

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДЗЮДОЇСТІВ ВІДДІЛЕННЯ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

У праці виявлено основні напрямки, в яких відбувається удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів дзюдоїстів. Вказано, що розвиток техніко-тактичної підготовленості студентів дзюдоїстів різного віку та кваліфікації, має важливе значення. У статті вказано, що структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, які спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому. Встановлено, що ігрова методика є достатньо ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення спортсменів та удосконалення їх технічної підготовки.

Ключові слова. *техніка, тактика, студенти, дзюдо, рухливі ігри, підготовка.*

Постановка проблеми. Дзюдо культивується поширено практично у всіх вузах країни. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки правильно підібрана методика навчання дзюдо студентів відділення спортивного удосконалення сприяє вихованню професійних спортсменів, а також створює передумови для масового залучення студентів до систематичних занять цим видом спорту протягом навчання в вищих навчальних закладах. Значна кількість студентів захоплюються різними видами спорту, але більшість студентів нашого Навчально-наукового інституту фізичної культури віддають перевагу саме одноборствам, окремо – дзюдо. В теорії і практиці спортивної боротьби, і насамперед в боротьбі дзюдо, постійно існує необхідність вдосконалення техніко-тактичної майстерності, як необхідного підґрунтя для перемог у змаганнях різних рівнів [6, 7]. Основною метою досліджень останніх років є розробка та апробація інноваційних методик техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички Ф. Загура [1]; навчання техніко-тактичним діям юних дзюдоїстів Н.Г. Сучілін [3], О.П. Пашко [4]; вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації К.В. Ананченко [2].

У зв'язку з постійним гострим суперництвом борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій та появою нових правил змагань, однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається питання вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. Вирішити цю проблему можливо, як на заняттях в ДЮСШ – тренерами, так і на заняттях з дзюдо із групою студентів у відділеннях спортивного удосконалення університету – викладачами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основні положення багаторічної підготовки борців, її етапи і зміст частково відображені в роботах Я. К. Коблево (1982,1990), В. М. Ігуменова (1992), Г. С. Туманяна (1984), В.І. Лях (2011), С. С. Ермаков (2010), Ю.А. Шулика (2010) та ін. В останній час більшість науковців В.И. Лях [7], М. М. Фалатович [3], В. І. Шандригось [4] вказують на велику ефективність застосування ігрової методики в учбово-тренувальному процесі дзюдоїстів на всіх етапах спортивної підготовки. За даними Ю.А. Шулики [5] застосування спеціалізованих рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі дозволяє підвищити результативність використання тактико-технічних дій в спортивних двоборствах. Суперечливість не вирішених питань стосовно організації навчально-тренувального процесу студентів дзюдоїстів відділення спортивного удосконалення шляхом включення спеціалізованих рухливих ігор обумовлюють актуальність дослідження.

Тому **метою** нашої роботи стало удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів дзюдоїстів відділення спортивного удосконалення.

Завдання роботи:

- 1) Проаналізувати особливості навчання техніки і тактики дзюдо;
- 2) Визначити методику техніко-тактичної підготовки студентів дзюдоїстів з впровадженням в неї елементів рухливих ігор.
- 3) Експериментально визначити ефективність застосування спеціалізованих рухливих ігор при навчанні техніко-тактичним діям дзюдоїстів.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка дзюдоїстів, за даними Г.Д. Горбунова [5], В.І. Ляха [7] Х.О. Есінк [6] – багаторічний безперервний процес. Технічна підготовка – процес

оволодіння дзюдоїстом системою рухів з метою досягнення високих спортивних результатів. У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії. Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки – формування рухових уявлень, умінь та навичок [8].

Тактична підготовка дзюдоїста – процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [7]. Тактичні знання дзюдоїста – це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння – дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку. Тактичні навички – цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення дзюдоїста – це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні.

Оволодіння основами техніки боротьби, формування уміння вести єдиноборство є одне з головних завдань на тренуваннях із групою студентів відділення спортивного удосконалення. У дослідженні брали участь 20 студентів дзюдоїстів відділення спортивного удосконалення. Усі борці були розподілені на відносно однорідні групи: КГ – контрольна група, експериментальна група – ЕГ (по 10 осіб у кожній). Контроль за ходом експерименту здійснювався шляхом аналізу та корекції індивідуальних планів тренувань, спостережень за ходом занять, вивченням рівня техніко-тактичної підготовленості за методикою основного дослідження.

Контрольна група навчалася за допомогою традиційної методики, а експериментальна – за пропонованою нами методикою навчання, що включає спеціалізовані рухливі ігри. Зміст навчання для обох груп був однаковий і визначався виходячи з уточненого і доповненого змісту програми для груп підвищення спортивної майстерності з дзюдо у ВНЗ. У заняттях з дзюдоїстами обох груп застосовували традиційні методи навчання і вдосконалення спортивної техніки. Один з методів навчання, який ми постійно застосовували із студентами експериментальної групи – ігровий метод. Застосування рухливих ігор в тренуванні в об'ємі до 50% від загального часу, витраченого на вивчення техніки і підвищення фізичної підготовленості з студентами дзюдоїстами, сприяв підвищенню емоційного фону занять, а також засвоєнню елементів техніко-тактичних дій.

При проведенні ігор з елементарними формами боротьби розділяли групу на дві рівні команди. Підбір гравців здійснювали з рівних, сильніших і слабкіших партнерів. Ігри з елементарними формами боротьби проводили на татамі. Перелік ігор був відібраний в результаті аналізу завдань, що стоять в програмі підготовки дзюдоїстів у вузах. Час на ігри відводили таким чином. Ігри з торканнями послідовно по заняттях: потилиці – 5 хв; руки – 5 хв; стегна – 5 хв; комбінації – кожне заняття – 5 хв. Ігри з атакуючими захватами: голови – 5 хв; руки – 5 хв; тулуба – 5 хв; ноги – 5 хв послідовно на заняттях і комбінації – 5 хв на кожному занятті. Ігри з тисненнями: спиною вперед – 5 хв; без рук – 5 хв; з руками – 5 хв послідовно по 5 хвилини на заняття. Ігри з елементарними технічними діями: по 5 хв кожна гра послідовно на заняттях. Загальний час, що виділяли на ігри – 30 хв. Запропоновані ігри розділяються на ігри першого і другого порядку. Ігри-завдання першого порядку припускають однакові завдання обом партнерам. Ігри другого порядку передбачають різне завдання кожному з партнерів. Застосування варіантів ігор-завдань в торкання першого і другого порядку з різними умовами значно збільшує кількість завдань. Для ефективного освоєння елементарних технічних дій проводили п'ятихвилинні ігри чотирьох типів в поєднанні з двома іграми комбінаційної спрямованості. Для різноманітності варіантів ігор дотримувались ряду умов їх виконання: торкатися тільки строго певних точок, зон або частин тіла суперника; виконувати торкання однією або двома руками переміщатися по килиму в межах заданої площі; обидва партнери виконують однакові (або різні) завдання; відступати можна (не можна); руки захоплювати можна (не можна). [8].

При системному і цілеспрямованому використанні спеціалізованих рухливих ігор найбільш повноцінно відбувається процес освоєння технічної сторони спортивних рухів. На початковому етапі ознайомлення із спеціальною технічною дією гри виконують роль вправ, що підводять, де дана дія представлена в спрощеному варіанті. На етапі закріплення технічної дії використовуються складніші ігри і ігрові змагання, що містять елементи технічної дії, що вивчається. Застосування спеціалізованих рухливих ігор змагальним методом є однією з форм, що дозволяє реалізувати психологічну готовність студентів дзюдоїстів до змагальної діяльності. Ігри з елементами єдиноборства сприяли наданню ефективної дії на процес навчання елементам тактики і формування оперативного (тактичного) мислення у дзюдоїстів.

Традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах підготовки студентів КГ не дозволяють повною мірою оптимізувати учбово-тренувальний процес, що підтвердили результати досліджень педагогічного експерименту (табл. 1).

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що на початку педагогічного експерименту результати кидків партнера, що стоїть на місці без дзюдоїстів ЕГ статистично достовірно не відрізнялись від спортсменів КГ ($t=-0,37$; $p>0,71$). Подальший аналіз був проведений через 9 місяців занять для

визначення прогностичної значущості оцінювали здібності студентів дзюдоїстів до ведення єдиноборства (табл. 1). Оцінювали техніко-тактичну підготовленість методом експертів за п'ятибальною шкалою.

Результати даного тестування свідчать про те, що рівень засвоєння елементів техніки учнями ЕГ достовірно вищий за рівень КГ про що вказують результати тестової вправи кидки партнера, що стоїть на місці без протидії ($t=3,81$; $p<0,001$). Результати в ЕГ після педагогічного експерименту достовірно підвищились у другій тестовій вправі ($t=-4,91$; $p<0,001$), а в контрольній підвищення не значне ($t=-0,71$; $p>0,05$). У виконанні тестового завдання боротьба в стійці до торкання суперником татамі будь-якою частиною тіла дзюдоїсти ЕГ досягли вищих результатів і виконували запропоновану вправу більш швидко і технічно правильно, ніж учні КГ. Достовірно підвищення результатів в груповій вибірці у студентів ЕГ $t=4,39$; $p<0,05$ вказує на ефективність обраної методики.

Таблиця 1

Оцінювання техніки виконання кидків партнера та здібності до ведення єдиноборства до та після експерименту

Група	Етап	Здібності ведення до єдиноборств, кількість атак за 1 хв.	t	p	Результати кидків партнера, що стоїть без протидії, вперед, назад, вліво, вправо	t	p
Групова вибірка							
ЕГ (n=10)	до	3,5±0,70	4,43	<0,001	3,6±0,58	-4,91	<0,001
	після	4,7±0,48			4,7±0,48		
КГ (n=10)	до	3,5±0,84	0,58	>0,05	3,7±0,67	-0,71	>0,05
	після	3,7±0,67			3,9±0,56		
Міжгрупова вибірка							
	до	після	до	після			
ЕГ (n=10)	3,5±0,70	4,7±0,48	3,6±0,58	4,7±0,48			
КГ (n=10)	3,5±0,84	3,7±0,67	3,7±0,67	3,9±0,56			
t; p	t=0,11; p>0,001	t=3,81; p<0,001	t=-0,37; p>0,71	t=4,39; p<0,05			

Використання спеціалізованих рухливих ігор в учбово-тренувальному процесі дало позитивний ефект, як відносно безпосереднього впливу на тактико-технічну підготовленість спортсменів, так і на тактичне мислення, про що свідчать достовірно значущі відмінності при виконанні прийомів-тестів спортсменами обох груп. Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до дій дзюдоїстів в поєдинку, дозволило нам різко змінити структуру взаємодії технічної і спеціальної фізичної підготовленості студентів дзюдоїстів. Всі якості набули тіснішого взаємозв'язку, безпосередньо впливає на результативність змагальної діяльності.

Висновки. Застосування ігор-завдань в навчально-тренувальному процесі студентів дзюдоїстів ЕГ допомогли значно швидше здобути необхідні знання, уміння і навички з формування основ ведення єдиноборства, техніки і тактики атакуючих і захисних дій, а також підвищили зацікавленість студентів до тренувальних занять. З результатів педагогічного експерименту, можна констатувати, що методика підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів є ефективною і може бути використана на практиці.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані відносно розробки гранично дозволених та оптимальних параметрів фізичних навантажень для студентів 17-18 років.

Використані джерела

- Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички / Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 74 – 79.
- Ананченко К.В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / К.В. Ананченко. – Х., 2007. – 19 с.
- Фалатович М. М. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юних борцов / М. М. Фалатович // Научное обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и

- підготовки кадрів по фіз. культурі і спорту : междунар. науч. –практич. конф., (8–10 апр. 2009 г.) – Минск. – 2009. – Т.2. – С. 282–285.
4. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
 5. Горбунов Г.Д. Дзюдо : підручник / Г.Д. Горбунов. – М. : Наука, 2007. – 378 с.
 6. Есінк Х.О. Дзюдо : підручник / Х.О. Есінк. – М. : Фізкультура і спорт, 2011. – 110 с.
 7. Лях В.И. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки, современные концепции мотивации : учеб. Пособ. : в 4 кн. Кн. III : Методика подготовки. – М. : Спорт. 2002. – 280 с.
 8. Шулика Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорувев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.

Kovalenko I., Ratov A.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF STUDENTS JUDOISTS OF THE DEPARTMENT OF SPORTS PERFECTION

The article stated that a significant number of students are fond of different sports, but most students of our Institute of physical culture prefer wrestling and in judo. The paper identified the main directions in which improvement of technical and tactical training of students of judo. Indicated that the development of technical and tactical preparedness of student's judoists of different ages and skills, is important for the results of performances at competitions.

The article stated that the structure of tactical training in judo is the actions directed on formation of tactical knowledge, abilities, skills and thinking. It is established that the playing technique is an efficient tool to improve the quality of tactical thinking athletes. The article indicated that the training of technical and tactical actions in judo consists of four stages, each of which has its didactic tasks and methodical features. Judo relates to sports with extremely complex and diverse equipment movements. Components of combat are the basic techniques in the rack, as well as complex technical-tactical and elementary steps.

Revealed the necessity of improving the system of training of students of judo for the purpose of developing skills and enhancing the versatility of the athlete. Thus, as the Supreme criterion of the skill of the athlete – his versatile and effective technical training. It is proved that the use of games in the training process of students experimental group helped more quickly gain the necessary knowledge and skills to form the basis of doing martial arts, techniques and tactics of attacking and protective actions and enhanced emotional background studies. Application of specialized outdoor games are similar in structure to act as a judo fight dramatically changed the structure of the interaction of technical and special physical training of students. All have become closer relationship quality directly affects the performance of competitive activity.

Key words. *technique, tactics, students, judo, outdoor games, training.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.