьох тижнів. У дослідженні брали участь 20 дітей у віці 13-15 років, яких було розділено на дві групи: експериментальну та контрольну (по 10 осіб у кожній групі). Комплекси вправ експериментального розвитку стійкості у дзюдоїстів включала в себе набір фізичних вправ, які включали елементи гри та акробатики. Також були включені вправи для поліпшення відчуття рівноваги та стійкості в основній дзюдо стійці.

Для поліпшення відчуття рівноваги, спортсмени виконували спеціальні вправи під час розминки перед кожним тренувальним заняттям, і також після основної частини тренування вони виконували комплекс спеціальних вправ тривалістю 30 хвилин.

Удосконалення рівноваги досягалося шляхом застосування різних засобів, таких як збільшення тривалості утримання позиції тіла, тимчасове виключення зорового контролю, зменшення площі опору, підвищення висоти опорної поверхні, використання нестійких опор, виконання рухів. Для покращення результатів також використовувалися рухливі ігри, ігрові завдання та естафети з використанням змагального підходу. Спортсмени контрольної групи тренувались за традиційною програмою для ДЮСШ.

Крім того, для визначення стану вестибулярного апарату спортсменів-дзюдоїстів у дослідженні було використано пробу Ромберга до і після тренувальних занять. При використанні даної проби потрібно було виконати прекиди і стрибки з поворотами та визначити тривалість виконання перекидів і стрибків. При втраті рівноваги під час рухів виконання проби Ромберга припиняли і фіксували час її виконання.

Тривалість збереження рівноваги у здорових нетренованих людей зазвичай більше 30 с. У тренуваних людей і спортсменів тривалість стійкості може становити 100-120 с. і більше. Балансування, а тим більше швидка втрата рівноваги вказують на порушення координації рухів.

Для дослідження стану вестибулярного аналізатора також було використано пробу Яроцького. Вона полягає у виконанні колових рухів головою в одну сторону (вправо або вліво) в темпі 2 повороти в секунду (п/с). Після виконання обертів фіксується тривалість рівноваги. У тренуваних і спортсменів тривалість збереження рівноваги може збільшуватися до 40-80 с. і більше.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку експерименту було проведено тестування, в якому дзюдоїсти повинні були виконати 10 кидків через плече. Кидки виконували в стійці з двома партнерами. Кожен з партнерів повинен був безперервно штовхати руками борця, який виконував кидки, створюючи умови для проведення контратакуючих дій. Таким чином дзюдоїст, виконував кидки на двох партнерах на швидкість. Коли борець виконав кидок на першому партнері, другий вже атакував спортсмена. Результати витраченого часу на виконання кожного кидка та загальна тривалість виконання 10 кидків у максимальному темпі до експерименту та після експерименту представлено в таблиці 1.

Отримані результати свідчать, що показники дзюдоїстів експериментальної групи після експерименту відрізняються від показників контрольної групи.

Таблиця 1

Тривалість виконання кидків через плече в максимальному темпі під час проведення експерименту

№ п/п	Виконання 10 кидків	До експерименту		Після експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1.	Загальна тривалість виконання кидків (с)	80с	81с	80с	78с
2.	1-й кидок (с)	5с	5с	5с	4с
3.	10-й кидок (с)	6с	6,5с	6с	5,5с

Таким чином, спортсмени експериментальної групи виконали 10 кидків за 52 секунди, а спортсмени контрольної групи – за 1 хвилину. і 20 секунд. Після експерименту тривалість кидка на початку і в кінці завдання (кидки 1 і 10) була змінена. Якщо після експерименту результати контрольної групи залишаються незмінними, то результати експериментальної групи покращилися (4 с – 1-й кидок, 5,5 с – 10-й кидок).

Результати цього тесту демонструють ефективність цієї експериментальної програми для розвитку стійкості та рівноваги при засвоєнні технічних рухів. Вивчення ефективності розробленої методики та її впливу на вдосконалення рухових навичок, що потребують рівноваги, орієнтації в просторі та координації рухів у динамічних умовах, прямолінійної ходьби за різних умов (з зоровим контролем та без нього) та тестування Ромберга (у стані спокою, після виконання перекидів, після поворотів стрибками) і тест Яроцького (табл. 2).

Як видно з таблиці 2 результати проби Ромберга та проби Яроцького спортсменів ЕГ вищі від показників спортсменів КГ, що свідчить про ефективність комплексів вправ розробленої для ЕГ.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу виявити структуру вестибулярної стійкості у спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Ураження вестибулярного аналізатора підтверджено з регуляцією м'язового тону пов'язана також реалізація важливих функцій організму, а саме: рівноваги, просторової орієнтації та координації рухів у динамічних умовах.
2. Розвиток стійкості дзюдоїстів позитивно впливає на швидкість і якість виконання технічних рухів – кидків. Завдяки хорошему почуттю рівноваги забезпечується стабільність обох параметрів, що дає перевагу в протистояннях із суперниками.

3. Отримані результати дослідження свідчать, що розроблена програма може бути використана для розвитку стійкості та рівноваги для оволодіння технікою рухів у навчанні. Процес дзюдоїста.

Таблиця 2

Динаміка показників збереження стійкості та рівноваги дзюдоїстів протягом експерименту

№ п/п	Функціональна проба	Умови виконання		Етапи експерименту	X	σ	m	V %
1	Проба Ромберга	У стані спокою (с)	КГ	до	8,29с	0,4с	0,10	4,8с
				після	9,5с	0,6с	0,16с	6,3с
			ЕГ	до	8,30с	0,5с	0,13с	6,1с
				після	11,1с	0,7с	0,18с	6,3с
		Після перекидів (с)	КГ	до	1,84с	0,1с	0,02с	5,4с
				після	3,5с	0,2с	0,05с	5,7с
	ЕГ		до	1,85с	0,1с	0,02с	5,4с	
			після	4,6с	0,3с	0,08с	6,5с	
	Після поворотів стрибками (с)	КГ	до	12,21с	0,7с	0,18с	5,7с	
			після	13,0с	0,6с	0,06с	4,6с	
		ЕГ	до	12,20с	0,7с	0,18с	5,7с	
			після	15,1с	0,6с	0,06с	3,9с	
2.	Ходьба по прямій лінії	Із зоровим контролем	КГ	до	19,00с	0,7с	0,18с	3,6с
				після	17,6с	0,6с	0,06с	3,4с
		Без зорового контролю	ЕГ	до	5,40с	0,3с	0,08с	5,5с
				після	5,5с	0,3с	0,08с	5,4с
3.	Проба Яроцького	Повороти голови (р)	КГ	до	23,90с	0,8с	0,21с	3,3с
				після	25,7с	0,8с	0,21с	3,1с
			ЕГ	до	38,30с	0,9с	0,21с	2,1с
				після	42,1с	0,9с	0,24с	2,2с

Перспективами подальших досліджень є пошук ефективних методик удосконалення тактичної підготовки дзюдоїстів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гогунов Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Академія, 2000. 288 с.
2. Кутек Т. Б. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Вип. 1. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 61–65.
3. Соловей А. В. Склад технічних дій в боротьбі дзюдо на сучасному етапі її розвитку . *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2000. Вип. 4 С.239-241.
4. Соловей А. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів . *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. Львів, 1999. Вип. 3. С.266-268.
5. Согарь Г. О. Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2021, С. 50-59.
6. Сопал В. В., Шалар О. Г., Іздебський І. О. Актуальні складові спортивної підготовленості юних борців. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. 2019, С. 226-230.