

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).15

Корюкаєв М. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Соболенко А. І.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Мартинов Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДЗЮДО

В статті проаналізовано особливості навчання техніко-тактичних дій на секційних заняттях з дзюдо серед студентської молоді. Визначено, що на сьогодні підвищення вимог і підвищення інтенсивності сутичок до надійності як техніко-тактичних дій так і спеціальних знань у боротьбі дзюдо є характерною рисою змагальної діяльності. Встановлено, що важливими компонентами всебічного розвитку особистості, досягнення її фізичної та духовної досконалості, основою здорового способу життя є секційні заняття з дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактичні дії, спеціальні знання, змагальна діяльність, секційні заняття.

Корюкаєв Н.Н., Соболенко А.И., Мартынов Ю.А. Особенности обучения технико-тактических действий на секционных занятиях по дзюдо. В статье проанализированы особенности обучения технико-тактических действий на секционных занятиях по дзюдо среди студенческой молодежи. Определено, что на сегодня повышение требований и повышение интенсивности столкновений в надежности как технико-тактических действий, так и специальных знаний в борьбе дзюдо является характерной чертой соревновательной деятельности. Установлено, что важными компонентами всестороннего развития личности, достижения ее физического и духовного совершенства, основой здорового образа жизни являются секционные занятия по дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, технико-тактические действия, специальные знания, соревновательная деятельность, секционные занятия.

Koryukaev N., Sobolenko A., Martynov Yu., Features Of Learning Technical And Tactical Actions At Sectional Judo Sessions. The article analyzes the peculiarities of teaching technical and tactical actions in section judo classes among student youth. It is determined that increasing demands and increasing the intensity of clashes for the reliability of both technical and tactical actions and special knowledge in the fight of judo is today a characteristic feature of competitive activity.

In the current context, the urgency of this problem is due to socio-cultural, scientific-pedagogical and organizational-managerial factors. The modern lifestyle encourages young people to physical excellence, the healthy lifestyle is important, the formation of a good athletic physique. Judo is a good motivational factor and a means of physical development.

It is proved that the achievements in competitive training are achieved by those athletes-judo players who are able to optimally combine a high level of physical fitness and specialized knowledge in the fight of judo. Special knowledge is one of the components in the training and competitive activities of student-athletes. They are the level of information by which a conscious attitude to the training process is promoted, which promotes the physical development and learning of the technical and tactical actions of judo. In addition, physical exercises have an important role in the training and competitive activities and in the improvement of technical and tactical actions, which have an important impact on the whole organism and make all organs and systems active, as well as mastering special knowledge.

Also, during technical training, it is necessary to develop deep and stable sports interests in competitive activities in judo students, and to develop socially significant needs.

Keywords: judo, technical and tactical actions, special knowledge, competitive activity, section classes.

Постановка проблеми. Постійний ріст спортивних рекордів, конкуренція на міжнародній спортивній арені, розширення спортивного календаря за рахунок комерційних змагань привели до інтенсифікації тренувального процесу й змагальної діяльності, значному збільшенню навантажень на організм спортсмена. У наш час одним з перспективних напрямів розв'язку проблеми підвищення ефективності системи змагальної діяльності є не лише вдосконалення техніко-тактичних дій в боротьбі дзюдо, що є важливим і невід'ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки техніка є одним з вирішальних факторів у реалізації рухового потенціалу спортсмена, а й оволодіння спеціальними знаннями в даному виді спорту [1].

Сьогодні характерною рисою змагальної діяльності у боротьбі дзюдо є підвищення інтенсивності сутичок і підвищення вимог до надійності як техніко-тактичних дій так і спеціальних знань.

Важливими компонентами всебічного розвитку особистості, досягнення її фізичної та духовної досконалості, основою здорового способу життя є фізична культура і спорт [2].

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті питанням фізичного виховання і спорту надається важливе значення, підкреслюється необхідність педагогічного забезпечення залучення молоді до найважливіших видів і напрямків спортивної діяльності. Питання підготовки спортсменів завжди привертала увагу громадських діячів: тренерів з

видів спорту, учених, діячів культури, працівників освіти [7].

В умовах сьогодення актуальність зазначеної проблеми зумовлена соціально-культурними, науково-педагогічними і організаційно-управлінськими факторами. Сучасний стиль життя спонукає молодь до фізичної досконалості, актуальним є здоровий спосіб життя, становлення гарної атлетичної статури. Гарним мотиваційним чинником і засобом фізичного розвитку є боротьба дзюдо.

Проте слід зазначити, що розвиток фізичних якостей, формування характеру спортсмена та його волі до змагальної діяльності найбільш успішно й непримусово здійснюється у процесі оволодіння спеціальними знаннями як під час тренувань, так і змагань [1].

Доведено, що успіхів у змагально-тренувальній діяльності досягають ті спортсмени-дзюдоїсти, які вміють оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та спеціальних знань з боротьби дзюдо. Фізичний розвиток та надбані спеціальні знання дозволяють студенту-дзюдоїсту правильно оцінювати тренувальну значущість, а об'єктивні закономірності дзюдо як виду спорту є провідною ланкою ланки між пізнанням та самовдосконаленням, що мотивує до активної участі у змагальній діяльності. Під спеціальною підготовкою студентів-дзюдоїстів слід розуміти систему знань, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням боротьби дзюдо, а також фізичних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають змагальні здібності [9].

Спеціальні знання є одним із компонентів у тренувально-змагальній діяльності студентів-спортсменів. Вони є рівнем інформації, за допомогою якого формується свідоме ставлення до процесу тренування, що сприяє фізичному розвитку та навчанню техніко-тактичній дії дзюдо.

Аналіз літературних джерел. Система підготовки дзюдоїстів характеризується динамічним розвитком її з складових - функціональної, загально-фізичної, психолого-педагогічної. У вітчизняній педагогіці проблеми підготовки дзюдоїстів висвітлюються в роботах А.Н. Крестовнікова, Н.В. Зімкіна, А.В. Коробкова, А.М. Шлеміна, Л.А. Капник, Е.В. Агафонова, В.А. Хорікова.

У спортивній практиці А.А. Новіковим, В.В. Кузнецовим, Б.Н. Шустиним були розроблені основи складання базової «моделі найсильніших спортсменів». На їх думку «моделі спортсмена» на різних етапах спортивної підготовки необхідно створювати для успішного управління процесом спортивної підготовки [8].

Найбільш яскравими і актуальними роботами з проблем дзюдо за останні роки є дисертаційні дослідження вчених: Змін Е.С. на тему «Підвищення локальної м'язової роботоздатності кваліфікованих борців», Мошанова А.В. на тему «Моделі змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів структурі інтервального м'язової тренування». З більше ранніх робіт велику значущість мають: Бекетов В.А. «Формування установки змагання в процесі спортивного вдосконалення юних борців», Бартулис В.А. «Зміст і спрямованість початкового навчання дзюдоїстів 12-14 років»; Вальц "»Моделювання основних структур взаємодії дзюдоїстів»; Дзуренда В. «Структура учбового матеріалу на техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів»; Литманович А.В. «Структура тренувальних навантажень у фізичній підготовці юних дзюдоїстів на етапі початкової спортивно спеціалізації»; Нікітін С.М. «Техніко-тактична підготовка борців на основі цілеспрямованого розвитку спритності».

Виклад основного матеріалу. Спеціальні знання, яких набувають студенти-спортсмени, займаючись боротьбою дзюдо, звичайно виступають у вигляді понять і уявлень про рухи, техніко-тактичні дії. Найбільш узагальненою їх формою є поняття, які «охоплюють» внутрішню суть рухових дій. Під поняттям «спеціальні знання з боротьби дзюдо» розуміємо знання, які розкривають специфіку дзюдо та методику оволодіння ними. Ці знання є важливим фактором підвищення ефективності тренувально-змагального процесу студентів-спортсменів [9].

Загально визнано, що це такі знання, якими володіє обмежене коло осіб і набуті вони в результаті спеціальної тренувальної діяльності та досвіду практичної діяльності в певній сфері. Спеціальні знання з боротьби дзюдо є результатом певної спортивної підготовки і, як вважається, повинні відповідати сучасному рівню розвитку спорту. Вони є науковими і складаються із знань теоретичних і практичних. Теоретичні знання – це систематичний опис певного об'єкта, що розкриває його внутрішню сутність, природу та закономірності існування і розвитку. Практичні знання (досвід) накопичуються у практичній діяльності людини в певній галузі і являють собою відомості про засоби тієї чи іншої діяльності, способи їх застосування, найбільш раціональну поведінку в певних ситуаціях [3].

Вироблені поняття і створені уявлення студентів є лише передумовою їхньої рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках і уміннях. Цю практичну форму знань вони набувають під час тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій. Поняття, уявлення, рухові навички й уміння у боротьбі дзюдо перебувають у взаємозв'язку і становлять органічну єдність, спрямовану на вирішення завдань технічної підготовки.

Структура рухових навичок і умінь дуже складна. Вона включає велику кількість різноманітних образів основних властивостей та ознак рухових дій. Розрізняють три групи основних ознак руху: просторові, часові та силові.

До просторових ознак відносимо форму, напрямок і амплітуду руху. Оволодіння ними потребує створення чітких зорових образів про форму, напрямок і амплітуду руху, використання спеціальної апаратури (кінематометрів, треметрів тощо) для уточнення зорових уявлень; створення рухових образів на основі неодноразових повторень рухів і дій під час рухового контролю.

Основним змістом часових ознак є швидкісна реакція під час змагальної діяльності у боротьбі дзюдо. Їх засвоєння потребує чіткого визначення часу рухових дій за допомогою уявлень про усі його параметри, використання спеціальної апаратури (секундомірів, хронометрів тощо) для уточнення уявлень і застосування додаткових орієнтирів в оцінці часових ознак рухової дії.

До змісту силових ознак входить величина і тривалість м'язових зусиль, що розвиваються під час тренувань у

боротьбі дзюдо у студентів -спортсменів. Оволодіння цими ознаками передбачає практику диференційованих м'язових зусиль, а також розподілених м'язових зусиль із застосуванням контролю у вигляді динамометрії, динамографії тощо. Ця структура не вичерпується з'ясуванням повноти та точності чуттєвих образів основних ознак руху [6].

Рухові навички виступають у вигляді образу суцільної рухової дії, мають цілісний характер. Кожна навичка, в свою чергу, складається з елементів, які логічно поєднані між собою. Для неї характерні високий ступінь досконалості у виконанні засвоєної рухової дії, глибоке усвідомлення всіх її компонентів на основі чуттєвого і логічного відображення, наявність автоматизованих елементів.

Рухові навички – це удосконалені способи виконання завчених дій. При оволодінні руховими діями виробляються не лише навички, а й уміння. Якщо рухові навички пов'язані з конкретним рухом і дією, то уміння спираються на здатність студентів застосовувати набуті знання на практиці. За допомогою умінь вони дістають можливість вирішувати найрізноманітніші рухові завдання в умовах рухової діяльності, що весь час змінюються [6].

Спортивне тренування з боротьби дзюдо спрямоване на оволодіння знаннями, усвідомлення рухових дій у цілому, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії. Успішне виконання завдань технічної підготовки передбачає дотримання певних вимог до цього складного процесу, якими повинні послуговуватися студенти-спортсмени в тренувально-змагальній діяльності: а) технічна підготовка повинна здійснюватися на фоні підвищеної активності психічних процесів студентів-дзюдоїстів, і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів; в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів; г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду спортивної дисципліни та індивідуальних особливостей студентів даного виду спорту; д) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність студентів [7].

Крім того, важливу роль у тренувально-змагальній діяльності та у вдосконаленні техніко-тактичних дій відіграють як фізичні вправи, які мають важливий вплив на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо), так і оволодіння спеціальними знаннями.

Дзюдоїстам також необхідні тривалі заняття такими вправами, які зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них [4].

Також під час технічної підготовки необхідно розвивати в студентів-дзюдоїстів глибокі та стійкі спортивні інтереси у змагальній діяльності, виробляти суспільно значимі потреби.

Висновки. Найбільшу ефективність тренувально-змагальної діяльності у боротьбі дзюдо може забезпечити тільки комплекс різноманітних прийомів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності студентів-спортсменів, що є необхідною умовою формування спеціальних знань.

Література

1. Булатова М. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді / М. Булатова // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №33. – С. 1–5.
2. Дахновский В.С., Сиротин О. А., Еганов А. В. / Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: ФиС, 1984. - с. 57 - 59.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : За станом на 20 січня 2010 року : Офіційне видання / Верховна Рада України. – К. : Парламентське видавництво, 2010. – 28 с.
4. Канішевський, С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
5. Каплун, В. Теоретико-методичні знання з фізичної культури / В. Каплун // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 16/18. – С. 14–50.
6. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д. Тактико-техническая подготовленность дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1979. - С. 27-29.
7. Національна доктрина розвитку освіти // [Електронний ресурс] / Реж. доступу до дж. : <http://osvita.ua/legislation/other/2827>.
8. Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.М. / Модельные характеристики сильнейших спортсменов в основных группах видов спорта. // Научно-спортивный вестник, 1976. №3.-С.13-16
9. Рубанов М.Н. / Технико-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дис. канд. пед наук.-М., 1981.-С. 19.

Reference

1. Bulatova M. (2007) Olympism as a Universal Concept of Youth Education / M. Bulatova // Health and Physical Education. - №33. - P. 1–5.
2. Dakhnovsky V.S., Sirotnin O.A., Eganov A.V. (1984) / An individual approach to improving the tactical and technical skills of judokas // Sports Wrestling: Yearbook. M. : FiS. - p. 57 - 59.
3. The Law of Ukraine «On Physical Culture and Sport»: Behind the camp on 20 September 2010: Ofitsyny vidannya / Verkhovna Rada of Ukraine. - K.: Parliamentary Representation, 2010. -- 28 p.
4. Kanishevsky S. M. (1997) Science-methodical and organizational foundations of physical self-discipline of students / S. M. Kanishevsky. - K.: IZMN.- 270 p.

5. Kaplun, V. (2008) Theoretical and methodological knowledge of physical culture / V. Kaplun // Health and culture. - No. 16/18. - S. 14–50.
6. Koblev Y.K., Rubanov M.N., Chernit K.D. (1979) Tactical and technical preparedness of judokas // Wrestling: Yearbook. - M.: FiS. - S. 27-29.
7. The National Doctrine of the Development of Life // [Electronic resource] / Dir. access to j. : <http://osvita.ua/legislation/other/2827>.
8. Novikov A.A., Kuznetsov V.V., Shustin B.M. (1976) / Model characteristics of the strongest athletes in the main groups of sports. // Scientific and Sports Bulletin. No. 3. -S.13-16
9. Rubanov M.N. (1981) / Technical and tactical characteristics of the competitive activity of judokas: Abstract. dis. . Cand. ped sciences. - M. -S. 19.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).16
УДК 796.332[796.42:796.012.124+796.056.22]-053.5

Крайник Я.Б.
старший викладач
Мулик В.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Коваль С.С.
кандидат наук з фізичного виховання, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Федорина Т.Є.
старший викладач
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ РУХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ КРАЙНІХ ПІВЗАХИСНИКІВ-ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ

В ході проведеного дослідження з використанням спеціальних легкоатлетичних вправ встановлено достовірне покращення показників фізичної підготовленості юних футболістів. Впровадження додаткових спеціалізованих легкоатлетичних вправ (бігових та стрибкових) для крайніх півзахисників 13-14 років у тренувальний процес, в заняттях підготовчого періоду дозволило підвищити кількість виконання спеціальних рухових дій. На 3,8% ($t=6,23$; $p<0,001$) збільшилася кількість виконання ривків на 15-20м і на 4,5% ($t=5,77$; $p<0,001$) прискорень на 40-50м, що вплинуло на загальну кількість виконаного бігу за гру ($t=4,86$; $p<0,01$). Загальна кількість спеціальних рухових дій збільшилася на 18,4% ($t=8,89$; $p<0,001$). Отриманні про ефективність використання спеціальних бігових і стрибкових вправ на кількість і якість виконання техніко-тактичних дій крайніх півзахисників 13-14 років.

Ключові слова: футболісти, легкоатлетичні вправи, футболісти-півзахисники, техніко-тактичні дії.

Крайник Я.Б., Мулик В.В., Коваль С.С., Федорина Т.Є. Использование легкоатлетических упражнений в специальной двигательной подготовке крайних полузащитников-футболистов 13-14 лет. В ходе проведенного исследования с использованием специальных легкоатлетических упражнений, установлено достоверное улучшение показателей физической подготовленности юных футболистов. Внедрение дополнительных специализированных легкоатлетических упражнений (беговых и прыжковых) для крайних полузащитников 13-14 лет в тренировочный процесс, в занятиях подготовительного периода, позволило повысить количество выполнения специальных двигательных действий. На 3,8% ($t=6,23$; $p<0,001$) увеличилось количество выполнения рывков на 15-20 и на 4,5% ($t=5,77$; $p<0,001$) ускорений на 40-50м, что повлияло на общее количество выполненного бега за игру ($t=4,86$; $p<0,01$). Общее количество специальных двигательных действий увеличилось на 18,4% ($t=8,89$; $p<0,001$). Полученные об эффективности использования специальных беговых и прыжковых упражнений на количество и качество выполнения технико-тактических действий крайних полузащитников 13-14 лет.

Ключевые слова: футболисты, легкоатлетические упражнения, футболисты-полузащитники, технико-тактические действия.

Kraynik Y., Mulik V., Koval S., Fedorina T. Use of athletics exercises in special motor training for midfielder football players 13-14 years old. In the course of the study using special athletics exercises, a significant improvement in the physical preparedness indicators of young football players was established. The introduction of additional specialized athletics exercises (running and jumping) for wide midfielders 13-14 years old in the training process, in the preparatory period, has increased the number of special motor actions. The number of jerking performance increased by 3,8% ($t=6,23$; $p<0,001$) by 15-20 and 4,5% ($t=5,77$; $p<0,001$) accelerations by 40-50m, which affected the total number of runs per game ($t=4,86$; $p<0,01$). The total number of special motor actions increased by 18,4% ($t=8,89$; $p<0,001$). Received on the effectiveness of using special running and jumping exercises on the quantity and quality of the implementation of the technical and tactical actions of the wide midfielders 13-14 years old.

Keywords: football players, athletics exercises, midfielders, technical and tactical actions.