

Ювченко С.В.
НПУ імені М. П. Драгоманова

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ

Виконаний аналіз досліджень особливості тактико - технічної підготовки, а також шляхи їх вдосконалення. Розкритий зміст тактико-технічної підготовки, психологічної підготовки, перед змагальної підготовки. Встановлено що за допомогою модельних характеристик можна акцентувати увагу передумови для підвищення результативності у змаганнях різного рангу.

Ключові слова: Модельні характеристики, техніко-тактична підготовка, дзюдоїсти.

Yuvchenko S.V. IMPROVEMENT SPORTING AND TECHNICAL MASTERY JUDOKA

In the article the efficiency running educational and training process in the period before competitive young judoka. In each sport must take into account the age characteristics when determining the place peredzmalnoyi preparation in planning the training process.

In recent years, many sports, a decrease in age classes begin the orientation to a specialization. However, in practice early age specialization identified with the notion of achieving high performance at an early age. The result is a focused training to young judoka result, preparing young athletes for competitions, their early performance in competitions. Ultimately, this leads to the fact that many children do not stand the load and leave the sport, and their understanding of any sport is identified only excessive, in their opinion loads and high stress levels.

Improvement of competition and methods of training in peredzmalnomu period will increase the effectiveness of young fighters not only. his age group, but most importantly, the transition of the older group.

The analysis of the features of tactics - technical training, as well as ways to improve it. Reveals the contents of field - technical training, psychological training, to competition training. Found that using the model characteristics can emphasize the prerequisites for increasing the effectiveness of different rank in competitions.

Keywords: model specification, technical and tactical training, the judoka.

Ювченко С. В. Совершенствование спортивно-технической мастерства дзюдоистов

Выполненный анализ исследований особенности тактико - технической подготовки, а также пути их совершенствования. Раскрыто содержание тактико-технической подготовки, психологической подготовки, перед соревновательной подготовки. Установлено, что с помощью модельных характеристик можно акцентировать внимание предпосылки для повышения результативности в соревнованиях различного ранга.

Ключевые слова: Модельные характеристики, технико-тактическая подготовка, дзюдоисты.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні вимоги до підготовки кваліфікованих спортсменів дзюдоїстів відрізняються від вимог минулих років, тому питання вдосконалення спортивно-технічної майстерності є надзвичайно актуальним сьогодні. Вдосконалення фізичної техніко-тактичної підготовки методами наукових досліджень створень спеціальних моделей з врахуванням виду спорту, кваліфікації спортсмена. Акцентуація на змагальний процес є надзвичайно важливою складовою в зв'язку з тим що під час перед змагальної підготовки підвищується рівень спортсмена, зростає впевненість, з'являється досвід, який в подальшому слугує підвищенню спортивної кваліфікації дзюдоїста згідно сучасним вимогам.

Необхідно створити умови для індивідуального підходу до кожного спортсмена, створення модельних характеристик з врахуванням антропометричних, морфологічних та психічних даних його тренуваності, спеціальної фізичної підготовленості. Враховуючи вище вказані данні розвинути мотивацію до занять спортивним дзюдо Української молоді. Сприяння збільшенню класифікаційних показників. Мета дослідження: проаналізувати структуру тактико-технічної підготовленості борців та основні шляхи її вдосконалення у процесі багаторічної спортивної підготовки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження. Результати досліджень. Рівень техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики, видами спортивної тактики [5]

У структурі техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення. Тактичні знання – це сукупність уявлень спортсменів про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності [1].

Тактичні вміння можна уявити як форму прояву свідомості спортсменів, яка відображає дії дзюдоїстів на основі тактичних знань. Є можливість виділяти вміння розгадувати задуми суперника, адже планування своїх дій до виходу на килим підчас спостереження за суперником виявлення його „коронних кидків” [3] та передбачати хід змагальної боротьби, змінювати власну тактику. Оволодіння тактичними вміннями є багато відсотковою запорукою перемоги. Тактичні навички – це тактичні дії, доведені до автоматизму, так звана „м'язова пам'ять”, комбінаційне поєднання індивідуальних тактичних дій [7]. Тактичні навички завжди проявляються у вигляді цілісної тактичної дії у конкретній тренувальній або змагальній ситуації. Тактичне мислення – це мислення дзюдоїста у процесі спортивної діяльності в умовах гострого дефіциту часу та психічного напруження, що безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань [5]

Структура тактичної підготовленості базується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання пов'язані з участю дзюдоїстів у кількох серіях змагань з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях сезону і, таким чином, мати перспективний характер. Дані завдання можуть також бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях. Змагання є провідною складовою спортивної діяльності і визначають всю систему

організації і підготовки спортсменів [6].

Змагальна діяльність в спорті може розглядатися: на рівні генеральних характеристик, типових в цілому для спорту; на рівні узагальнених характеристик для груп видів спорту; на рівні специфічних характеристик конкретного виду спорту, дисципліни або виду змагань. Проте, незалежно від рівня розгляду, системостворюючим чинником є спортивний результат, який, у свою чергу, залежить від двох груп компонентів: забезпечення і реалізації [3]. На рівні генеральних характеристик компонентами забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена, функціональні можливості найважливіших систем його організму.

Компонентами реалізації є технічна майстерність спортсмена, рівень його фізичної і психічної підготовленості. Управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації доцільно здійснювати на основі комплексу інформації, що характеризує стан фізичних кондицій, технічну майстерність і особливості протікання психічних процесів [2]. Доцільність комплексного підходу до оцінки спеціальної підготовленості спортсменів пояснюється з позицій високих вимог, що пред'являються до їх організму в умовах змагальної і тренувальної діяльності. Змагальній діяльності, як і будь-якому іншому виду свідомої людської діяльності, властиві цільове – результативне відношення: мета – засіб результат. Метою є модель (образ) того, до чого прагне спортсмен в результаті змагальної діяльності, засобом – прийоми і дії спортсменів, направлені на досягнення поставленої мети, результатом – спортивний результат, досягнутий в конкретному виді змагальної діяльності [6].

На сучасному 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 і 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 [5]. Постійна зміна правил змагань спонукає тренерів до оновлення модельних характеристик. Кардинальна зміна модельних відбувається на основі зміни правил змагань

В РЕЗУЛЬТАТІ ПРОВЕДЕНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Федором Загурою [4] була сформульована робоча гіпотеза, яка полягає в тому, що манера ведення сутички і морфо-функціональні особливості дзюдоїстів значно впливають на вибір спортсменом техніко-тактичних дій і їх рухову структуру. Він передбачив, що процес становлення техніко-тактичної майстерності можна удосконалити, підбравши засоби, що сприяють розширенню варіативності прийомів і підвищенню стійкості ведучих елементів структури атакуючих дій у боротьбі із суперником різної манери ведення сутички та різних морфо-функціональних особливостей. Таким чином він поділив борців на „силовики“, „темповики“, „ігровики“

„Темповики“, що мають високий зріст, довгі верхні та нижні кінцівки, відносно короткий тулуб, вузькі плечі, середні показники ширини тазу, удосконалювали кидки: задньою підніжкою, підсічкою, зачепом зсередини, прогином, через спину з колін, підхват під дві ноги (ззовні), через стегно. „Ігровики“, які мають середні показники зросту, рук та ніг, широкий таз, удосконалювали кидки: через голову, „млин“, боковий переворот, через стегно із захватом за пояс, через спину з колін або прийоми, що притаманні „силовикам“ та „темповикам“.

„Силовики“ при боротьбі із суперником однакового зросту застосовували кидки через голову, підсічкою; з борцем середнього зросту – підніжкою (передньою), підхватом, зачепом зі середини, через спину. „Ігровики“ при боротьбі із суперником різного зросту ефективно застосовували кидки: через голову, через стегно, через спину, боковий переворот. „Темповики“ для боротьби з низькорослими („силовиками“) використовували кидки: підсічкою, через спину з колін, прогином; з „ігровиками“ – задньою підніжкою, зачепом зсередини; з суперниками рівного зросту – через спину, через стегно, підхватом ззовні. Дані характеристики розроблені на основі антропометричних вимірювань та педагогічного спостереження [4].

Нами протягом 2008-2016 було проведено педагогічне спостереження тренувального процесу збірної команди дзюдоїстів НПУ. Виявлено, що серед них 30 % силовиків, 20 % ігровиків, 50 % темповиків. Аналіз проводився змагальної діяльності на рівні Універсіад серед студентів Києва, України.

Постає питання: Чи залежать що спортивні досягнення, зокрема тактико-технічна майстерність дзюдоїстів залежить від фізичної підготовленості. Дані літератури свідчать, що спортивні досягнення залежать від фізичного розвитку, фізичної підготовленості жінок та чоловіків, їхні швидкісно-силові можливості, спеціальна витривалість і здатність до подолання наростаючих труднощів. Таким чином, моделювання тренувального процесу дзюдоїстів, зокрема тактико-технічної підготовки з урахуванням їх особливостей [4] створить передумови для підвищення результативності у змаганнях різного рангу.

ВИСНОВКИ Удосконалення тактико-технічної підготовки тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності й підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних можливостей спортсменів. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у перевірці дієвості на боротьбі на поясах Алиш, вільної, греко римської боротьби та інших видів боротьби. Впровадження подальших досліджень створення більш конкретизованих умовних характеристик для ширшого розподілу на класифікації за манерами ходу двобоїв дзюдоїстів також боротьби на поясах Алиш та Керяш.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Структура тренировочно-соревновательной деятельности и спортивного результата в единоборствах // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХПІ, 1999. – № 17. – С. 13-27.
2. Астахов А.М., Исаев А.П. Возрастная преимущество в многолетней подготовке самбистов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 29-31.
3. Егинзарян А.Д., Казарян Ф.Г. Исследование факторной структуры силовой подготовленности юных борцов 16-18 лет // Ежегодник «Спортивная борьба». – М., 1974. – С. 25-29.
4. Загура Федір. Молода спортивна наука України, 2010. – Т.1. – С. 74-79.
5. Петрушинський Б.Б. Теоретичні основи удосконалення технічної майстерності спортсменів Молода спортивна наука України, 2008, Т.І.С. – с 244-249.
6. Просовський О.П. Дзюдо навчальний посібник // О.П. Просовський – К: Зірка, 2000. – 95 с.