

УДК 796.853.23, УДК 012.564

Індиченко Л. С., Хауссі О. А.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ МЕТОДІВ ІЗ ДЗЮДОЇСТКАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ

У статті автори розглядають використання ігрових методів для підвищення якості освоєння техніко-тактичних дій на основі їх перетворення і навчання. Визначена придатність застосування інтелектуальних, рольових, евристичних (пошукових) і прикладних ігор у тренувальному процесі на заняттях в ДЮСШ – тренерами, серед дівчат-дзюдоїсток, які мали досвід занять 2–4 роки, так і на заняттях із групою студенток у відділеннях спортивного удосконалення університету – викладачами. Експериментально перевірена ефективність методики ігрового навчання тактичним діям під час проведення кидків.

Ключові слова: боротьба, дзюдоїстки, техніко-тактичні дії, ігрові методи, інтелектуальні ігри, рольові ігри, прикладні ігри, евристичні ігри.

Постановка проблеми. Останнім часом боротьба дзюдо активно розвивається у всьому світі. З 1992 р. жіноче дзюдо внесене до програми Олімпійських ігор. Зараз кількість жінок – спортсменок, які займаються дзюдо, самбо або вільною боротьбою, постійно зростає, як у нашій країні, так і за кордоном.

На сьогодні з'явилась потреба пошуку найбільш доцільних шляхів побудови міцного фундаменту загальної та спеціальної підготовки спортсменок з обов'язковим акцентом на підвищення силового потенціалу [3].

У зв'язку з постійним гострим суперництвом борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій та появою нових правил змагань, однією із 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 студенток у відділеннях спортивного удосконалення університету – викладачами [5].

Мета дослідження полягає у підвищенні якості освоєння техніко-тактичних дій на основі їх перетворення і використання ігрових методів навчання на заняттях з дзюдо.

Завдання дослідження

1. Здійснити аналіз сучасних наукових публікацій з проблеми.
2. Провести лабораторний й педагогічний експеримент на базі ХООФСТ "Динамо".
3. Розробити інтелектуальні, прикладні, рольові, евристичні (пошукові) ігри для використання їх у тренувальному процесі.
4. Розробити тест для оцінки аналізу структури технічних дій.
5. Скласти анкету, та провести опитування тренерів ХДАФК.
6. Експериментально перевірити ефективність методики ігрового навчання тактичним діям під час проведення кидків.

Були застосовані такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, метод експертних оцінок, ігрові методи, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Науковою суперечністю дослідження є невідповідність між наявністю в практиці дзюдо різних тактичних дій і відсутністю ігрових методів для освоєння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізу індивідуалізації підготовки в єдиноборствах присвятили свої наукові праці А. Ф. Алексєєв, 2014 [1]; К. В. Ананченко, 2011 [2]; Г. М. Арзютов, 1999 [4]; С. С. Єрмаков, 2010; А. П. Єфремов, 2008; В. М. Платонов, 2004; Г. А. Сін, 2004; О. В. Хацаюк, 2011; Ю. О. Шуліка, 2006 [10] та інші. Аналіз сучасних наукових публікацій дозволив нам констатувати, що використання ігрових методів на заняттях серед дівчат, що займаються дзюдо, для підвищенні якості освоєння техніко-тактичних дій на основі їх перетворення і навчання практично не вивчався. З урахуванням цього, ми вирішили експериментально перевірити ефективність методики ігрового навчання тактичним діям під час проведення на заняттях з дзюдо кидків дівчатами, які мають досвід з цієї боротьби від 2 до 4 років.

За даними Ю. А. Шуліки [10] застосування спеціалізованих рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі дозволяє підвищити результативність використання тактико-технічних дій у спортивних двоборствах.

В. І. Лях [6], М. М. Фалатович [7], В. І. Шандригось [8] також вказують на велику ефективність застосування ігрової методики у тренувальному процесі дзюдоїстів на всіх етапах спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прикладні ігри побудовані на основі рухових дій дзюдо й інших видів спорту, проте у процесі змагання елементи цих ігор не застосовні. Вони пов'язані з удосконаленням техніки кидків й спрямовані на розвиток спеціальних якостей, які характерні для дзюдо – швидкість реакції, вибухова сила, координація рухів. Також вони формують психічні якості, необхідні в цьому виді спорту. Наприклад, концентрація уваги, яка дозволяє уникати технічних помилок в ході психологічно напружених епізодів боротьби [7].

Основу евристичних (пошукових) ігор складають завдання "проблемного характеру", коли один з учасників за умовою гри одержує перевагу. Ці завдання дозволяють моделювати ситуації, що виникають в ході боротьби. Але можуть іноді викликати скутість дій, нерішучість і призводять до зриву атаки [7; 8].

Для дослідження використовувалися ігрові методи з метою навчання різним способам тактичної підготовки під час проведення кидків під коміром. Ігрове навчання включало такі засоби: інтелектуальні, рольові, прикладні, евристичні (пошукові) ігри.

Інтелектуальні ігри, використані у процесі навчання тактичним діям під час проведення кидків, дозволяють краще засвоювати матеріал на навчальних заняттях. Цьому сприяють передумови формування вмінь аналізувати склад рухових дій, що вивчаються, синтезувати сприятливі умови для проведення кидків, а також уміння виділяти істотні ознаки дій, що також вивчаються [5; 7].

Значення інтелектуальних ігор полягає також у можливості обміну інформацією під час практичного виконання ігрових дій. Участь в іграх дозволяє гравцям розширити діапазон рухових умінь і навичок [7; 8].

Для застосування ігрових методів у тренувальному процесі нами було розроблено: 9 видів інтелектуальних ігор, спрямованих на формування уміння аналізувати структуру технічних дій і синтезувати їх в стандартних і ускладнених умовах; 12 прикладних імітаційних ігор, які передбачають імітацію виконання технічних дій у нестандартних умовах; 9 евристичних ігор, направлених на формування у гравців уміння раціонально діяти в "проблемних ситуаціях".

Рольові ігри застосовувалися для навчання техніки виконання тактичних дій при проведенні кидків під коміром.

Дослідження проводилося в два етапи. На I етапі аналізувалися літературні джерела відповідно до теми роботи, були розроблені основні підходи до перетворення техніко-тактичних дій, проводилася робота над створенням тесту для оцінки аналізу структури технічних дій, були змодельовані сприятливі ситуації для проведення кидків із застосуванням різних тактичних дій. Також були узагальнені результати анкетування і проаналізований характер тактичних дій, вживаних висококваліфікованими дзюдоїстами.

На II етапі були проведені лабораторні й педагогічні експерименти на базі ХООФСТ "Динамо". В експерименті брали участь 28 дівчат, що займаються дзюдо, з досвідом занять 2 – 4 роки.

Експериментально перевірялася придатність модельованих ситуацій для проведення кидків та засобів ігрового навчання: інтелектуальних ігор, техніко-тактичних ігор, прикладних ігор.

Педагогічний експеримент проводився протягом 6 місяців. В експерименті була апробована ігрова методика навчання техніко-тактичним діям. Заняття в експериментальній і контрольній групах проводилися відповідно до програми для ДЮСШ. Проте, якщо у контрольній групі тренувальні заняття планувалися тільки за програмою для ДЮСШ, то в експериментальній групі вони були доповнені ігровою методикою навчання техніко-тактичним діям. На початку та наприкінці педагогічного експерименту дзюдоїсток обох груп протестували відповідно аналізу структури технічних дій. У педагогічному експерименті були проведені змагання, в яких брали участь спортсменки обох груп.

Під час дослідження експерти (Шаматрін С. Н. – МСУ та Хауссі О. А. – КМС) оцінювали техніку виконання тактичних дій, застосовуючи розроблені нами оцінки від 1 до 5 балів. Перед виконанням тактичної дії кожна спортсменка в усній формі отримувала орієнтовну основу дії з концентрацією уваги на основних опорних крапках. Дівчата виконували тактичну дію тричі, краща оцінка заносилася у протокол.

Проблема теоретичного дослідження полягала у підвищенні якості підготовки дівчат-дзюдоїсток за допомогою використання широкого діапазону ігрових методів. Рішенням цієї проблеми стало застосування ігрових методів навчання тактичним діям під час проведення кидків, що дозволило підвищити їх якість.

Проте, ми зіткнулися з науковою суперечністю у тому, що на практиці боротьби існує широкий діапазон тактичних дій під час проведення кидків, але відсутні способи їх виявлення і методи їх вивчення.

Для узагальнення практичних результатів з питання навчання тактичним діям під час проведення кидків, нами було проведено опитування 7 тренерів ХДАФК. Вік респондентів від 20 до 40 років.

На запитання: "Чи є тактичні дії під час проведення кидків важливою ланкою в підготовці дзюдоїстом?" – 80 % тренерів відповіли "так", 10 % – "ні", 10 % не змогли відповісти.

На запитання: "Чи має тактично підготовлений кидок більш високу оцінку якості?" – 60 % опитаних відповіли "так", 10 % відповіли "ні", 30 % не змогли відповісти.

На запитання: "Чи впливають вікові і морфо-функціональні особливості дзюдоїсток на навчання тактичним діям?" – 75 % опитаних відповіли "так", 10 % – "ні", не змогли відповісти 15 %.

Застосування ігрової методики навчання тактичним діям під час проведення кидків у тренувальному процесі членів спортивного клубу "Захисник Динамо" дозволило отримати такі результати: середня оцінка освоєння техніки тактичних дій в експериментальній групі склала $4,5 \pm 0,2$ балів, в контрольній групі – $3,2 \pm 0,5$ бали; при $P < 0,05$ приріст результатів склав 17 %; результативність нападу в експериментальній групі склала $6,5 \pm 2,3$ одиниці, в контрольній – $4,5 \pm 2,1$ одиниці при $P < 0,05$ приріст результатів склав 18,3 %; ефективність нападу в експериментальній групі склала $4,5 \pm 7,8$ %, у контрольній – $39 \pm 5,4$ % при $P < 0,05$ приріст результатів склав 6 %; аналіз структури тактичних дій в експериментальній групі склав $86 \pm 5,2$ одиниці, у контрольній $80 \pm 4,2$ одиниці при $P < 0,05$.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Педагогічні спостереження за діяльністю дзюдоїсток, які займаються в експериментальній і контрольній групах, виявили такі особливості. В експериментальній групі активність була більш високою, ніж у контрольній, що відбулося завдяки проведенням ігор (інтелектуальних, рольових, прикладних і евристичних). Отже, якщо порівнювати ці дві групи, то можна зробити такі висновки, що у спортсменок експериментальної групи вища мотивація до занять, ніж у контрольній групі. В результаті педагогічних спостережень визначена переважаюча тенденція використання обманних тактичних дій. Показано, що для навчання тактиці виконання обманних дій ефективно використовувати ігрові методи навчання. Визначена придатність застосування інтелектуальних, рольових, евристичних (пошукових) і прикладних ігор у тренувальному процесі з дівчатами, що займаються дзюдо.

Розроблена інформаційно-наочна модель тактичної дії. Визначені основні підходи до перетворення тактичних дій: структурний підхід (за змістом тактико-технічної дії: захопленням, переміщенням, кидком) і мотиваційний підхід (за характером дії на супротивника: атакуючий, обманний, оборонний). Перетворення тактичних дій дозволило виявити додаткові варіанти, розробити для них орієнтовну основу дії і виділити основні опорні точки.

Таким чином, використання ігрових методів в освоєнні варіантів тактичних дій істотно впливають на якість їх засвоєння (зростає на 17 % при $P < 0,05$). Експериментально підтверджена ефективність методики ігрового навчання тактичним діям під час проведення кидків дзюдоїстками (ефективність нападу зросла на 6 %, результативність нападу – на 18 % в ЕГ).

Гра завжди реалізується на фоні активізації мотиваційної сфери особистості спортсменів. Завдяки цьому мобілізується їх психічний і фізичний потенціал. Підвищена емоційність ігрових занять не занурює спортсменів у монотонність, необхідність великої кількості повторень вправ.

Дзюдоїстки експериментальної групи з великим інтересом аналізують техніку тактичних дій і синтезують сприятливі умови їх виконання. Застосування інтелектуальних ігор в тренувальному процесі дозволяє стимулювати їх розумову діяльність.

Використані джерела

1. Алексеев А. Ф. Психологическая подготовка дзюдоистов высшей квалификации / А. Ф. Алексеев, О. А. Сиротин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2014. – 237 с.
2. Ананченко К. В. Індивідуальне фізичне тренування та самоконтроль: Метод. рекомендації / К. В. Ананченко, О. В. Хацаюк. – Харків : Академія ВВ МВС України, 2011. – 60 с.
3. 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.
4. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ ім. Драгоманова, 1999. – 410 с.
5. Коваленко І. М. Особливості техніко-тактичної підготовки студентів дзюдоїстів відділення спортивного удосконалення / І. М. Коваленко, А. М. Ратов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Серія "Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт". – № 129(4). – 2015. – С. 92–96.

6. 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.
7. Фалатович М. М. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных борцов / М. М. Фалатович // Научное обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и проблемы подготовки кадров по физ. культуре и спорту : междунар. науч.-практич. конф., (8–10 апр. 2009 г.) – Минск, 2009. – Т. 2. – С. 282–285.
8. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Методичні рекомендації. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
9. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учеб.-методич. Пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа групп, 2008. – 216 с.
10. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.

Indyuchenko L. S., Haoussi O. A.

USE OF GAMING METHODS BY JUDOISTS TO IMPROVE THE QUALITY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS

In this article, the authors consider the use of gaming techniques to improve the quality of the development of technical and tactical actions on the basis of their transformation and training. Disclosure of the concepts: applied games, intellectual games, role-playing, heuristic (search); determined the suitability of their use in the training process at classes in the Youth School-trainers, among girls-judoists, who had experience lessons 2-4 years, and in judo lessons from a group of students at the university's sports perfection departments-teachers. Based on this we have developed: 9 kinds of intellectual games, aimed at forming the ability to analyse the structure of technical actions and synthesize them in standard and complicated conditions; 12 application simulation games that provide simulation of technical actions in non-standard conditions; 9 heuristic games aimed at creating the ability of players to function rationally in "problem situations". The study was conducted in two stages. At 1 stage, literary sources were analysed. At the 2 stage, laboratory and pedagogical experiments were carried out on the basis of Dynamo's KOFST. Experimentally tested the efficiency of the technique of game teaching tactical actions during conducting at classes with female judoists. The information-visual model of tactical action is developed. The basic approaches to the transformation of tactical actions are defined: a structural approach and a motivational approach. The transformation of tactical actions allowed identifying additional options, to develop an indicative basis for them and to identify the main points. Thus, the use of game techniques in the development of variants of tactical actions significantly affects the quality of their assimilation. We have been working on a test to assess the analysis of the structure of technical actions, and have completed a survey questionnaire for KDAFK trainers. The use of game techniques in the development of variants of tactical actions significantly affects the quality of their development (increases by 17 % at $P < 0.05$). The effectiveness of the methodology of game teaching tactical actions during the execution of judoists were experimentally confirmed (the effectiveness of the attack increased by 6 %, the effectiveness of the attack – by 18 % in the experimental group). The use of intellectual games in the training process can stimulate mental activity and raises interest in occupations. The relevance and expediency of the chosen research problem is proved.

Key words: fighting, judoists, technical and tactical actions, game methods, intellectual games, role games, application games, search games.

Стаття надійшла до редакції 10.03.2018 р.