

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ
ДЗЮДОЇСТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ
НЕСТАНДАРТНИХ ЗАХОПЛЕНЬ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:
студент денної форми навчання,
курсу, групи СПм–901
Алієв Хамід Хусейн Огли

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент
Стасюк Роман Миколайович

Голова комісії _____ Ю. Г. Белан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ Л. П. Пилипей
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер _____

« _____ » _____ 20 ____ р.

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО.....	6
1.1. Характеристика боротьби дзюдо і її місце у спортивних єдиноборствах.....	6
1.2. Історичні витоки боротьби дзюдо.....	9
1.3. Проблеми підготовки кваліфікованих дзюдоїстів.....	14
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	27
2.1.2. Педагогічні спостереження.....	27
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	28
2.1.4. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ЗАХОПЛЕНЬ	34
3.1. Класифікація технічних дій у дзюдо та їх вплив на формування оптимальної техніки дзюдо.....	34
3.2. Корекція проведення техніки кидків у боротьбі дзюдо.....	41
3.3. Удосконалення технічних дій з використанням нестандартних захоплень.....	51
Висновки до розділу 3.....	58
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	59
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Боротьба дзюдо, як основна частина системи єдиноборств, у теперішній час є масовим спортом у всьому світі і представлена на Олімпійських іграх.

Незважаючи на те, що зміст навчальних програм і кваліфікаційних вимог у посібниках з дзюдо (К. В. Ананченко, Р. А. Арканія, В. Б. Перебійніс [3]; Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко [17]; О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, [26]; С. Л. Пакулін, В. Б. Перебійніс [39]; В. Б. Перебійніс, К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін [43]), не достатньо розкривають формування індивідуальних та змагальних техніко-тактичних навичок, тому високі результати дзюдоїстів досягаються за рахунок сприятливих організаційно-методичних форм підготовки (Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов, О. І. Кліменко [60]), перспективного відбору дзюдоїстів і продуманої індивідуальної техніко-тактичної підготовки, яка досягається на тренуванні.

Порівняльний аналіз даних педагогічних спостережень за змагальною діяльністю українських дзюдоїстів, свідчить про зниження їх технічної і тактичної підготовленості [13; 66].

Спроби наших тренерів до копіювання манери боротьби борців з Кавказу, не приносять успіхів, оскільки перші втратили зв'язок з боротьбою «чидаоба», тому основу складають технічні дії японських майстрів [3; 6].

Однак повернення до минулої системи підготовки дзюдоїстів для виступів на змаганнях у даний час не забезпечить успіху, оскільки японські тренери вчасно відреагували на зарубіжну «експансію» і посилили правила змагань згідно пунктам часу знаходження у захопленні і часу виконання комбінацій з кидків. Навіть борці команди Грузії, залишаючись за рахунок інтуїтивного вирішення завдань у стилі національної боротьби на досить високому рівні, в зв'язку зі змінами правил змагань, знизили свої спортивні результати [1; 26].

Таким чином, у розвитку українського дзюдо позначилося протиріччя, що полягає у відмові від використання технічних дій із боротьби самбо і переході

на ортодоксальну техніку боротьби дзюдо та ігноруванні довгострокової підготовки у системі дзюдо з її щадними режимами тренування [23; 45].

За неможливості перебудови всієї системи фізичної культури і спорту в нашій країні виникає проблема підвищення якості техніко-тактичної підготовки наших дзюдоїстів на основі використання аналогів кінематичних ситуацій характерних для умов боротьби самбо з поправкою на корекцію правил змагань із дзюдо [10; 36; 75].

Японські дзюдоїсти, за явного домінування, мають на озброєнні один результативний кидок, замість трьох-чотирьох кидків, що сумарно для представників інших країн. Це суперечить уявленням про позитивну роль та багатогранність технічного арсеналу. Однак, під час детального аналізу підготовчих технічних дій японських дзюдоїстів, можна стверджувати про те, що вони компенсують цей недолік великою кількістю тактичних прийомів, заснованих на технічному арсеналі, потужною фізичною підготовленістю і психологічною стійкістю [2; 31; 58].

Сучасний час, потребує від тренерів з дзюдо, змінювати методики тренування та підбір нових технічних дій ведення поединку та необхідність підвищувати якість підготовки спортсменів, рівень кваліфікації що повинна відповідати дзюдо.

Нові шляхи підвищення ефективності кидків та виконання комбінаційних дій, на основі прийняття нестандартних рішень спортсменом у сутичці, свідчать про актуальність обраного наукового напрямку.

Метою дослідження - експериментально обґрунтувати методику підвищення ефективності техніки кидків на основі використання нестандартних захоплень кваліфікованими дзюдоїстами.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати літературні джерела та виявити проблеми підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

2. Визначити причини зниження надійності та зменшення технічного арсеналу кваліфікованих дзюдоїстів у тренувальному процесі.

3. Виявити шляхи підвищення ефективності техніки і тактики змагальної діяльності юних дзюдоїстів.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність методики техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на основі використання нестандартних захоплень.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка кваліфікованих дзюдоїстів.

Предмет дослідження – підвищення ефективності техніки кидків дзюдо на основі використання нестандартних захоплень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: теоретично обґрунтована та експериментально перевірена ефективність методики підвищення техніки кидків на основі нестандартних захоплень кваліфікованими дзюдоїстами, що розширює арсенал технічних дій для спортивних поєдинків з інших видів єдиноборств (самбо, грузинської боротьби). Підтверджено та доповнено подальший розвиток уявлення теорії і методики технічної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів.

Практична значимість отриманих даних полягає в тому, що результати проведеного дослідження можуть бути використані в спортивних школах у відділеннях боротьби з дзюдо, також у тренувальному процесі кваліфікованих борців. Корекція проведення техніки кидків із нестандартними захопленнями дозволяє підвищити рівень технічної підготовки та раціоналізувати технічні прийоми дзюдоїстів у стійці.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури (80 найменування). Робота містить 11 таблиць та 24 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

1.1. Характеристика боротьби дзюдо і її місце у спортивних єдиноборствах

У зв'язку з погіршенням екології, з інформаційним бумом, технічним прогресом, гіподинамією, необхідно інтенсивне впровадження в життя суспільства фізичної культури і спорту, які є одним з основних засобів розвитку і збереження здоров'я людини (М. А. Федяєв, В. Л. Дементьєв, В. В. Гожін [65]).

Розвиток рухових якостей у спортсмена має загальну у більшості видів спорту основу. Найбільша відмінність між ними полягає у специфіці спортивної діяльності, що спостерігається у виконанні вправ. Серед них є вправи, під час яких спортсмен:

- взаємодіючи з опорою, виконує циклічні рухи направлені на дальність, швидкість, висоту;
- взаємодіючи з опорою через технічні посередники, виконуючи циклічні рухи на дальність та швидкість;
- відриває від опори тягар у кілограмах;
- виконує складно-координаційні вправи на плоскій опорі, під час підтягування на поперечині, у висі, використовуючи пружинну опору;
- взаємодіє з партнером, спільно виконуючи складно-координаційні вправи;
- виконує ігрові вправи з предметом у ігровому конфлікті з супротивником;
- протидіє противнику в жорсткому фізичному контакті в умовах психологічного конфлікту.

До останніх, відносяться всі види єдиноборств [22; 54; 79].

Таким чином, велика кількість різних за формою і функціональним змістом фізичних та інтелектуальних вправ дає можливість кожній людині вводити свої індивідуальні резерви в спортивній діяльності, і саме ця різниця може стимулювати до занять фізичною культурою і спортом людей з різними функціональними можливостями.

З цих позицій, у класифікаційній матриці (Ю. М. Тропін, [61]) і в класифікації видів спортивної діяльності (В. В. Романов у спіавт. [54]) на верхній класифікаційний рівень виведена ознака генетичної схильності людини до руху:

- до подолання складності;
- до демонстраційно-артистичної діяльності;
- до ігрової діяльності;
- операційно-координаційної та інтелектуально-операційної діяльності;
- до протиборства.

В даний час все важче залучити молодь до занять традиційними видами спорту, у яких діяльність оцінюється в секундах, кілограмах і метрах. Далеко не всіх привертають види складно координаційних гімнастичних вправ, оскільки суспільство при їх оцінці орієнтується на Олімпійські досягнення.

Найбільш різноманітними за технічними діями і з психологічної привабливості є вправи з бойових мистецтв (самбо, ушу, айкідо, рукопашного бою) [4; 17; 59].

Найбільш ефективними в функціональному і прикладному аспектах є різноманітні єдиноборства [12; 33; 70].

Вони представлені трьома групами вправ:

- рукопашний бій до якого відносяться такі види як бокс, кікбоксінг, муай-тай, кіокушинкай, сават, тхеквондо [8; 53; 68];
- фехтування, до якого належать такі види, як шабля, шпага, рапіра [25; 38; 61];

– спортивна боротьба, забезпечує гармонійний розвиток функціональних систем організму, до якої відносяться такі види, як греко-римська, вільна боротьба, самбо і дзюдо [41; 66; 80].

Види спортивної боротьби відрізняються від інших єдиноборств постійним контактом у вигляді взаємних захоплень, притискань, упорів, ривків.

Ці дії вимагають значно більших енергетичних витрат, ніж у інших видах єдиноборств і відрізняються нерівномірністю фізичних навантажень.

Крім того, усі види єдиноборств та особливо види спортивної боротьби, характеризуються високою стресовою стійкістю [35]

Таким чином, єдиноборства та особливо, види спортивної боротьби є координаційними, ситуаційними та стійкими до стресів видами спортивних вправ з наявністю високих фізичних навантажень, що робить їх найважчими, як в плані підготовки до змагальної діяльності, так у плані реалізації вмінь і навичок в умовах змагальної діяльності.

Заняття єдиноборствами взагалі дозволяють здійснювати заздалегідь підготовку до діяльності у складі силових структур за даними деяких авторів (А. А. Примаков [51]; В. Шацьких [69] та ін.).

Заняття ударними видами спорту та особливо їх реклама виховують у дітей і підлітків агресивність. Це є небезпечним соціальним прецедентом, що вимагає спеціальних педагогічних прийомів їх вирішення.

В цьому аспекті види спортивної боротьби є менш «проблемними», практично не виховують почуття насильства і, тому, є основою систем самозахисту у поліції – дзюдо (А. А. Новіков [35]) і самбо (А. А. Приймаков у співавт. [52]), оскільки:

– є частиною самозахисту, а не нападу;

– найбільш вагомою частиною у них є спортивні розділи боротьби дзюдо (А. М. Мекертичян [30]; В. Б. Перебийніс, С.Л. Пакулін [44]) та боротьби самбо (А. А. Примаков [51]; В. В. Романов у співавтор. [54]), в останні роки значний розвиток отримало самбо, як система бойової підготовки у силових структурах і, як масовий спорт серед студентської молоді.

Таким чином, перед українськими дзюдоїстами стоїть нелегке завдання: досягти високих спортивних результатів на світовій спортивній арені та набувати досвід і розширювати свій технічний арсенал [62].

Але, як показує практика, копіюванням техніки і тактики традиційної боротьби дзюдо таких результатів досягти неможливо з багатьох причин. На наш погляд, оптимальним шляхом до вирішення цього завдання є використання техніки і тактики боротьби самбо.

Деякі дослідники [42; 76] зазначали наступні переваги в оцінці змагальної підготовленості дзюдоїстів: висока технічна підготовленість; висока технічність кидків; висока різноспрямованість кидків; високий ступінь тактичної підготовки; високий ступінь захищеності; висока фізична підготовка; висока психічна підготовка [18; 32; 55].

Таким чином, можливо зробити висновок, що японські дзюдоїсти, під час домінуванні у змагальній діяльності, орієнтовані на однобічний технічний арсенал, під час використання значної кількості підготовчих дій, які вимагають високої фізичної підготовленості та психологічної стійкості від спортсмена.

1.2. Історичні витoki боротьби дзюдо

З метою підготовки населення минулого сторіччя для захисту, державою було розроблено комплекси з фізичної підготовки. У зміст яких входили силова підготовка. Для підготовки фахівців були відкриті курси інструкторів з спорту, згодом перейменовані в військові школи фізичного виховання, за програмою якої курсанти вивчали дисципліну «Захист і напад без зброї». На курсах інструкторів із спорту і допризовної молоді приділялася значна увага навчанню видам боротьби, боксу, джиу-джитсу [9].

Поряд з вогневою підготовкою, марш-кидками, подоланням смуг перешкод, у частинах і з'єднаннях військових збройних сил викладається рукопашний бій з орієнтуванням на використання зброї і підручних засобів. У силових структурах пріоритет віддавався спеціальним прийомам самозахисту і нападу.

У 1923 році було створене спортивне товариство «Динамо», об'єднавши в своїх лавах прикордонників і працівників міліції, прийняло на себе основну прикладну роботу згідно виконання завдань.

Перед суспільством ставилася завдання формування такої спортивно-прикладної дисципліни, як самозахист без зброї. І дійсно, динамівська секція незабаром стала загальновідомим центром із розробки техніки, тактики, методики викладання і пропаганди самозахисту. Очолював цю роботу В. А. Спиридонов [5; 28].

Професійна прикладна фізична підготовка співробітників силових структур і міліції на перших етапах розвитку держави будувалася на основі аналізу зарубіжних систем самозахисту і рукопашного бою, що дозволило в першій настанові з фізичної підготовки описати прийоми володіння холодною зброєю і засобами захисту від неї. Це було передумовою створення методичного керівництва «Фізична підготовка допризовної молоді», у якій викладалися засоби захисту і нападу без зброї (бокс, боротьба, джиу-джитсу). Але прийоми джиу-джитсу, не набули інтересу і відповідно, широкого поширення. У той же час вони зіграли позитивну роль у визначенні змісту та методики навчання прийомам рукопашного бою.

Потреба у фахівцях із фізичної підготовки співробітників силових структур і міліції, членів спорттовариства «Динамо» була велика. У 1925 році у Києві та Харкові для підготовки інструкторів фізкультури були організовані курси з дзюдо. Заняття на цих курсах проводив В. С. Ощепков, який захистив пояс з дзюдо [78].

В. С. Ощепков став піонером дзюдо в Україні, організувавши у Києві перший гурток дзюдо, і керуючи ним до 1928 року. У той час, незважаючи на те, що дзюдо вже складалося зі спеціальної частини і спортивного розділу – боротьби дзюдо, чітких правил змагань ще не було. У 1929 році він приймає участь у розробці керівництва з фізичної підготовки. Після прибуття до Києва, він стає інструктором дзюдо і одночасно викладачем Державного інституту фізичної культури. Він розумів, що багато в дзюдо застаріло, знаходиться в

протиріччі з логікою реального поєдинку і існує тільки через прихильності японців до своїх національних традицій. Тому, викладаючи цю боротьбу, його численні учні настільки змінили і модернізували її, що вона стала розвиватися своїм, оригінальним шляхом. Боротьба, яку в ті роки займалися спортсмени, вже стала схожою на сучасну боротьбу самбо. Трансформацію самбо від джиу-джитсу можна побачити в змісті одного з перших посібників з самозахисту [11; 34; 78].

Потрібно зазначити, що В. С. Ощепков уже в той час серйозно працював над трансформацією уявлень про техніку прийомів дзюдо, результатом чого стала розроблена ним класифікація прийомів боротьби [78].

Деякий час по тому в спорттоваристві «Динамо» було розроблено посібник «Самозахист без зброї», в якому розкривалися питання методики вивчення, організації тренування. В. А. Спиридонову вдалося систематизувати самозахист та привести його у закінчену форму. Джерелами цієї системи були: циркова класика японських професіоналів джиу-джитсу, деякі елементи французької та американської боротьби, бокс. Практична діяльність дала простір для здійснення широких планів. Він відвідав багато міст з метою пропаганди та вивчення прийомів самозахисту. В основу самозахисту були включені прийоми російської, грузинської, азербайджанської, монгольської, узбецької та інших національних видів боротьби. Крім того, в самбо були включені прийоми, народжені у ході службової діяльності [10].

Посібник В. А. Спиридонова було призначено тільки для службового використання. Потрібно зазначити, що в той час деякі прийоми, судячи з ілюстрацій, були ще далекі від досконалості [34].

У березні 1937 року у Києві відбувся збір фахівців з вільної боротьби під керівництвом А. А. Харлампієва, після закінчення якого було прийнято рішення про перейменування «вільної боротьби» в боротьбу «самбо» (самозахист без зброї) [63].

Сучасне самбо, також як і дзюдо, складається з двох взаємопов'язаних між собою розділів: прикладного (самозахист без зброї) і спортивного

(боротьба самбо). У прикладний розділ входили такі елементи, як захист і контр-прийоми від ударів руками, ногами, ножем, палицею та ін. Ці прийоми можуть використовуватися тільки в рукопашній сутичці, в екстремальних умовах під час виконання оперативних завдань. Спільними для обох розділів є кидки і больові прийоми [21; 43; 77].

Як вже згадувалося вище, в справі забезпечення функціональної підготовленості співробітників до виконання службових обов'язків, керівництво внутрішніх справ і надалі розраховувало на розвиток самбо.

Одночасно в країні розвивалося спортивне самбо. За цим видом боротьби, в хронологічному порядку, в країні випущено значну кількість навчальної літератури. Всі вони стосувалися тільки питання техніки і незначній мірі тактики спортивного розділу самбо. Питанням функціонального забезпечення реалізації техніки присвячено багато науково-методичних праць [37; 46; 65].

З одного боку це давало імпульс до вдосконалення спортивного техніко-тактичної майстерності, але, позбавляло цей вид підготовки другого спеціального розділу [14; 57; 73].

Боротьба самбо була потужним спортивним рухом у всіх куточках країни. Всі спортивні товариства виставляли свої команди на різні першості та на відомчі змагання.

Боротьба самбо представляла собою боротьбу в одязі, що має комплекс прийомів з боротьби дзюдо, греко-римської та вільної боротьби, прийомів із національних видів боротьби [15; 48].

Так, з вільної боротьби і грузинської боротьби «чидаоба» в боротьбу самбо був привнесений кидок прогином з сплетінням ноги гомілкою і стопою. Від цього прийому проводився підсад стегном зсередини.

Особливу роль у посиленні техніки боротьби самбо зіграла грузинська боротьба «чидаоба» з її оригінальними захопленнями на ближній дистанції.

На відміну від боротьби дзюдо, в боротьбі самбо значну роль стали відігравати прийоми з впливом на ноги противника руками.

Важливо відзначити, що кидки з захопленням ніг руками в класифікації боротьби дзюдо відсутні. Вони демонструвалися тільки серед прийомів спеціального розділу дзюдо [29; 39].

Японські спортсмени і тренери, пильно стежать за збереженням традицій і доміанти японського духу в дзюдо, змушені були поступитися натиску самбо. Свідченням цього є публікації з боротьби дзюдо, у яких демонструються захоплення і кидки, які використовуються самбістами в змаганнях із боротьби дзюдо [20; 51; 72].

Таким чином, можна зробити висновок, що боротьба самбо є суперником боротьби дзюдо, якщо не більше. Однак вся Європейська література із дзюдо виявилася сумлінним копіюванням японської школи і практично нічого фундаментально нового в західній літературі на з'являється.

Якщо врахувати, що викликало раніш захоплення, дзюдо виявилось менш прикладним, ніж боротьба самбо, можна вважати, що найбільш доцільним буде використання для підготовки працівників внутрішніх справ, боротьби самбо, як спорту (у числі обов'язкових видів єдиноборств) і, як навчального предмета - спеціального, бойового розділу самбо [33].

Особливо це стало проявлятися після введення в практику прикладних видів спорту різних видів «рукопашного бою». Так, у змаганнях за, так званими, боїв без правил, домінують борці самбісти і борці греко-римського стилю. Представників боротьби дзюдо серед чемпіонів і призерів таких «рукопашних боїв» не помічено [49; 70].

Українські тренери, орієнтуючись на канони традиційного дзюдо, відійшли від особливості техніки боротьби самбо і намагаються компенсувати цей недолік у роботі підвищенням функціональних навантажень і це не ново для всіх видів спортивної боротьби [64].

До речі, грузинські борці, використовуючи принципи своєї національної боротьби, домагаються досить високих результатів на світовій спортивній арені

1.3. Проблеми підготовки кваліфікованих дзюдоїстів

Боротьба між різними школами джиу-джитсу і, новоствореним, дзюдо тривала довгі роки і техніка боротьби в одязі у спеціальній літературі пропонувалася в різних системах [5; 21].

Перша класифікація технічних дій була розроблена Дзигаро Кано в 1887 році після заснування ним школи дзюдо [14; 28].

На верхньому класифікаційному рівні Д.Кано розділив техніку дзюдо на:

- мистецтво кидків, залишаючись у стійці;
- мистецтво кидків, жертвуючи власною стійкою;
- мистецтво боротьби лежачи.

Особливо показова група кидків (табл. 1.1). Кидки руками: «сеоі-наге» (кидок звальюванням) – кидки через спину входять в одну групу з кидками «хиза-гурума» (колінне колесо) – кидки переднім підсіканням у коліно.

Таблиця 1.1

Класифікація техніки кидків у дзюдо

Кидки метанням «наге-ваза»	Кидки жертвуючи стійкою «сутемі-ваза»
«таі-отосі»; «хиза-гурума»; «сеоі-наге»; «ката-гурума».	«томое-наге»; «йоко-томое»; «тані-отосі»; «укі-ваза»; «іоко-отосі»; «ура-наге»; «тавара-гаесі».
Техніка стегна «косі-ваза»	З поворотом «юкусутемі-ваза»
«о-госі»; «укі-госі»; «тсурі-осі»; «утсурі-осі»; «хане-госі»; «хараі-госі»; «уширо-госі»	«макі-комі»; «хане - макікомі».
Техніка ніг «аші-ваза»	*потрібно зазначити, що в разі проведення кидків з групи «харе-ваза» з власним падінням, ці кидки автоматично переходять до групи «сутими-ваза», що ставить під сумнів добротність даної класифікації
«учі-мата»; «о-гурума»; «аші-гурума»; «сото-гаке»; «де-аші-сараї».	

Кидки технікою стегна: «хані-госі» (пружне крило пtiці), підсад гомілкою з середини абсолютно ідентичні кидкам «хані-маки-комі» (пружинячи під плече), підсад гомілкою зсередини з падінням, що належать до іншого підрозділу техніки.

Якщо врахувати, що при захопленні кімоно на рівні плечового поясу кидки «хані-госі» без власного падіння практично провести неможливо, захоплення на рівні пояса у дзюдо не заохочуються, то виконання динамічного прийому на високому рівні недоцільно. Потрібно зазначити, що в одну групу з'єднані:

– кидки «о-госі» (через стегно) і «ушіро-госі» (через груди), що мають різну просторову і координаційну структуру, що свідчить про суб'єктивний підхід, під час побудові даної класифікації [41];

– у класифікації абсолютно відсутні кидки з впливом на ноги руками, однак, якби вони знаходились, то, як би їх можна було б поєднати з кидками через спину і підсіканням в одній групі прийомів «ті-ваза» (техніка рук).

Вже в 1908 році з'явилася література по Джиу-джитсу, в якій були представлені кидки з захопленням ніг руками [52].

У 1932 р В. С. Ощепков запропонував класифікацію модернізованої боротьби в одязі, що іменується надалі боротьбою самбо [78].

Зазначені автори відзначили про відсутність групи кидків з дією на ноги руками і зосередили увагу на динамічній структурі засобів виведення супротивника з рівноваги. На відміну від класифікацій техніки дзюдо, кидок із будь якою просторовою структурою може бути виконай, як без власного падіння, так зі спільним падінням і особистим попереднім падінням.

Надалі ця класифікація незначно доповнювалася та змінювалася (виведення з рівноваги ривком руки, але замість групи виведення з рівноваги). Ця класифікація використовувалася навіть японськими самбістами [46].

Пізніше класифікація техніки дзюдо була дещо змінена та поліпшена і у результаті з'явилася група кидків: «ката-ваза» (техніка плеча), до якої увійшли кидки через спину і кидки через плечі [65].

Ще пізніше європейські тренери наважилися трактувати техніку дзюдо і у результаті, з'явилася нова група кидків «the ankle throws» (техніка стопи), до якої увійшли всі підсічки [61].

Однак, деякі японські і ряд європейських авторів залишилися вірні первісної класифікації техніки дзюдо, але високого результату так і не було досягнуто, оскільки принцип розподілу залишився колишнім [23; 37; 59].

Подібні по біомеханічній структурі кидки, згідно всіх цих класифікацій, можуть бути розташовані в різних групах, що негативно впливають на логічному розподілу навчального матеріалу в технічних категоріях «кю».

У різних джерелах літератури кваліфікаційні групи складені з позицій суб'єктивних поглядів. Одні стверджували, що вони складаються з 5 «кю», у кожному з яких згруповані по 6–7 кидків, інші вони складаються з 7 «кю», у кожному з яких згруповано по 5–6 кидків. Сумарно, відповідно до такого розподілу, протягом 2-х років повинен сформуватися техніко-тактичний арсенал із кидками, спрямованими у два тактичні напрями, що не відповідає максимуму надійності за вимогами до моделі діяльності у конфліктних ситуаціях [16; 38; 57].

Якщо повернутися до результатів техніко-тактичної діяльності японських дзюдоїстів, то виявляється, що техніко-тактичний арсенал ідентичний програмному змісту традиційного дзюдо.

Таким чином, у результаті таких логічних помилок, закріплених програмними технічними нормативами сумарний зміст техніки кидків, які реалізуються в змагальних умовах, у аспекті їх тактичних дій, має значну обмеженість.

Матеріали літератури [26; 30; 78] із техніко-тактичної підготовки представлені, в основному, технікою використання пересування супротивника:

- вздовж, уперед і назад;
- по фронту, вліво і вправо.

Комбінації з кидків, представлені у працях (К. В. Ананченко, В. Б. Перебийніс, С. Л. Пакулін [6]; М. В. Бойченко, Ю. П. Сушко [17]), як правило,

реалізувати у змагальних умовах досить важко, оскільки затримка під час їх виконання карається судією.

Після Олімпійських, проведених у Токіо, у японській літературі з'явилися матеріали з використання нетрадиційних захоплень, привнесених в основному грузинськими, дзюдоїстами-самбістами [6; 40].

Так, у праці Исао Інокуми вперше для дзюдо ілюструється захоплення за пояс на спині через однойменне плече, з використанням яких наводяться нетрадиційні кидки через голову з підсадом гомілкою [78].

У наступних публікаціях (А. Гончаров, Л. Рубан, К. Ананченко [21]; О. І. Камаєв, Ю. М Тропін [26]) також ілюструється захоплення за пояс на спині з подальшим кидком через голову.

Однак, рекомендацій щодо проведення кидків з відверненням від супротивника (підхоплення), які в основному і реалізують представники грузинської школи, в японській і іншій літературі не з'являлись.

Таким чином, можна вважати, що методичне забезпечення дзюдоїстів із незначними змінами базується на літературі складеної за класифікаційної системі Д. Кано, що на сьогодні не в повній мірі відповідає вимогам надійності. Свідченням цього є техніко-тактичний арсенал Олімпійського чемпіона В. Невзорова, що забезпечує проведення кидків у чотири діагональні техніко-тактичні напрямки [39].

Реалізація техніки кидків в сучасному дзюдо досі використовується з традиційним захопленням за відворот і рукав в умовах кімоно надмірно вільного крою. Цей зумовлює велику амплітуду попередніх рухів атакуючого, в процесі виходу з вихідного положення на стартову позицію, що дає можливість досить легко реагувати на атаку вірно підібраними захисними діями захистом.

Боротьба самбо не поступається за своєю результативністю, боротьбі дзюдо і визнана навіть в Японії, а провідні дзюдоїсти базували свою техніку на основі боротьби самбо. Її основу становили, нетрадиційні для дзюдо, ближні односторонні захоплення з грузинської боротьби «чидаоба», які забезпечували більш щільний зв'язок і більш ефективно застосування зусиль [69].

Незважаючи на принципову позицію збереження традицій техніки дзюдо, японським фахівцям довелося враховувати ті нововведення, які були привнесені у дзюдо, самбістами [57].

На жаль, тренери, захопившись традиційним дзюдо, не зрозуміли причини успіхів перших українських дзюдоїстів, вихід зі збірної команди грузинських борців, поступово привів до забуття манери ведення боротьби, яка приводила борців до спортивних успіхів.

На відміну від інших систем кваліфікаційної оцінки діяльності спортсменів, традиційна система дзюдо передбачає здачу технічних нормативів за принципом, що використовується у інших видах спорту, коли кожен спортсмен демонструє одні і ті ж програмні вправи в умовах змагань та оцінювання якості їх виконання [67; 70].

Зміст кваліфікаційних вимог «ката» копіює зміст програми навчання. В кожному «кю» кати (формальних вправ) входить від 5 до 7 прийомів боротьби стоячи і 5–7 прийомів боротьби лежачи. Залежить це від суб'єктивних переваг тренера, що представляє певну школу дзюдо.

Здача нормативів з проведення прийомів у демонстраційному режимі дає право на отримання кваліфікаційної категорії: пояса певного кольору (від білого до – коричневого). Потім йдуть майстерні кваліфікації чорного пояса, і їх привласнення не залежить від участі у змаганнях.

Потрібно зазначити, що 10 і 11 «дан», отримують за заслуги у сфері організації спорту, а не за спортивні результати (Д. Кано, 2000).

Важливо зазначити, що чіткої системи технічної кваліфікації у Всесвітній Федерації дзюдо немає.

Технічні дії (кидки) у дзюдо описуються і ілюструються з рекомендацією їх проведення з стандартного захоплення за різнойменний одворот кімоно і різнойменний рукав біля ліктя під час взаємній правобічної стійці.

Причому, якщо підсумувати представлену у комплексах «кю» техніку, то вийде – що дзюдоїст під час взаємній правосторонній стійці може проводити прийоми вперед і назад, але тільки вліво (рис. 1.1). Під час зміни атакуючим

стійки, напрямок кидків дзеркально змінюється. Але, якщо власну стійку не змінювати, то коли під час зустрічі з різнойменною стійкою супротивника, арсенал кидків виявляється досить обмеженим.

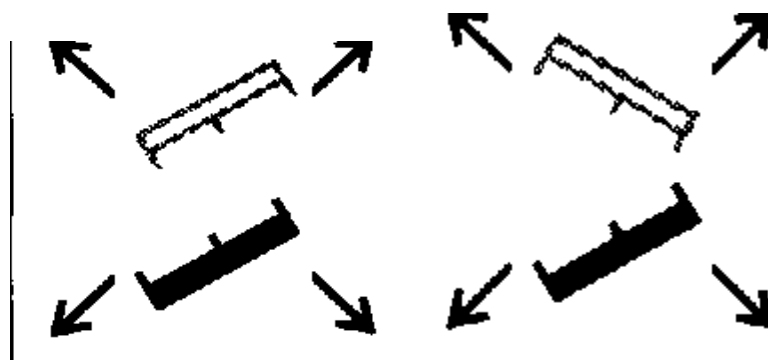


Рис. 1.1. Розподіл кидків під час зміни атакуючим стійки в дзюдо

За програмою, представленою А. М. Мекертичян [30], технічні комплекси «кю» ще більш неповноцінні, із позиції формування різнопланової техніки. В умовах різнойменної та взаємної стійки, борець стає неспроможним виконувати технічні дії.

Таким чином, в плані забезпечення дзюдоїстів різноспрямованим техніко-тактичним арсеналом, програми навчання у традиційному дзюдо виявляються помилковими. Може бути, саме тому японські борці використовують, як правило, один кидок, готуючи його різноманітними тактичними «візерунками» і витрачаючи на це величезна кількість енергії [53].

Проте, у зв'язку з великою кількістю людей, що займаються дзюдо у Японії, проблем з функціонально обдарованими претендентами на участь у міжнародних змаганнях не виникає [6; 14; 23].

На жаль, у нашій країні поки немає можливості розвинути боротьбу дзюдо до японських масштабів і, тому, успіхів можна досягти лише коли використанні інноваційних підходів до техніки і тактики.

Як вже згадувалося вище, основна маса українських дзюдоїстів проходила першу підготовку з боротьби самбо. Процес підготовки самбістів був забезпечений великою кількістю навчально-методичної літератури і деяких наукових досліджень у сфері техніки і тактики боротьби самбо [16; 48].

Зміст і послідовність технічного матеріалу програми засновано на принципі напрямки кидків: уперед-назад і у бік.

У роботах авторів є спроби привнесення деяких новацій [16; 48]. Так, у роботі В. С. Мунтян [33], навчальний матеріал представлений, з позиції алгоритму пересування на татамі.

Під час визначення напрямку проведення кидка і його виду у першу чергу враховується пересування атакуючого на татамі і розвороти його стоп. Однак захопленням і їх ролі в можливості проведення того чи іншого кидка уваги не приділено і смислові помилки, що мають місце в техніці, автоматично перенесені без власної корекції. У навчально-методичних і наукових роботах з боротьби дзюдо, не спостерігається спроб використання досвіду японських майстрів із дзюдо.

На перший погляд, українські тренери використовують японські методичні канони, що стосуються методики організації тренування, проте, вони не враховують системи підготовки і багатоступеневої кваліфікації та оцінки ступеня технічної майстерності, яка забезпечує найвищу масовість і відсутність відтоку кількості учнів. Це забезпечує наявність великої кількості навчених людей, з яких формується велике число спортсменів, які бажають брати участь у змаганнях високого класу.

Праці (А. Гончаров, Л. Рубан [21]; С. Л. Пакулін, В. Б. Перебийніс [37]), що стосуються аналізу техніко-тактичної діяльності дзюдоїстів, складаються із кількісних показників, без аналізу змістовної і смисловий складової техніки і тактики її використання у змагальних сутичках.

Всупереч усім уявленням про педагогіку послідовного і поступового засвоєння рухових дій пропонується юним дзюдоїстам вивчати ті прийоми, які використовуються на змаганнях дорослими дзюдоїстами. Таким чином, збіднюється освітній компонент процесу навчання, що неминуче веде до випередження спортивних результатів і перевантажень функціональних резервів [56; 69].

Сучасна система попереднього відбору за фізичними показниками і природного відбору на перших етапах підготовки, не забезпечує, перш за все, масовості та стабільності контингенту учнів [24; 38; 50].

Таким чином, в українське дзюдо склалось становище недоліку:

- у сфері забезпечення спеціальною літературою, адаптованою до сучасних умов;
- у сфері організації навчання, контролю та кваліфікаційної оцінки, не може розраховувати на високі результати на міжнародній спортивній арені.

У гонитві за високими спортивними результатами, українські тренери та спортивні менеджери намагаються залучати у збірні команди клубів представників Грузії в надії на те, що вони зможуть реалізувати позитивні сторони грузинської школи боротьби [1; 78].

Однак, результату українські команди від такого заходу поки не отримують. Вочевидь, що не найкращі борці з Грузії приходять до українських клубів дзюдо і, з іншого боку – напевно, треба постійно боротися з таким явищем, оскільки навчання такій техніці і такій манері боротьби у нас відсутній.

У зв'язку з такими умовами, українські тренери, як правило, орієнтуються на підвищення функціональних можливостей.

Наприклад, в індивідуальних планах підготовки членів збірної команди України з боротьби дзюдо основне місце було зайнято плануванням підвищенням фізичних показників. Розділ технічної і тактичної підготовки займав мізерний обсяг, і склад відповідей тренерів, свідчили про формальне ставленні до них. Значна частина спеціальної літератури із дзюдо присвячена проблемі підвищенню фізичних якостей борців шляхом використання вправ, які сприяють розвитку сили, швидкості і витривалості [16; 65; 80].

Так, наприклад, багато праць присвячено розвитку спеціальної витривалості борців греко-римського стилю, спеціальної работоздатності дзюдоїстів [32; 46].

Також наукових праць присвячено контролю силової і швидкісно-силової підготовки борців, методики комплексного розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості у борців [54; 63].

Особливо шкідливим, є думка багатьох тренерів про те, що досить знайти «бійця», дати йому два – три прийоми, розвинути витривалість і створений чемпіон. Недивно, коли діти покидають секції і ДЮСШ з єдиноборств навіть після успішного складання вступних нормативів і піврічних занять. Про це свідчать дані анкетного опитування тренерів і дітей, які покинули спортивні секції [6; 18; 27; 50].

За даними Б. Горанов [22] під час проведеного опитування, на питання: «Скільки відсотків дітей залишається в секціях спортивної боротьби після першого року навчання?», зафіксована усереднена відповідь – 26%.

Під час опитування дітей, які покинули секції спортивної боротьби В. А. Геселевіч [20] з'ясувалося, що секції були покинуті, в основному, через великі фізичні навантаження і великої кількості загальнофізичних вправ (табл. 1.2)

Таблиця 1.2

Результати опитування, дітей, які покинули заняття у секціях спортивної боротьби (І. Ю. Горская, 2000 р.)

№ з/п	Причина покидання секції єдиноборств	Відповідей (%)
1	Помилився у виборі виду спорту.	24
2	Помилився у виборі виду єдиноборств.	35
3	Монотонні, нецікаві заняття.	36
4	Занадто складні вправи.	27
5	Багато загальнофізичної вправ.	88
6	Боязнь змагальних сутичок.	42
7	Важкі фізичні навантаження.	98
8	Не надавали розрядів.	53
9	Мало сутичок.	15
10	Мало прийомів боротьби.	72
11	Багато вправ, що не відносяться до боротьби.	74

Дані цифри свідчать про те, що значна частина дітей йде у секції або для самоствердження або за отриманням освітнього рухового компонента, а не за

фізичним розвитком, яке відбувається саме по собі. У той же час, основна частина тренерів орієнтується на інтенсивні фізичні навантаження, починаючи з початкового етапу підготовки. Багато дітей не витримують темп тренувального процесу, навантаження для них є непомірні [17; 60].

Незважаючи на ідеї періодизації спортивного тренування, пов'язаної з максимізацією функціональних навантажень Е. Коллеман [29], критикує тенденцію насичення тренувального процесу великими обсягами загальнофізичних навантажень, на шкоду навчальному процесу (збільшенням обсягу використання часу тренування, тренери прагнуть відшкодувати їх недостатню спрямованість, що веде до невиправданого зростання кількісної сторони тренування на шкоду її якості).

Справа в тому, що кидки манекена або партнера не можуть копіювати змагальні умови, бо змагальні умови – це, перш за все, психологічне навантаження, під час якій ЧСС може ще до сутички піднятися до 150 уд./хв. [20; 42; 53].

Дані опитування свідчать про те, що оцінка підготовленості дзюдоїстів низька (рис. 1.2).

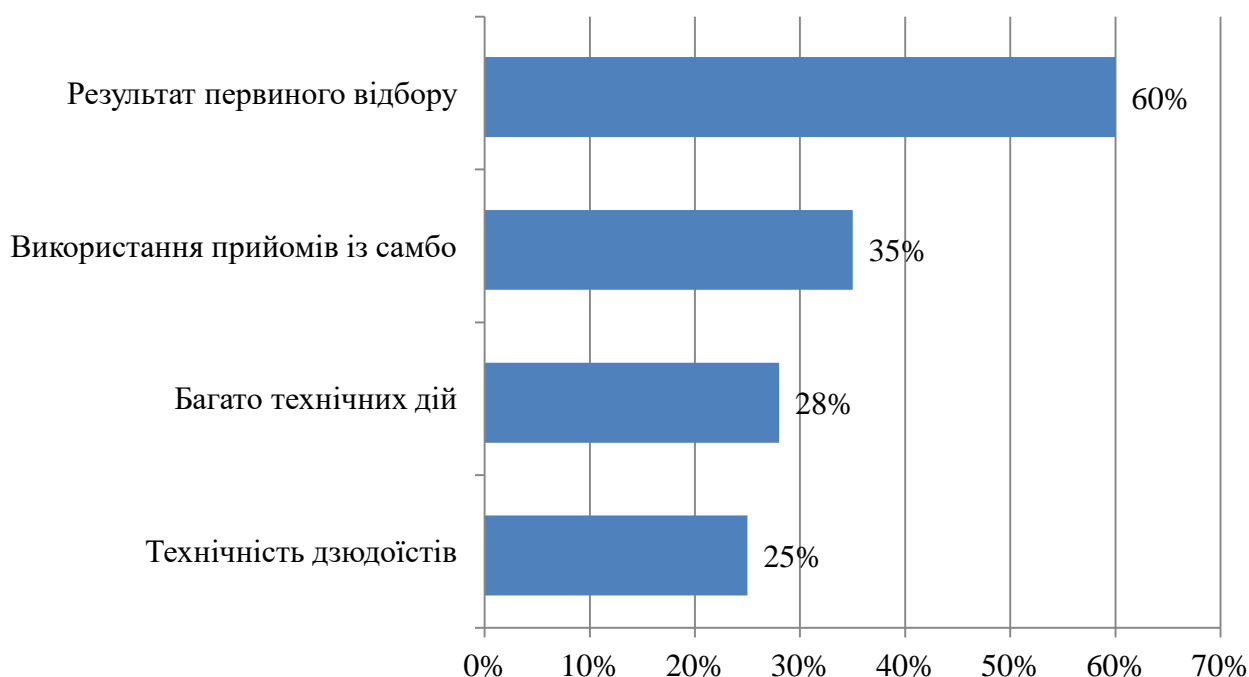


Рис 1.2. Думка фахівців про ступінь зниження змагальної підготовленості дзюдоїстів (В. Сазонов, 2014)

Як бачимо з таблиці основний акцент респонденти відносять до результатів початкового відбору 60%, друге місце використання прийомів із самбо, для досягнення результатів у дзюдо. З приводу домінування думки про низьку функціональну готовність наших дзюдоїстів, доцільно зауважити, що, найчастіше, на перший погляд технічна неспроможність оцінюється, як функціональна неготовність. Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати специфічні дії протягом певного відрізка часу. Краще якщо вона зберігається протягом всієї сутички у змагальному регламенту.

Однак, думки з приводу забезпечення такої методики різні. Так у роботі В. М. Платонова [48] говориться про необхідність розвитку координаційних здібностей на тлі прихованого і явного стомлення за рахунок збільшення тривалості навчально-тренувальних і змагальних сутичок [23; 46]. На цей рахунок маємо протилежний погляд. Від тимчасового регламенту сутички залежить зміст техніко-тактичного арсеналу борців [33]. Якщо тривалість навчально-тренувальних і змагальних сутичок збільшується, то борці на підсвідомому рівні починають зменшувати частоту спроб проведення прийомів і, на перший погляд, збільшують свою спеціальну, координаційну витривалість. Насправді ж, повернувшись у змагальний регламент, борці не зможуть реалізувати своїх можливостей. Необхідно таким чином оволодіти технікою і тактикою боротьби, щоб у ході сутички, можливо було б економити енергію за рахунок ефективності технічного арсеналу і вірного його використання. Тоді і підвищиться здатність більш тривалий час координовано виконувати кидки.

На наш погляд, нездатність навчити техніці і тактиці призводить до проблеми підвищення спеціальної витривалості в той час, як спеціальна витривалість є результатом навчання економити енергію в тренувальному процесі за допомогою техніко-тактичної підготовки. Аналогічний підхід є у праці Ю. А. Фоміна [67] з питань тенденції змагальної підготовки дзюдоїстів високого класу. Розкриті питання, які ж шляхи можуть бути оптимальними для вирішення проблеми збільшення техніко-тактичного озброєння дзюдоїстів (рис. 1.3).



Рис 1.3. Думка фахівців про бажані шляхи підвищення якості змагальної підготовленості дзюдоїстів (Ю. А. Фомін, 2000)

Таким чином, нездатність з яких-небудь причин ефективно навчати техніці і тактиці прийомів боротьби призводить до проблеми підвищення спеціальної витривалості в той час, як спеціальна витривалість є підсумком навчання, що дозволяє економити енергію в процесі специфічної праці. Постійна конкуренція у спорті стимулює зростання спортивних результатів, більшість з яких наближається до межі можливостей людини Ю. А. Фоміна [67]. Захоплення багатьох тренерів розвитком рухових якостей, за рахунок загальнорозвиваючих вправ не може бути виправданим, оскільки на змаганнях оцінюються специфічні дії [2].

Про це йдеться у праці В. В. Шацького [69], з позицій перевищення функціональних можливостей борців над борцями з південних країн, котрі володіють більш високою енергетикою і сенсомоторикою.

Дані опитування учнів ДЮСШ та дітей, які залишили секції дзюдо, свідчать про те, що багато учнів йдуть із секцій через не засвоєння техніки тих кидків, які їм пропонуються.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Традиційна методика дзюдо передбачає тривале вивчення умовної техніки без привнесення суттєвих перешкод за рахунок виступу на змаганнях, що руйнує структуру прийому на ранніх етапах його засвоєння. Завдяки цьому, вийшовши на рівень виступу на змаганнях, дзюдоїсти мають можливість осмислено формувати оптимальну змагальну техніку. Методика помірною режиму кваліфікаційних вимог без обов'язкової участі у змаганнях на ранніх етапах підготовки забезпечує високу масовість і можливість ефективного відбору до збірної команди.

У складі техніко-тактичних арсеналів кваліфікованих дзюдоїстів комбінації з кидків практично відсутні, оскільки вони погано оцінюються суддями через затримку під час переходу від одного прийому – до іншого. Відсутні комбінації атак на ноги, оскільки їх немає у змагальній програмі. Японські дзюдоїсти відмінно готують кидки пересуванням, заведенням, провокуванням на рух. Українські дзюдоїсти, під час копіювання традиційної техніки у японському дзюдо, виступаючи у змаганнях вже на перших роках навчання, не можуть опанувати надійними технічними комплексами, оскільки проходять постійну зміну у технічних діях і не доводячи їх до високого рівня.

Значна кількість дзюдоїстів набуває індивідуальний техніко-тактичний арсенал, проходячи його шляхом спроб і помилок, в умовах постійного зламу керуючих координаційних можливостей. У боротьбі самбо використання різних нестандартних захоплень дозволяє успішніше використовувати кидки у змагальних умовах, що в подальшому під час переходу у дзюдо, борцю залишається тільки адаптувати техніку захоплення за кімоно до аналогів боротьби самбо.

Оскільки подальше підвищення функціональних навантажень заради спортивних результатів у дзюдо приносить все меншу віддачу, потрібен подальший пошук резервів у напрямку ефективного використання варіантів техніки боротьби самбо з урахуванням умов боротьби дзюдо. Потрібно враховувати збереження традиційної техніки дзюдо.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- педагогічні спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Проводився з метою з'ясування:

- відмінності змісту техніки і тактики боротьби дзюдо у японський та європейський школі [3; 36];
- відмінності методики навчання техніці боротьби дзюдо у японський та європейський школі [9; 66; 80];
- відмінності кваліфікаційної оцінки ступеня навченості техніці боротьби дзюдо у японський та європейський школі [17; 22];
- оцінки змагальної техніко-тактичної діяльності у японський та європейський школі дзюдо [17; 22].

2.1.2. Педагогічне спостереження. Проводилося шляхом стенографічною записи технічних дій за допомогою символів:

- взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину;
- захопленнь атакуючого і його супротивника;
- кидків у різних тактичних напрямках, розроблених для контролю техніко-тактичної діяльності самбістів та дзюдоїстів відповідно до положень єдиної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічних ознаками [26; 47; 55].

Дані лінійного запису сутичок заносилися до протоколів, де враховувались індивідуальні і групові техніко-тактичні показники.

Експериментальне дослідження педагогічного спостереження проводилося з метою отримання порівняльних даних за:

- показником змагальної активності дзюдоїстів;
- кількісним показником ефективності кидків дзюдоїстів;
- якісним показником ефективності кидків дзюдоїстів;
- обсягом технічних арсеналів дзюдоїстів;
- змісту технічної озброєності дзюдоїстів;
- ступеня різної скерованості технічних арсеналів дзюдоїстів [63; 75];

На завершальному етапі дослідження педагогічного спостереження проводилося з метою фіксування результатів змагальної діяльності учасників педагогічного експерименту.

Під час проведення дослідження було зареєстровано 240 зустрічей з боротьби дзюдо, на змаганнях обласного та місцевого рівня. Перед початком експерименту було зареєстровано 144 сутички, з метою визначення вихідних техніко-тактичних показників. На завершальному етапі дослідження було зареєстровано 168 сутичок, з метою визначення техніко-тактичних показників. Всього було зареєстровано 312 змагальних сутички.

2.1.3. Педагогічний експеримент. Проводився з метою встановлення параметрів відмінності просторових, часових і динамічних характеристик, у біомеханічній структурі, кидків, проведених із захопленням за куртку самбо, за кімоно звичайним хватом і за кімоно глибоким (жорстким) хватом. Реєстрація просторово-часових характеристик. Для цього, за допомогою цифрової відеокамери була організована відеофіксація кидків, проведених з використанням різних захоплень за кімоно і за куртку самбо [12; 16; 54].

У експерименті взяли участь 12 самбістів і 13 дзюдоїстів, які мали 1 розряд, масою 70 кг ($\pm 1,5$). Невелике число випробовуваних у педагогічному експерименті, пояснюється значною свободою індивідуальних дій і необхідністю зменшити вірогідність динамічних і тимчасових показників [23; 46].

Кожен борець повинен був провести по 10 кидків чотирьох видів, котрі входили до програми експерименту, з використанням:

- стандартного захоплення за одвороти кімоно;
- стандартного захоплення за одвороти куртки самбо;
- жорсткого захоплення за одвороти кімоно зовні;
- жорсткого захоплення за одвороти кімоно зсередини.

Таким чином, згідно кожній позиції реєструвалося 40 спроб, що забезпечувало репрезентативність вибірки для статистичної обробки [30].

У ході експерименту фіксувалося час виходу на стартову позицію кидка, який відповідав кількості відеокадрів, за допомогою відеокамери Canon MV850i-e зі швидкістю зйомки 50 кадрів/с., від вихідної позиції до входу атакуючого у щільний контакт з супротивником. Це було зіткнення спини атакуючого з грудьми супротивника з одночасним відривом його п'ят від опори, завдяки чому унеможлилювалась позитивне виконання руху, атакуючий виконав ефективне пересування.

Результати вибірок піддавалися статистичній обробці [18; 34].

Всього зареєстровано і статистично оброблено 160 спроб проведення однотипних кидків із різними варіантами захоплення за кімоно і куртку самбо.

Під час реєстрація динамічних характеристик ставилися завдання: визначити відмінності в динамічних зусиллях, яких докладають до супротивника згідно верхній складової парі сил під час захоплення за одяг різного крою та різними засобами. Реєстрація тензодинамометричних даних здійснювалася за допомогою спеціальної платформи. Комп'ютерна програма дозволяла у часі реєструвати динамічного зусилля, прикладеного до платформи, в трьох осях, підсумувати зусилля в поперечних напрямках по осі X і в поздовжніх напрямках по осі Y (дані по осі Z нас не цікавили, оскільки призначення ривків, в даному випадку, мало на меті виведення супротивника з рівноваги в напрямі горизонталі) [18; 45; 58; 76].

Передбачалося, що збільшення амплітуди горизонтального зусилля, прикладеного до платформи, в передньо-бічному напрямку у фазі виходу на

початок кидка (підставляння ноги до супротивника, як засобу забезпечення опори для ривка) за більш короткий період часу буде свідчити більш ефективного виконання ривку при виведенні з рівноваги супротивника у швидко-силовому плані в зміні вихідних кінематичних зв'язків, де фіксувалися:

- час розвитку імпульсу сили впливу на опору до його максимального значення ($t-F_{\max}$) у с;

- величина максимального зусилля (F_{\max}) у кг;

- імпульс сили (i) в кгс (по площі до інтегральної кривої зусиль).

Педагогічний експеримент дозволив виявити:

- склад оптимальних варіантів жорстких захоплень за кімоно;

- ступінь ефективності кидків із використанням традиційного захоплення за одвороти кімоно в «вільному» та «жорсткому» варіантах («вільні захоплення»);

- захоплення за відворот, у районі окантовки кімоно, чотирма пальцями зовні і великим пальцем зсередини; «жорсткі захоплення»;

- захоплення чотирма пальцями зверху кімоно в районі плечового суглоба і великим пальцем зсередини) [45; 68];

- оптимальних техніко-тактичних комплексів для різних нетрадиційних захоплень за кімоно в «вільному» і «жорсткому» варіантах, у комплексі з взаємної стійкою у проекції на горизонтальну площину;

- оптимальних засобів придбання «жорстких» захоплень за кімоно, забезпечує жорсткість кінематичного зв'язку пари;

- оптимальних динамічних тренувань, з використанням нетрадиційних («жорстких») захоплень за кімоно.

У модельному експерименті було задіяно 5 пар дзюдоїстів різних вагових категорій, що мають перший спортивний розряд, які згідно черзі проводили випробування ступеня ефективності різних техніко-тактичних дій з різних позицій.

Оцінка дій випробовуваних здійснювалася 4-ма суддями 1-й категорії з виведенням середньої арифметичної згідно кожного кидка [3; 36].

Якість проведення кидків оцінювалося в такий спосіб:

- кидок на спину без падіння, 10 балів;
- кидок на спину з падінням і на бік без падіння, 4 бали;
- кидок на живіт без падіння і на бік з падінням, 2 бали.

Дослідження проводилось за різними організаційними варіантами.

1. Визначення ступеня жорсткості нетрадиційних захоплень проходило шляхом випробування в парах за переліком, наявних у боротьбі самбо, захоплень, без кількісної обробки отриманих даних (тобто за спільною згодою).

2. Визначення ступеня ефективності проведення кидків з використанням стандартного захоплення за кімоно у «вільному» (захоплення за відворот кімоно у місці його окантовки) і «жорстких» варіантах (захоплення всього одвороту від окантовки – до зони плечового суглоба, долонею зовні і долонею з середини). Експеримент проходив наступним чином, кожен учасник провів 5 кидків, відповідних класифікаційному типу (група кидка на свій розсуд), з використанням вільного і жорсткого захоплень. З цієї позиції було зафіксовано 500 кидків.

3. Визначення ступеня ефективності проведення кидків із використанням різних за жорсткістю, нетрадиційних для боротьби дзюдо, захоплень, проходило відповідно до програми модельного експерименту. Кожен учасник експерименту провів 5 кидків із 4-х класифікаційних типів (5 груп у кожному) в чотири техніко-тактичні напрями, під час однойменної і різнойменної взаємних стійках у проекції та горизонтальну площину. З цієї позиції було зафіксовано 1000 кидків.

Дані випробування оцінювалися в балах за системою оцінки кидків в боротьбі самбо, оскільки японська система оцінки не дозволяє використовувати числа [39; 54].

У зв'язку з тим, що в дзюдо забороняється тривале використання нетрадиційних, односторонніх захоплень, і комбінації з їх використанням, як

правило, не оцінюються через тривалість переходу від першого прийому до другого. Рейтинг кидка з кожної технічної підготовки оцінювався за сумою балів.

Усього у педагогічному експерименті зафіксовано 1000 кидків у комплексі з початковими (стійки, захоплення) і допоміжними (підготовки і зв'язки у комбінаціях) технічними діями [82].

2.1.4. Методи математичної статистики. Отримані під час обробці результати експерименту, піддавалися математичній обробці на предмет визначення: середньої арифметичної (M); середнього квадратичного відхилення (σ); помилки репрезентативності (помилки середнього арифметичного), (m); достовірності відмінності по критерієм Стюдента (t); кореляційної залежності (r) між техніко-тактичними показниками [13; 26; 54].

Крім цього були використані формули визначення педагогічного контролю у боротьбі дзюдо:

– кількісного показника ефективності – (КіПЕ):

$$K_{iPE} = \frac{\text{число оцінених дій}}{\text{всього спроб}} \quad (2.1)$$

– показника комбінаційної ефективності (ПКЕ):

$$PK_{E} = \frac{n \text{ оцінених комбінацій}}{m \text{ оцінених кидків}} \quad (2.2)$$

– показника ефективності різноманітності захоплень (ПЕРЗ):

$$PER_{3} = \frac{\sum (R_i \leq R)}{R} \quad (2.3)$$

де: R_i – сума виграних балів з використанням одного захоплення; R - середня арифметична балів для одного захоплення; R - сума всіх виграних балів.

– показника технічної різноскерованості (Птех):

$$P_{tex} = \frac{\sum (R_i \leq R)}{R} \quad (2.4)$$

– показник перемоги за балами (ППБ),

$$PP_{B} = \frac{\text{сума перемог}}{\text{сума програних сутичок}} \quad (2.5)$$

2.2. Організація дослідження

Проводилися під час проходження тренерської практики на базі ДЮСШ «Спартак» у м. Суми на навчально-тренувальних заняттях у період з вересня 2019 р по жовтень 2020 р.

У дослідженні взяли участь 25 спортсменів, а саме дзюдоїсти які мають I дорослий розряд. Всі дзюдоїсти займалися в спортивній секції понад три роки.

На першому етапі дослідження (вересень – листопад 2019 р.) проводилося узагальнення і теоретичний аналіз даних вітчизняної та зарубіжної літератури з різних видів спортивної боротьби і зокрема, по боротьбі дзюдо.

У цей же період проводилося педагогічне спостереження техніко-тактичних дій дзюдоїстів на змаганнях різних масштабів, опитування тренерів-представників спортивних команд і борців різної кваліфікації. У результаті проведених досліджень з'явилася мета дослідження.

На другому етапі дослідження (листопад 2019 р. – травень 2020 р.) розпочатий педагогічний експеримент із визначення оптимальних технічних та техніко-тактичних дії боротьби самбо для кінематичних умов боротьби дзюдо і її змагальних обмежень. Була розроблена методика оволодіння техніко-тактичними комплексами самбо для використання у боротьбі дзюдо.

На третьому етапі дослідження (травень 2020 р. – жовтень 2020 р.) проведено завершення педагогічного експерименту, здійснювалася математична та статистична обробка отриманих результатів, запроваджувалася методика підвищення ефективності техніки кидків дзюдо на основі використання нестандартних захоплень у тренувальний процес дзюдоїстів.

Проводився аналіз і порівняння отриманих результатів дослідження та їх узагальнення; формулювання висновків та оформлення тексту магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ЗАХОПЛЕНЬ

3.1. Класифікація технічних дій та їх вплив на формування техніки дзюдо

Можливість використовувати захоплення за одяг, збагатили технічний арсенал боротьби дзюдо і згодом, ще більш, техніку боротьби самбо. Таке різноманіття техніки передбачає її різноманітність та тактичне використання. Але опанувати всім цим різноманіттям прийомів з орієнтуванням на використання у змагальних умовах проблематично [17; 23].

Про позитивну організацію планомірної та ефективної тренувальної підготовки, свідчать змагальні результати. Найчастіше «методологія» може бути хибною з точки зору законів педагогіки і логіки єдиноборств [4].

Так, у праці В. Ягелло [74] пропонується планувати вивчення нових кидків протягом 8-ми років, що не відповідає, у першу чергу, принципам педагогіки розвиваючого навчання, а в другу чергу – послідовність їх вивчення нічим не аргументована. Таким же чином, у спеціальній навчально-методичній літературі [3; 25] з поурочною основою послідовності досліджуваних кидків, нічим не аргументована. Під час використання рекомендацій багатьох наукових розробок, організації педагогічного контролю у боротьбі дзюдо, оцінці техніко-тактичної майстерності, відбувалися методологічні помилки, що було обумовлено використанням даних із невірно складених класифікаційних технічних дій.

У всіх сферах науки, техніки і мистецтва використовується у більшій чи меншій мірі класифікація. У певному аспекті вона відображає всі досягнення у цій галузі і у значній мірі відображає рівень знань [27; 32]. Складання програми навчання, методологічні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів базуються на класифікації технічних дій. Без неї неможливо правильно

будувати методику навчання техніці, ефективно передавати знання, аналізувати техніку, моделювати змагальну діяльність борців, контролювати ступінь їх техніко-тактичної підготовленості [54].

Тому, під час організації будь-яких новацій, необхідно в першу чергу звернутися саме до класифікації. Якщо у працях (О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, 2012; С. Л. Пакулін, В. Б. Перебійніс; 2017; В. Б. Перебійніс, К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, 2018) з боротьби самбо з наявністю класифікації її техніки, кидки представлялися з позиції їх поділу на: без впливу на ноги, з впливом на ноги-ногами і з впливом на ноги руками, за ознакою напрямку їх проведення. Згодом, цей принцип класифікаційного поділу був закріпленій у спільній праці М. А. Федяєва, В.Л. Дементєва, Ю. М. Рогова [66]. Таким чином, направлення кидків по цій класифікації було розподілено: вперед-назад, уліво-вправо. Практично, це була класифікаційна матриця, вона орієнтована на минулу, систему самбо: кидки з впливом на ноги супротивника руками, кидки з впливом на ноги ногами, без впливу на ноги (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Класифікаційна матриця техніки кидків у дзюдо

Стоячи обличчям до супротивника; повертаючись спиною, повертаючись боком							1	2	3					
З захватом ніг	З впливом на ноги ногами	Без дії на ноги	З попереднім відривом ноги	Уперед	Назад	У бік	Одноійменною рукою	Підсічки, підніжки, підхоплення; зачепи, підсади, підбиви	Нахилом, прогином, обертанням, ривком, поштовхом					
							Різноїменною рукою							
1	2	3	4				З зовні	З середини	Позаду	Спереду	Через стегно	Через спину	Через плече	Через руку

У цей же час у японській літературі [5; 17; 73] із дзюдо з'являється рекомендація до проведення кидків у восьми напрямках, що згодом

поширилося і у дзюдо Європи. Однак, це поки не закріпилося, як класифікаційний ознака.

В. М. Трач [64] спробував створити єдину класифікацію для всіх видів спортивної боротьби. Однак, ця класифікація виявилася не працюючою і не дозволяє вирішувати питання планування техніко-тактичної підготовки і педагогічного контролю.

Важливо зупинитися на класифікації, що опинилася на початку створення єдиної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками [54].

Ця класифікація з математичних позицій, була запропонована для потреб боротьби самбо. У ній, вперше, основою класифікації виявилось вихідне і стартове положення борців, після чого враховується напрямок падіння супротивника щодо його самого і щодо атакуючого.

У розвиток цих положень була створена єдина класифікація технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічних ознаками [31].

Згідно положень цієї класифікації, кидки проводяться в чотири напрямки по діагоналі до фронтальної і сагітальної площинах. Це основане на даних вертикальної кінозйомки. За класифікацією В. Сазонова [57] кидки діляться на:

- кидки супротивника: вперед, перед собою, із попереднім поворотом до супротивника спиною або боком;
- кидки супротивника: назад, перед собою, нахилом;
- кидки супротивника: за себе, прогином;
- кидки супротивника: із попереднім поворотом обличчям у бік, протилежний напрямку кидка.

На нижчих рівнях, кидки, зокрема, діляться за ознакою засобів впливу на опору супротивника руками та ногами. Це свідчить про те, що атакуючий, вибиваючи одну опору, може кинути супротивника не тільки за рахунок вертикального відриву, а й за рахунок горизонтального виведення його з рівноваги. Такі кидки домінують у видах боротьби, де можливо ефективно використовувати ривки котрі збільшують технічний арсенал дзюдоїста. Однак,

за даними опитування спортсменів, успішність проведення кидків багато в чому залежить від особливостей вибраного захоплення.

На відміну від боротьби, де зв'язок із супротивником здійснюється більш за рахунок обхватів, ніж захоплень, у дзюдо переважає захоплення за одяг і тому, у них використовується весь перелік класифікаційних ознак захоплень (табл. 3.2). Продовженням математичного підходу в даній класифікації виявилася диференціювання вихідних стійок у комплексі із захопленнями, які формують кінематичні умови проведення кидків.

Таблиця 3.2

Класифікація захоплень у комплексі з взаємними вихідними стійками (В. Сазонов, 2014)

Двосторонні	
Прямі	Зворотні
ближні	ближні
середні	середні
дальні	дальні
Односторонні	
ближні	ближні
середні	середні
дальні	дальні
Навхрест	
ближні	ближні
середні	середні
дальні	дальні

Такі комплекси зумовлюють біомеханічну структуру кидків і можливість їх проведення у той чи інший бік, як з боку атакуючого, так і з боку супротивника.

Натомість, якщо під час взаємній однойменної стійці зробити захоплення за пояс на спині через однойменне плече і різнойменний рукав, то в бік захопленого рукава можливо буде проводити тільки кидки нахилом (задніми підніжками) і поворотом (підхватами). У протилежну сторону можна поводити тільки кидки прогином (кидки через голову) і закидання (захопленням стегна зсередини, навхрест).

Супротивник, потрапивши в нестандартне захоплення, що знижує кінематичну свободу дій, виявляється значно скутим і може проводити тільки контр прийоми, якщо атакуючий зробить помилку у техніці захоплення і розподілі маси свого тіла на плечовий суглоб супротивника.

Таким чином, в умовах можливості здійснювати міцне і довго діюче захоплення у боротьбі дзюдо з'являється можливість значно збільшити кількість кидків, проведених за рахунок горизонтального напрямку зусиль до супротивника.

У той же час у супротивника з'являється можливість ефективно використовувати статичний захист за рахунок скутих захоплень. Звідси виходить, що техніка виконання кидків під час боротьби в одязі значно залежить від особливостей захватів за куртку або кімоно і вирішення проблеми потрібно шукати в даному напрямку [13].

Думка ряду авторів [9; 13; 69] свідчить про те, що формування правильної рухової настанови залежить від того, наскільки точно термін відображає структуру дії. У зв'язку з цим постулатом, можливо припустити, що використання тренерами з боротьби дзюдо термінів, що відповідають трьом різним класифікаціям [21; 45; 57].

Японці домінують в організації спортивної підготовки майже у всіх країнах світу. Інститут «Кодокан» у Токіо є «меккою» для тренерського світу, проте японці вважають за краще посилати своїх тренерів у різні країни для здійснення загального керівництва розвитком дзюдо і його спрямованістю. Природно, що у фахових джерелах із дзюдо має місце японська термінологія [15; 25].

Усі публікаціях із дзюдо європейського або американського «походження», написані на європейських мовах, мають японське найменування прийомів із додатком відповідного перекладу. Японський термін «хиза-гурума» (дослівно – колесо через коліно) у французів перекладається, як гальмування коліна; у німців, як колесо через коліно; у англійців, як - кидок перекочуючи через коліно; у іспанців, як - підмітати рух у коліно; українською цей прийом

дзюдоїстів терміном, як передня підніжка. З точки зору біомеханіки це невірно, оскільки підсікання - це не підведення стопи до ноги супротивника, а її висікання горизонтальним рухом [30]. Однак і українські тренери називають прийом «осото-гарі» задньою підніжкою, замість кидком з підхопленням, а кидок «таї-отосі» (дослівно української - поворот скочуючись) у Україні він вважається передньою підніжкою, в той час, як цей кидок проводиться і без підставлення ноги перед ногою супротивника. Це чисте виведення з рівноваги скручуванням. Руки спираються на плечовий пояс, який у свою чергу спирається у своєму русі на загальний центр ваги супротивника (це зауваження необхідно зробити для того, щоб підтвердити помилковість класифікації техніки в дзюдо). Саме тому, тренери у дзюдо, найчастіше, у своїх публікаціях переводять деякі прийоми з однієї групи до іншої, у силу такі комплекси зумовлюють біомеханічну структуру кидків і можливість їх проведення у той чи інший бік, як з боку атакуючого, так і з боку супротивника [28].

Так, наприклад, якщо під час взаємній однойменної стійці виконати захоплення за пояс на спині через однойменне плече і різнойменний рукав, то в бік захопленого рукава можливо буде проводити тільки кидки нахилом (задньою підніжкою) і поворотом (підхватом). У протилежну сторону можливо поводити тільки кидки прогином (кидки через голову) і закидання (захопленням стегна з середини, навхрест). Супротивник, потрапивши в нестандартний захоплення, що знижує кінематичну свободу дій, виявляється значно скутим і може проводити тільки контр-прийоми, якщо атакуючий зробить помилку у техніці захоплення і розподілі ваги свого тіла на плечовому суглобі супротивника. Таким чином, в умовах можливості здійснювати міцний і тривалий час захоплення у дзюдо з'являється можливість значно збільшити кількість кидків, проведених за рахунок горизонтального застосування зусиль до супротивника по верхній складової пари сил. У той же час у супротивника з'являється можливість ефективно використовувати статичний захист за рахунок блокуючих захоплень. Звідси випливає, що техніка виконання кидків

під час боротьби в одязі значно залежить від особливостей захватів за куртку або кімоно і вирішення проблеми потрібно шукати в даному напрямку.

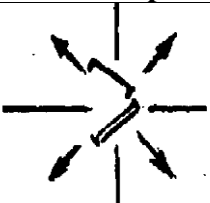
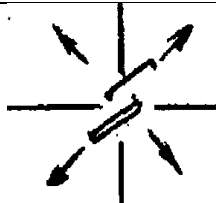
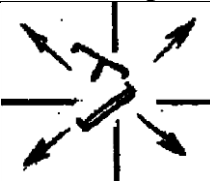
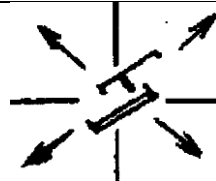
Моделі техніко-тактичних параметрів поки базуються тільки на основі кількісних показників змагальної діяльності дзюдоїстів без урахування смислової структури (наприклад: тактичні напрями проведених кидків, переворотів) [40].

Не зовсім обґрунтованими, є модельні рекомендації з приводу кількості і складу їх застосування, наприклад, прийомів під час боротьби стоячи (виконання кидків із трьох класифікаційних груп). Оскільки у більшій частині програм із тренування, основне місце займає не педагогічний компонент, а біологічний, тоді тренувальний процес втрачає, не набувши змісту, специфічного для даного виду спорту комбінаційних дій. Для ефективності виступу спортсменів на змаганнях, потрібно відбирати «дітей за параметрами», тоді вони будуть демонструвати свої фізичні і психічні якості, без урахування специфічної діяльності для певного виду спорту [2; 45; 79].

Особливо важливо мати таку модель для навчання техніці і тактиці боротьби стоячи (табл. 3.3), у зв'язку з нестабільними умовами проведення кидків.

Таблиця 3.3

Модель просторово-смісловій діяльності у спортивній боротьбі дзюдо

Початкові технічні дії	Основні технічні дії		Допоміжні технічні дії
	Боротьба стоячи		
Захвати рук, ніг, одягу. Обхвати рук, ніг, тулуба. Маневрування відносно супротивника.			Динамічні підготовки до прийомів. Зв'язки у комбінаціях. Захист від прийомів.
	Боротьба сидячи		
			

3.2. Корекція проведення техніки кидків у боротьбі дзюдо

Деякі фахівці вважають [12; 35; 49], що прийоми доцільно проводити в обидві сторони. Але як можна рівноцінно провести в обидві сторони прийом на фронтальній стійці супротивника, якщо атакуючий, наприклад, проводить його з власної правобічної стійки?

Під час фронтального вихідного положення, для проведення кидка «сеоі-наге» (поворот через спину) необхідно, виходити із вихідного положення на стартову позицію повернутися на 180°.

Якщо атакуючий займе вихідну позицію у правобічній стійці, то під час проведенні кидка вправо йому доведеться повертатися на кут в межах 225°, а під час проведенні цього ж кидка вліво – на 135°.

Якщо до цього аргументу додати факт того, що під час формуванні асиметричною стійки зумовлена асиметричним захватом, то аргументація асиметричності використання кидків у різних тактичних напрямках виявляється ще більш переконливою.

Навіть якщо припустити, що сутички завжди будуть проходити в умовах взаємної фронтальної стійки, то важко домогтися рівноцінного проведення одного і того ж прийому в обидва боки, оскільки за даними, які мають психофізіологічну основу, основна маса спортсменів схильна до асиметричної діяльності.

У більш ранніх дослідженнях з питання вихідних положень у спортивній боротьбі В. В. Романов [54]. Дається пояснення цьому факту з тих позицій, що під час навчання всіх у правобічній стійці і під час наявності у секції максимум 10% лівобічних борців, у тренувальних та змагальних сутичках доводиться переважно боротися в умовах різнойменної - взаємної стійки, в той час, як дзюдоїсту у правій стійці - в умовах однойменної взаємної стійки.

Потрапивши в умови різнойменної стійки, правобічний борець неготовий до коригування своєї техніки, що призводить до програшу і по ступеню домінування серед призерів.

Саме тому, серед висококваліфікованих спортсменів спостерігається досить високий процент шульг. Вони незручні для правої стійки, що свідчить про вади у методології підготовки борців всіх стилів. Якби спочатку борці які використовують праву стійку готувалися до сутички з «шульгою», то представництво останніх на змаганнях, особливо серед призерів, було б значно нижче. Попередньо, під час повному абстрагуванні від наявності взаємної стійки у проекції на горизонтальну площину і психофізіологічної схильності до переважного проведення певного кидка у певному напрямку, можливо, з орієнтуванням на кінематичні умови асиметричною стійки, визначитися у тому, що в координаційній плані рівноцінно у обидві боки один і той же прийом провести неможливо. Таким чином, можна зробити висновок, що власна вихідна стійка в проекції на горизонтальну площину, під час всіх інших симетричних умовах, зумовлює нерівну координацію і нерівні біомеханічні параметри, на перший погляд, рівноцінного руху [10].

Дані педагогічних спостережень на змаганнях різного рівня свідчать про здатність здебільшого дзюдоїстів боротися тільки в правобічній стійці. Причому, за рахунок формування кінематичного зв'язку між супротивником утворюються переважно правосторонні, однойменні взаємні стійки у проекції на горизонтальну площину (рис. 3.1).

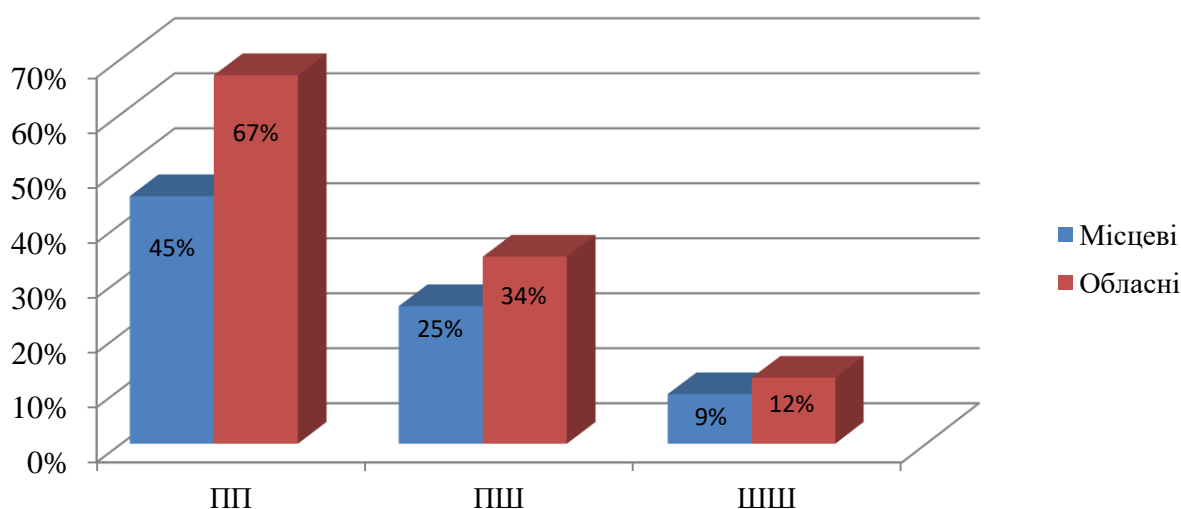


Рис. 3.1. Співвідношення сутичок дзюдоїстів у змаганнях, що проходять в умовах різних взаємних стійках

Із мірою збільшення рангу змагань, кількість сутичок, що проводяться в умовах різнойменної і однойменної лівобічної взаємної стійок, збільшується. Цей факт пояснюється тим, що основна маса лівобічних борців, будучи незручними - для правобічних, переважно виграють і отримують можливість брати участь у змаганнях у більшій кількості. Навіть на рівні змагань високого рангу, лівосторонні борці частіше виграють у правобічних борців (рис. 3.2).

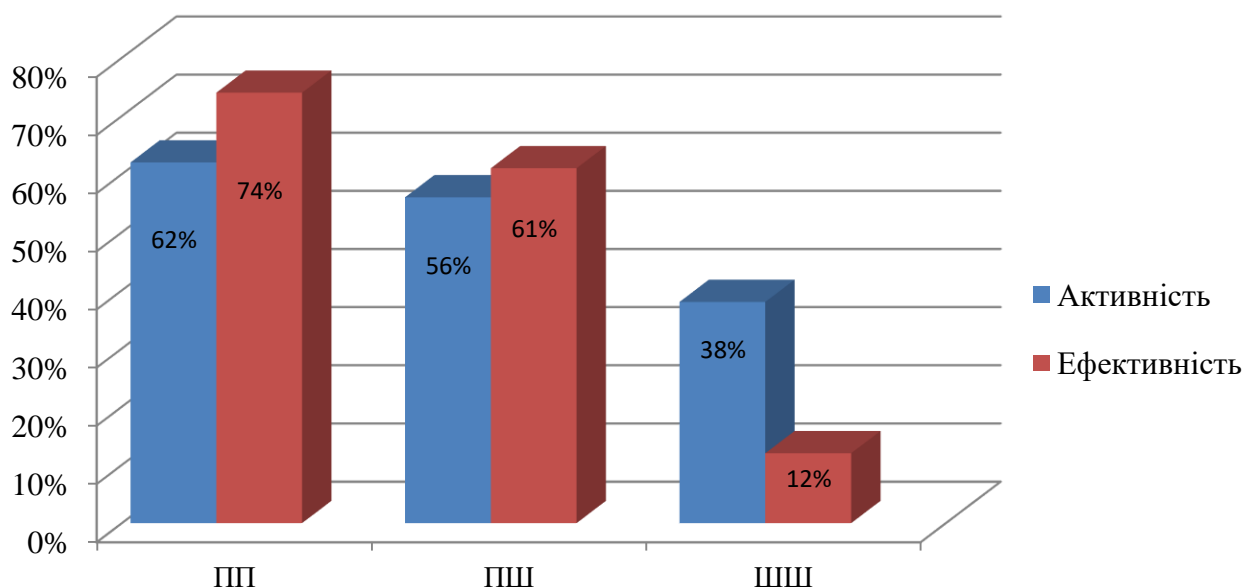


Рис. 3.2. Показники атакуючої діяльності дзюдоїстів в умовах зміни взаємних стійок

Дзюдоїсти, котрі використовують лівобічну стійку, як правило, успішно борються тільки з правостороннім супротивником, абсолютно втрачаючи свій арсенал в умовах однойменної взаємної стійки, що знижує сумарний показник ефективності діяльності у взаємній стійці.

Проблема посилюється тим, що, спортсмени, які звикли боротися в однойменній стійці, найчастіше, зустрівши різнойменну стійку супротивника, «приспособуються» до нього за рахунок зміни власної стійки (аби опиняються у однойменній стійці). Той же засіб «приспособування» використовує і частина лівосторонніх борців. Однак, така адаптація призводить, як правило, до поразки. Ці факти свідчать про неякісну методологію техніко-тактичної підготовки та формування індивідуальних техніко-тактичних комплексів [54; 68].

У боксі, ця проблема вирішується просто: треба перед змаганням готувати боксера до зустрічі з «шульгою», котрий стоїть у правобічній стійці. Якщо ознайомитися з програмами за всіма видами спортивної боротьби, то з'ясовується, що про цю проблему мови не ведеться [54; 68].

Якщо слідувати пропозиціями багатьох тренерів і теоретиків дзюдо у тому, що під час зміни супротивником стійки, потрібно міняти свою стійку, то виникає абсурдне завдання. Тому атакуючий, який посів праву стійку, повинен ставати в ліву стійку, якщо зустрів лівобічного супротивника [64].

Під час такої постановки питання, прихильники техніко-тактичних дій в умовах різнойменної-взаємної стійки, повинні, під час зустрічі, з правобічним супротивником, ставати в лівобічну стійку, а під час зустрічі з лівобічним супротивником - у правобічну стійку.

Якщо готувати свій техніко-тактичний арсенал, виходячи з таких позицій, то обсяг атакуючого технічного арсеналу збільшується вдвічі. Якщо включити до програми відпрацювання захисту і контрприйомів в чотирьох взаємних положеннях, то виникає проблема непомірного розширення обсягу навчального матеріалу (рис. 3.3).

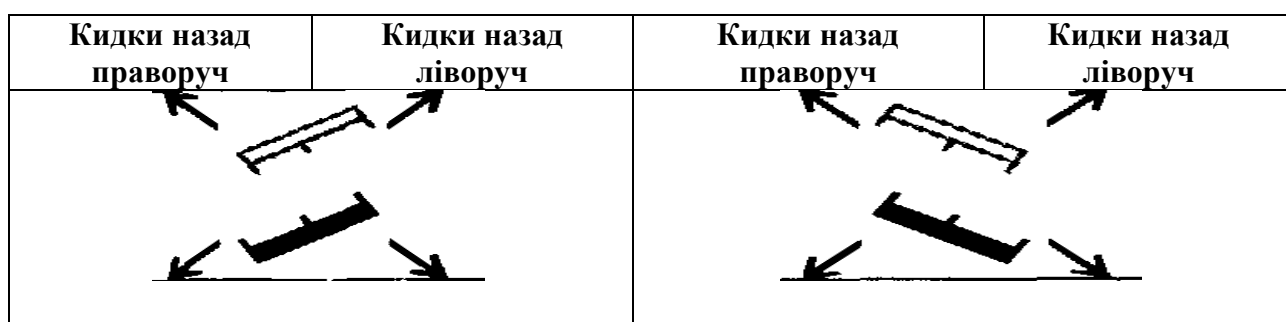


Рис. 3.3. Варіанти змісту техніки кидків у процесі вивчення їх в умовах зміни власної стійки

Таким чином, перед тренерами боротьби дзюдо стоїть серйозна проблема забезпечення надійності техніко-тактичних арсеналів у самих умовах - зміни взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину без непосильного розширення обсягу навчального матеріалу і витрати часу і зусиль на розвиток

«маневреності». Під час вирішення цих завдань потрібно пам'ятати про ефективність техніко-тактичної діяльності у дзюдо з використанням різних захоплень. Відповідно до класифікації технічних дій у спортивній боротьбі і моделлю просторово-смыслових техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі, захоплення (обхвати), що не відносяться до розряду основних технічних дій, є категорією, визначення складу оцінювання технічних дій. Так, у обмеження переліку дозволених обхватів тулуба, шиї та рук супротивника призводить до обмеження переліку можливих кидків і переворотів. У вільній боротьбі, дозвіл захоплення і обхватів ніг руками і дію на ноги супротивника ногами призвело до значного розширення оцінок технічного арсеналу.

Боротьба у одязі за рахунок більш надійних і довгострокових захоплень, ще більш розширила коло оцінювання прийомів. Однак, за даними опитування спеціалістів з боротьби самбо, вільний крій кімоно не забезпечує достатньої жорсткості кінематичного зв'язку, що ускладнює проведення у дзюдо тих кидків, які порівняно легко виконуються у боротьбі самбо [36; 41; 56].

За даними педагогічних спостережень за техніко-тактичною діяльністю самбістів виявляється, що технічні дії з використанням кожного захоплення мають різну ефективність (рис. 3.4). Причому, використання нестандартних захоплень забезпечує атакуючому велику перевагу, як за рахунок балів, так і за рахунок високих оборонних функцій захоплення.

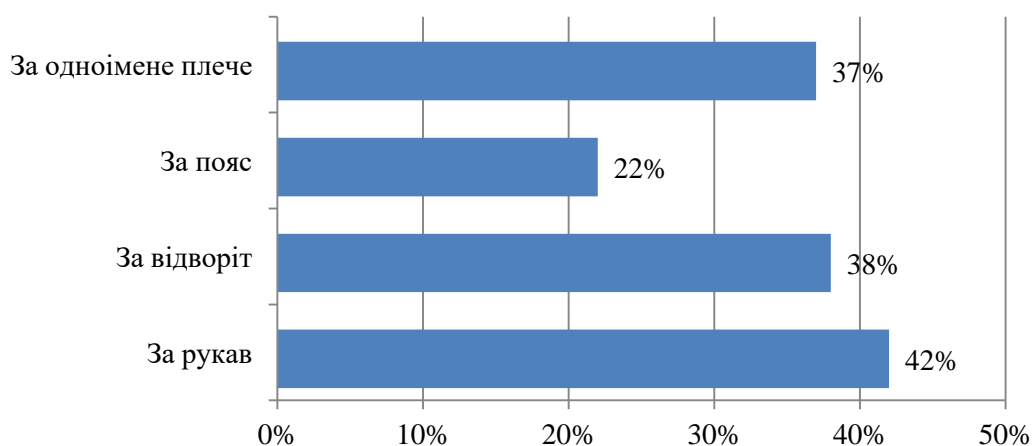


Рис. 3.4. Співвідношення переможних балів із використанням різних захоплень у боротьбі самбо

За даними педагогічних спостережень за техніко-тактичною діяльністю дзюдоїстів, що ступень ефективності кидків і захисту так само залежить від особливості захоплень, але в значно меншому ступені в порівнянні з боротьбою самбо (рис. 3.5).

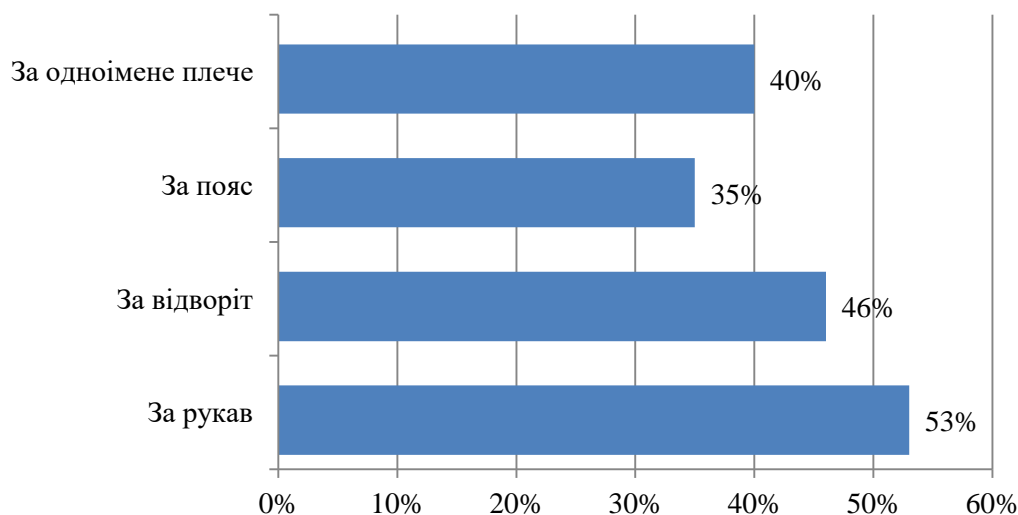


Рис. 3.5. Співвідношення переможних балів з використанням різних захоплень у боротьбі дзюдо

Потрібно зазначити, що кількість переможних балів з використання нетрадиційних захоплень значно нижче, ніж в боротьбі самбо.

За даними опитування фахівців це пояснюється особливостями правил суддівства у дзюдо, що обмежують тривале використання нестандартних, однобічних захоплень.

Тільки самбісти, які брали участь у змаганнях з дзюдо, використовували нестандартні захоплення. Найбільш ефективним виявилось використання «ближнього» захоплення (за пояс на спині через однойменне плече), яким користуються борці із Грузії.

Цей захоплення настільки увійшов у вжиток самбо, що навіть на Олімпійських іграх їм успішно користувались спортсмени. Інший нетрадиційний «ближній зворотній» захоплення (за пояс на спині через різнойменне плече) намагалися використовувати дзюдоїсти, проте у зв'язку з

погано закріпленим поясом, під час проведення кидків прогином із поворотом, пояс повертався щодо тулуба супротивника і кидок зривався.

Дзюдоїсти використовували захоплення за пояс (щільну) тільки в разі проведення контр-приймів проти кидків із поворотом. Нетрадиційні захопленнями вони не користувалися, хоча у японській літературі після з'явилися рекомендації до використання захоплень за пояс [24].

Кваліфікаційна оцінка, як правило, проводилася в режимі демонстрації формальної техніки прийомів, що забезпечувало порівняно легке проведення кидків з групи «наге» (метання) без власного падіння.

Однак в реальних умовах змагань, проведення багатьох кидків з використанням, рекомендованих у літературі із дзюдо, захоплень без власного падіння неможливо [61; 74]. Як приклад, виконання кидку «хара-госі» і «хані-госі» з використанням традиційного захоплення за одворот і рукав (рис. 3.6).

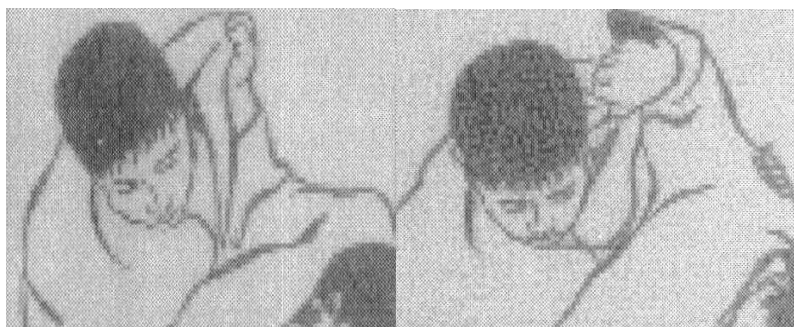
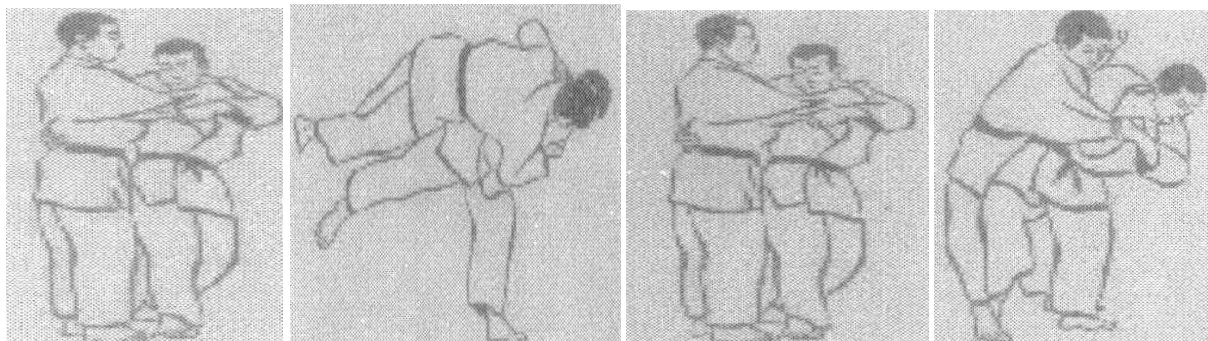


Рис. 3.6. Традиційні захоплення, для здійснення кидків «хара-госі» і «хані-госі»

З точки зору точності визначення групи кидків «наге-ваза», як метань без власного падіння і «сутемі-ваза», як кидків за рахунок падіння, кидки «хара-госі» і «хані-госі» з використанням традиційного захоплення за одворот і рукав проводяться не можуть.

Їх можливо провести без власного падіння тільки за допомогою захоплення одягу за спину. В іншому випадку, вони можуть виконуватися тільки з власним падінням і, тому, повинні будуть віднесені до кидків групи «сутемі-ваза». Потрібно відзначити той факт, що у літературі [31; 40; 54] з

дзюдо існує неточність у термінах, отже, і у їх інтерпретації. Наприклад кидок «хара-госі» і «хані-госі» (кидок через спину з захоптом руки через плечі). Він відноситься до 2-го кидка через плече (рис. 3.7).



«хара-госі»

«хані-госі»

Рис. 3.7. Порівняння техніки захоплення у виконанні кидків «хара-госі» і «хані-госі»

У той же час у перекладі з японської мови ці кидки називаються, як «іпон-сеоі-наге» (чистий кидок через плече), а терміном «сеоі-наге» позначений, як кидок через спину з захопленням руки на передпліччі, котрий, незважаючи на візуальну схожість, значно відрізняється за технікою виконання (рис. 3.8).

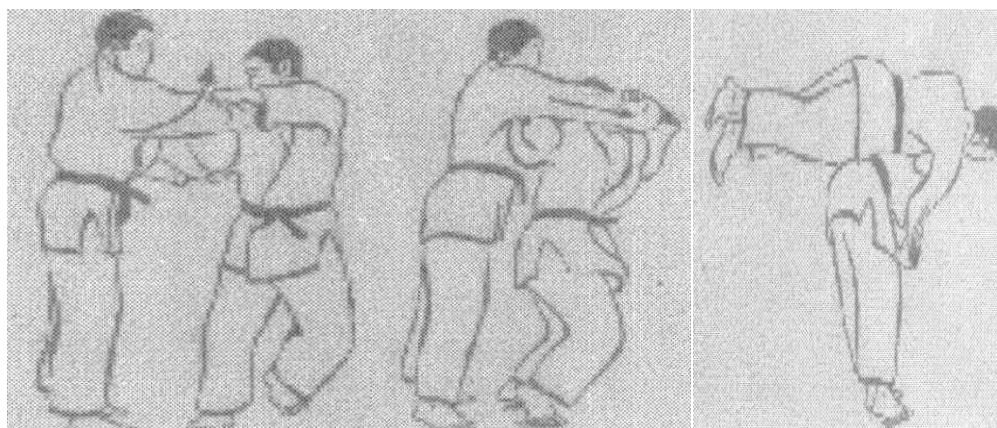


Рис. 3.8. Техніка захоплення і кидки «сеоі-наге» у різних варіантах виконання

За класифікацією і термінологією це прийом через спину з різними захопленнями руки супротивника: через плече і через передпліччя.

Проведення останнього, як з'ясувалося, є адаптаційним заходом у тому випадку, коли довжина тулуба атакуючого опиняється набагато менше, ніж у супротивника. Виставлене як перешкода передпліччя компенсує різницю у довжині хребтів.

Борці, під час бездумного копіюванні, маючи однакову з супротивником довжину тіла, намагаються провести цей кидок, що змушує їх або низько присідати, або ставати на коліна (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Техніка захоплення і виконання кидку «сеої-наге» з колін

Причому, в цьому атакуючий змушений витратити час, опускаючись на коліна, в той час, як супротивник має час на контр-дію. Цей факт свідчить про бездумне копіювання техніки дзюдо, причому: чим складніше – тим привабливіше.

Кидок з поворотом із захопленням руки через передпліччя є необхідною адаптацією при зустрічі легшого і малим за зростом борця з більш важким і більш високим супротивником. Необхідно це було тоді, коли в дзюдо не було вагових категорій [14].

З метою з'ясування ступеня відмінності структури кидків з використанням захоплень за кімоно було проведено лабораторний експеримент. У програму експерименту був включений, найбільш відомий серед спортсменів

і часто виконуваний (за спробами) у змагальних умовах, кидок «сеоі-наге» (дослівно - метання звалюванням). Цей кидок був обраний, у зв'язку з великим кутом розвороту під час виході з вихідного положення на стартову позицію, що дозволяє отримати точність у відмінностях.

У ході педагогічного експерименту було прийнято деякі умови, що виключають виникнення варіативних умов, пов'язаних з можливим опором супротивника. Так, в умовах захоплень, що досить щільно прилягає до кімано дзюдоїста, з'являється можливість використовувати, перш за все, статичний захист за рахунок сковування атакуючого, жорстким захопленням [78].

В умовах одягу вільного покрою – кімоно, у супротивника з'являється можливість здійснювати динамічний захист за рахунок використання часу виходу атакуючого з вихідного положення на стартову позицію без одночасного силового впливу з верхньої складової пари сил, оскільки певний час кімоно витягується і тільки після його щільного захоплення з'являється можливість силового впливу на супротивника.

Таким чином, у педагогічному експерименті кидки супротивника проводилися його опору, з метою отримання модельно-просторових і тимчасових (кінематичних) характеристик, що дають можливість зафіксувати відмінність вихідних умов, що виникли під час придбання різних за щільності (жорсткості) захоплень і впливають на результативність самих кидків.

У якості граничних стійок були прийняті:

- вихід із вихідної позиції на «початок» кидка;
- вихід із «початку» на «старт» кидка;
- відрив стоп супротивника від опори.

У результаті експерименту виявлено значне розходження у часі виходу з вихідного положення на стартову позицію кидка під час проведенні кидків «сеоі-наге» (поворот через плече) з використанням різних за щільністю захоплень (рис. 3.10).

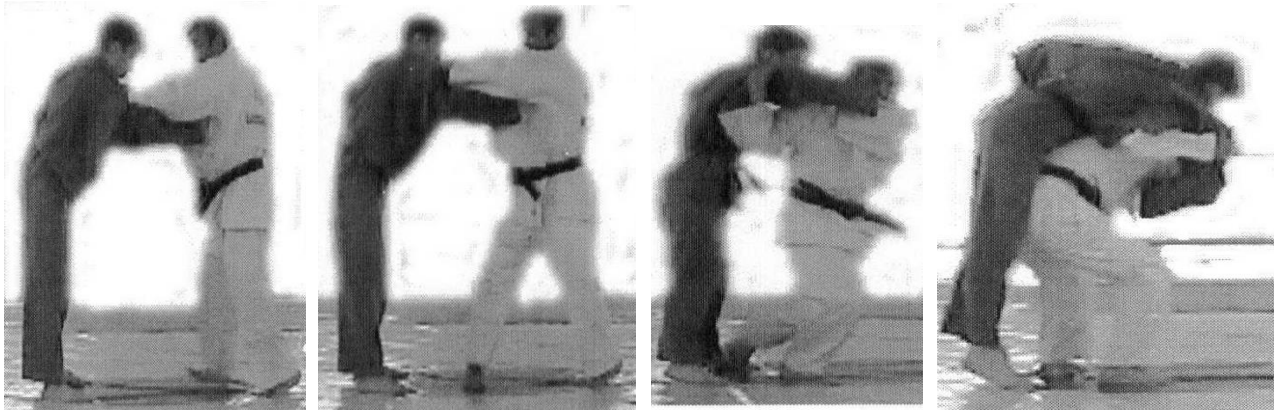


Рис. 3.10. Виконання кидка «сеої-наге» з використанням різних за щільністю захоплень

Ця різниця виявилася на користь кидків із захопленням за кімоно. Під час стандартного захоплення, за відворот кімоно, час виходу на передстартову позицію кидка, виявився більш уповільненим, ніж під час захопленні за куртку самбо.

Наведені дані свідчать на користь того, що у боротьбі дзюдо крій кімоно не забезпечує досить жорстким кінематичним зв'язком, який дозволяє ефективно впливати на супротивника при виведенні його з рівноваги.

Під час використання захоплення за кімоно, захват повинен бути жорстким та щільним, обидві руки повинні блокувати дії супротивника і унеможливити подальші його контратакуючи дії.

Мабуть, з цим пов'язана наявність у дзюдо значної кількості кидків за рахунок низького підсаду (техніки стегна), що передбачає підведення проєкції загального центру маси атакуючого під супротивника. Потрібно також враховувати зріст супротивника, виконання цього прийому потребує високої майстерності, та фізичної підготовки.

3.3. Удосконалення технічних дії з використанням нестандартних захоплень

У результаті проведеного педагогічного спостереження і модельного експерименту, було встановлено, що самбісти можуть проводити прийом без власного падіння:

- кидки вперед, перед собою («поворотом»), з попереднім поворотом до супротивника спиною або боком із використанням тільки захоплень за пояс на спині або спереду;

- кидки перед собою («нахилом») з використанням будь-яких захоплень;

- кидки вперед, за себе («прогином») з використанням будь-яких захоплень;

- кидки за себе, з попереднім розворотом у сторону напрямку кидка («закидання») з використанням будь-яких захоплень.

Оскільки кидки з «поворотом» є найпотужнішими і можуть проводитися без використання динаміки пересування супротивника, було приділено їм особливу увагу у можливості їх проведення в умовах захоплень за кімоно.

Дзюдоїсти з використанням стандартного захоплення виконували без власного падіння провести незначний відсоток кидків вперед, перед собою. У їх число увійшли:

- «таї-отосі» (передня підніжка);

- «сеої-наге» (кидок через спину).

Усі інші кидки цього типу виконувалися тільки з власним падінням, або в ході кидка, або з попередньою постановкою атакуючого на коліна.

Потрібно диференціювати умови для проведення кидків поворотом у залежності від їх підтипу, абстрагуючись від особливості одягу спортсмена:

- для проведення кидків типу «поворотом» та його підтипу - необхідно попередньо повернути плечову вісь на 270° . Для цього необхідно мати захоплення на дальньої дистанції. Сам же кидок може проводитися або за рахунок власного падіння, з занесенням супротивника на свій тулуб, або за рахунок піднімання супротивника догори, попередньо, щільно притиснувши його груди до своєї спини. Тоді такий щільний зв'язок забезпечує його відрив від килима і подальше перекидання. Вище наведені дані, свідчать на користь того, що в боротьбі дзюдо крій кімоно не забезпечує досить жорсткої кінематичного зв'язку, яка дозволяла ефективно впливати на супротивника під час спроб виведення його з рівноваги;

- те ж саме відбувається і при проведенні кидків типу «поворотом», підтипу «одворот», де необхідно попередньо розгорнути плечову вісь на 180° . Для цього так само необхідний захоплення, що забезпечує вільний поворот (рис. 3.11).

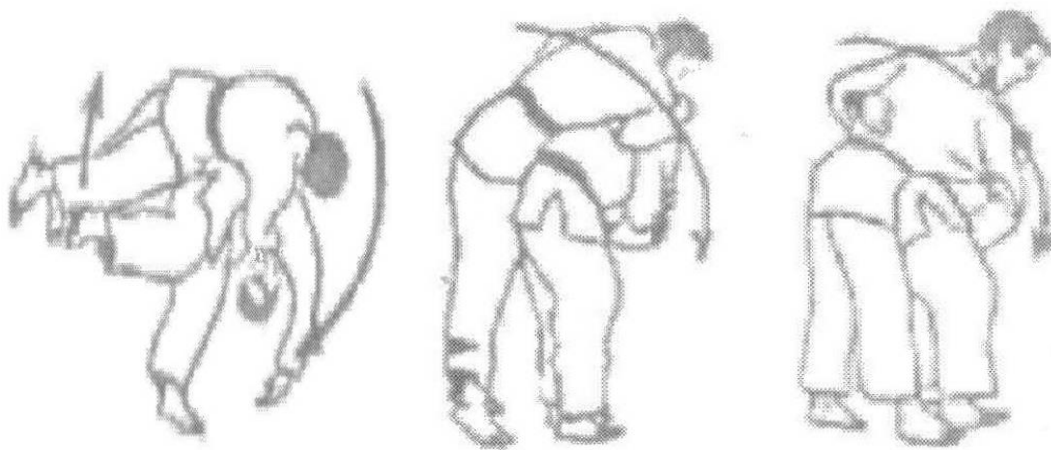


Рис. 3.11. Техніка захоплення у виконанні кидка типу «поворотом», підтипу «одворот»

- під час проведенні кидків типу «поворотом», підтипу «одворот» необхідно розгорнути плечову вісь тільки на 90° . Під час цього спиною увійти у щільний контакт із грудьми супротивника вже не можливо. Для цього залишається тільки бік і таз атакуючого. Але далеке захоплення, під час цього положення, не може забезпечити щільний зв'язок із грудьми і животом супротивника.

Відповідно до класифікації, існують динамічні групи кидків: підйомом; звалювання; вибивання [4].

Як зазначалося для здійснення піднімання супротивника необхідний щільний контакт із ним і розташування тазу атакуючого під супротивником, після чого, за рахунок випрямлення в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах, відбувається його відрив від килима.

Під час звалювання супротивника особливо щільного зв'язку не потрібно. Супротивник захоплюється за падаючим тілом атакуючого. Однак, без власного падіння такий кидок провести досить важко. Під час проведення кидків групи

вибиванням, також необхідний достатньо щільний контакт з плечовим поясом супротивника з тим, щоб створити ефективну верхню складову подвійної сили. Тільки в цьому випадку кидок буде проведено без власного падіння.

Традиційне захоплення у дзюдо за різнойменний відворот і різнойменний рукав кімоно не може забезпечити щільного контакту під час повороту до супротивника на 90°.

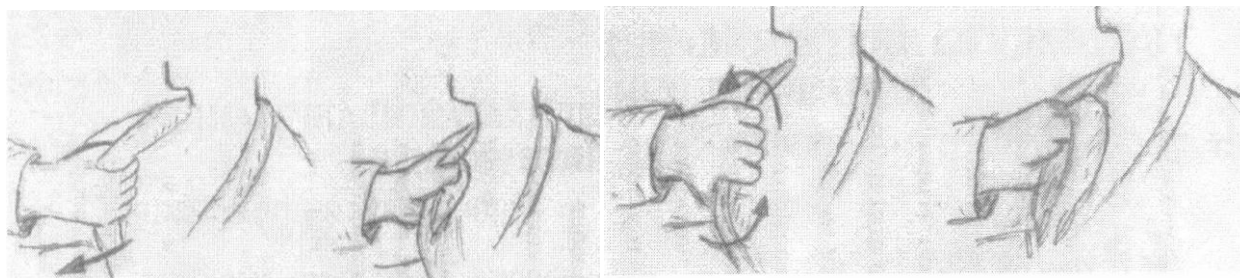
Звідси випливає те, що забезпечення проведення кидків типу «поворотом», підтипу «одворот»: «хара-госі» (одворот підхопленням), «хані-госі» (одворот підсадом), «о-гурума» (одворот через гомілку), «учі-мату» (одворот відбивом, одворот підсадом стегна) без власного падіння можна здійснити тільки за рахунок відмови від традиційного захоплення у дзюдо на середній дистанції на користь захоплень на ближній дистанції.

У зворотному випадку, це вже не будуть кидки групи «наге-ваза», а кидки з групи «сутемі-ваза» - жертвуючи власною стійкою (з власним падінням). Використовуючи передумови, отримані в результаті 1-й частині лабораторного експерименту згідно встановленню ступеня відмінності кінематичної структури кидків між захватами за куртку самбо і за кімоно на предмет їх впливу на техніку виконання кидків, був проведений додатковий лабораторний експеримент з виявлення оптимальних захоплень за кімоно, що забезпечують більш високу якість проведення кидків.

Перше завдання полягало у визначенні засобів забезпечення більшої жорсткості типових для дзюдо захоплень на дальньої та середньої дистанції (за одворот і рукав). З цією метою був випробуваний ряд захоплень за кімоно, з завданням досягти ступеня їх жорсткості до ступеня жорсткості захоплень за куртку самбо.

У якості таких захоплень були прийняті (рис. 3.12), глибокі захоплення за кімоно і захоплення за виворіт з прокручуванням своєї кисті.

Глибоке захоплення відвороту супроводжується за рахунок попереднього витягування кімоно однойменної рукою, а потім, глибокого обхвату одвороту зовні чотирма пальцями.



Глибокі захоплення

Захоплення з прокручуванням своєї кисті

Рис. 3.12. Варіанти захоплень за одворот кімоно у дзюдо

Захоплення навиворіт здійснюється спочатку таким же засобом, після чого чотири пальці руки, що атакує захоплюють кімоно зсередини і під час ривка кисть руки повертається навколо своєї поздовжньої осі.

В ході експерименту фіксувався час виходу з вихідного положення на: передстартову позицію кидка; стартову позицію кидка; відрив супротивника від опори.

У результаті 2-ї частини педагогічного експерименту встановлено, що просторово-часові характеристики кидків з використанням жорстких захоплень за одвороти кімоно майже рівні характеристикам, отриманим під час проведенні кидків із захопленням за куртку самбо (рис. 3.13).



передстартова позиція

стартова позиція

відрив від опори

Рис. 3.13. Виконання кидка «сеої-наге» з використанням захоплення за одворот

У ході експерименту з використанням тензодинамометрії встановлено, що динамічні характеристики кидків з використанням жорстких захоплень за одворот кімоно також майже рівний характеристикам, отриманим при проведенні кидків із захопленням за куртку самбо (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Дані тензодинамометрії під час проведення кидка із захопленнями за одворот куртки самбо дзюдоїстами

Характеристики впливу на супротивника	Щільне захоплення за кімоно	Куртка самбо
	M±m	M±m
Амплітуда максимального зусилля, кг	42,2±1,765	44,5±1,708
	10 = 0,928 (p<0,05)	
Час від початку руху до максимального зусилля, с	0,398±0,027	0,373±0,020
p < 0,05 (при n = 25)		

Конфігурація площі від інтегральної кривої свідчить на користь ривка за куртку самбо і глибокого хвату за кімоно, оскільки в цьому випадку розвиток імпульсу сили проходить набагато інтенсивніше, що не дозволяє супротивнику організувати швидко захист. Ці факти ставлять на порядок денний перебудову технічної підготовки початківців і коригування технічної підготовки дзюдоїстів розрядників і майстрів на користь використання більш жорстких захоплень за кімоно до ступеня жорсткості захоплень у боротьбі самбо. Надалі, в ході педагогічного експерименту було випробувано порівняльну якість проведення кидків з використанням різних засобів захоплення за одворот кімоно.

У результаті проведення 10-ма борцями по 5 кидків (з різних типів) у кожную тактичну сторону повинно було бути максимально отримано по 500 балів (всього в чотири сторони - 2000 балів).

Під час однойменній взаємній стійці і захопленні за відворот кімоно загально отримано 620 балів (31% від можливого числа балів). Причому кидки

були спрямовані вперед і назад та у бік супротивника. Під час однойменній взаємній стійці і жорсткому, глибокому захопленні за одворот кімоно отримано 1120 балів (56% від можливого числа балів). Під час різнойменній взаємної стійці і захопленні за одворот кімоно сумарно отримано 590 балів (29,5% від можливого числа балів). Кидки були спрямовані вперед і назад, але тільки у бік ближнього боку супротивника. За різнойменної взаємної стійки і жорсткого, глибокого захоплення за одворот кімоно отримано 1250 балів (62,5% від можливого числа балів). Можливо стверджувати, що використання жорстких захоплень за одворот кімоно забезпечує поведінку більш ефективних кидків з розширенням обсягу техніки і її різної скерованості. Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про більш високу ефективність використання у боротьбі дзюдо більш жорстких захоплень за кімоно, ніж традиційних захоплень за краї відворотів кімоно. Відсутність об'єктивної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі, заснованої на обліку біомеханічних ознаки, а потім, її ігнорування на рівні збірної команди країни, не дало можливості розробити і впровадити методику використання досвіду боротьби самбо в інтересах дзюдо.

В ході досліджень С. Л. Пакуліна, В. Б. Перебійніса [39], була встановлена залежність напрямку проведення кидків різного типу, від комплексу захоплення атакуючого з взаємної стійкою для умов захоплення за куртку самбо. В основі цієї методики лежать особливості формування ланок кінематичних зв'язків. На верхньому рівні цієї класифікації розташовуються початкові технічні дії, що включають у себе: взаємні стійки у проекції на горизонтальну і фронтальну площину; захоплення атакуючого; контр-прийоми.

Компенсація взаємної стійки із захопленням атакуючого зумовлює можливість проводити кидки у тактичні напрями в залежності від кінематичної структури кидка. За особливостями кінематичних зв'язків ці взаємні положення класифіковані на: прямі, односторонні (прямі і зворотні), навхрест (верхні і нижні).

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

Використання в боротьбі дзюдо традиційних захоплень за одворот і рукав кімоно, або одного захоплення за одворот кімоно, не забезпечують кінематичних умов для ефективного силового впливу на супротивника відповідно горизонталі. Цей факт не дає можливості ефективно докласти ривка чи зусилля так, щоб супротивник не зміг здійснити захист.

У зв'язку з цим, в основному, арсенал традиційного дзюдо насичений кидками з вертикальним відривом супротивника від татамі. Для піднімання супротивника необхідно з ним зблизитися, а для цього необхідно підняти одворот кімоно вгору, що і дозволяє його крій. Однак такий крій не дозволяє ефективно проводити кидки з горизонтальним додатком зусиль, до чого звикли самбісти, використовуючи більш жорсткі захоплення за куртку самбо.

Використання у боротьбі дзюдо глибоких захоплень за одворот, забезпечує більш жорсткий кінематичний зв'язок, має підвищити ефективність техніки кидків у дзюдо.

Орієнтуючись на останні праці із фізіології спортивних рухів, потрібно зазначити і той факт, що ступінь свободи у вигляді куртки самбо або кімоно формує специфічні координаційні структури для кожної умови, що вимагає спеціального навчання. Тому, система силового впливу на супротивника за принципом боротьби самбо для японської системи дзюдо буде незнайома і для адаптації до неї їм доведеться змінювати всю організаційно-методичну структуру.

Використання дзюдоїстами нестандартних, односторонніх захоплень на ближній дистанції дещо підвищує їх кінематичну жорсткість, але ускладнює проведення комбінацій, що допускаються правилами дзюдо.

Використання у боротьбі дзюдо, нетрадиційних для неї ближніх захоплень із боротьби самбо має забезпечити більш високу результативність техніки кидків і статичну захищеність борця-дзюдоїста з використанням під час здвоєних динамічних підготовок, дозволяє зняти ефект затримки під час виконання комбінацій у боротьбі самбо.

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Для експериментального обґрунтування мети роботи, про можливе підвищення ефективності кидків, у змагальній діяльності дзюдоїстів, за рахунок досягнення жорсткої кінематичного зв'язку під час використання традиційних захоплень, схожих по жорсткості із захопленнями за куртку у боротьбу самбо, був проведений педагогічний експеримент.

З цією метою серед спортсменів, які закінчили 2-й рік навчання за програмою, представленою у навчальному посібнику А. А. Новікова [35], найбільш приближеної до японської системи (виключаючи прийоми самозахисту), були проведені контрольні змагання і на основі їх результатів, були сформовані контрольна (n=12) і експериментальні групи (n=13), що мають практично однакові вихідні показники, як із техніко-тактичними та змагальними досягненнями. Вирішувались у процесі дослідження такі питання: визначався, склад індивідуальних технічних комплексів, послідовність їх вивчення, використовувалась тактична підготовка їх проведення, розподіл вивчення прийомів (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Основні напрямки навчання кидків з використанням різних захоплень юними дзюдоїстами

Контрольна група (n=12)	Експериментальна група (n=13)
Навчання кидкам і комбінаціям кидків у діагональних напрямках, з урахуванням вихідних взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину і різних захоплень, котрі використовуються у дзюдо.	Навчання кидкам і здвоєним динамічною підготовкою до них в діагональних напрямках, з урахуванням вихідних взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину, і різних захоплень у дзюдо але з дотриманням жорсткості захоплення за аналогією з жорсткістю захоплень в боротьбі самбо.

Умови навчання у КГ та ЕГ у ході педагогічного експерименту із апробації доцільності використання жорстких традиційних і нетрадиційних захоплень за кімоно, під час проведення кидків у боротьбі дзюдо критерії оцінки ефективності для всіх учасників експерименту оцінювались:

- кількісний показник ефективності (КПЕ);
- якісний показник ефективності (ЯПЕ);
- показника технічної різної скерованості (ПТР);
- показник ефективності різноманітності захоплень (ПЕРЗ);
- показник комбінаційної ефективності (ПКЕ);
- показник перемог за балами (ППБ).

У теперішній час техніко-тактична підготовка дзюдоїстів повинна була б здійснюватися відповідно до змісту навчальної програми для ДЮСШ, та ШВСМ з боротьби дзюдо, оскільки до теперішнього часу, крім неї, для навчального процесу по боротьбі дзюдо практично нічого немає.

Однак, зміст техніко-тактичної підготовки цієї програми розраховано тільки на перші 2 роки навчання. Її побудова нічим не відрізняється від програм з інших видів спортивної боротьби, у яких є деяка суперечність з основними законами педагогіки, оскільки в них пропонується паралельне вивчення атакуючих дій і захисту від них. Багато тренерів з боротьби дзюдо користуються іноземною літературою, як програмним матеріалом. У зв'язку з цим, частина тренерів користується програмою багаторічної підготовки з боротьби самбо у якій дотриманий принцип спрямованості проведення кидків, так само, як і у програмі боротьби дзюдо [8].

Однак, педагогічно обґрунтованої послідовності вивчення техніко-тактичного матеріалу в усіх згаданих програмах немає, в той час, як складність техніки і наростання ситуативності її використання в мірі спортивного росту має бути враховано в процесі багаторічної техніко-тактичної підготовки. Значна частина тренерів перейшла на використання захоплень і кидків із програм закордонних джерел [75; 76; 77]. Так, в цьому напрямі

використовувався матеріал проведених досліджень [22]. Потім з'явилися такі роботи, зокрема, з переліком кваліфікаційних вимог [78].

Частина тренерів продовжувала традиції у сфері дзюдо, зберігаючи принципи підготовки у боротьбі самбо [12]. У проведеному експерименті, у процесі початкової (базової технічної) підготовки, юні дзюдоїсти протягом 2-х років пройшли навчальний матеріал відповідно до перших двох технічних серій за В. Сазонова [57] і повинні були оволодіти 12-ма кидками, 2-ма атакуючими і 2-ма контр-атакуючими комбінаціями кидків. Цей вибір був пов'язаний з тим, щоб у ході тренувального періоду можливо було б забезпечити принцип традиційного дзюдо, без привнесення у неї підходів із самбо (рис. 4.1 і 4.2).

НАЗВА КИДКІВ		
		Спрямування рухів
«осото-гарі» (задня підніжка); «косото-гарі» (задня підсічка); «деасі-бараі» (бокова підсічка).		«оучі-гарі» (отхват зсередини)
«хіза-гурума» (підсічка у коліно); «о-госі» (через стегно)		«сасае-цурікомі-асі» (передня підсічка)
«укі-госі» (через стегно); «госі-гурума» (через ногу); «хараі-гос» (подхват); «сасі-гарі» (через спину)		

Рис. 4.1. Кидки у дзюдо і їх спрямування проведених у результаті проходження педагогічного експерименту

Після закінчення тренувального періоду, за даними тестування змагальної техніко-тактичної діяльності, до початку педагогічного експерименту, учасники майбутнього експерименту були розподілені таким чином, щоб було забезпечено статистично рівнозначні загально-групові, техніко-тактичні і загально-фізичні показники

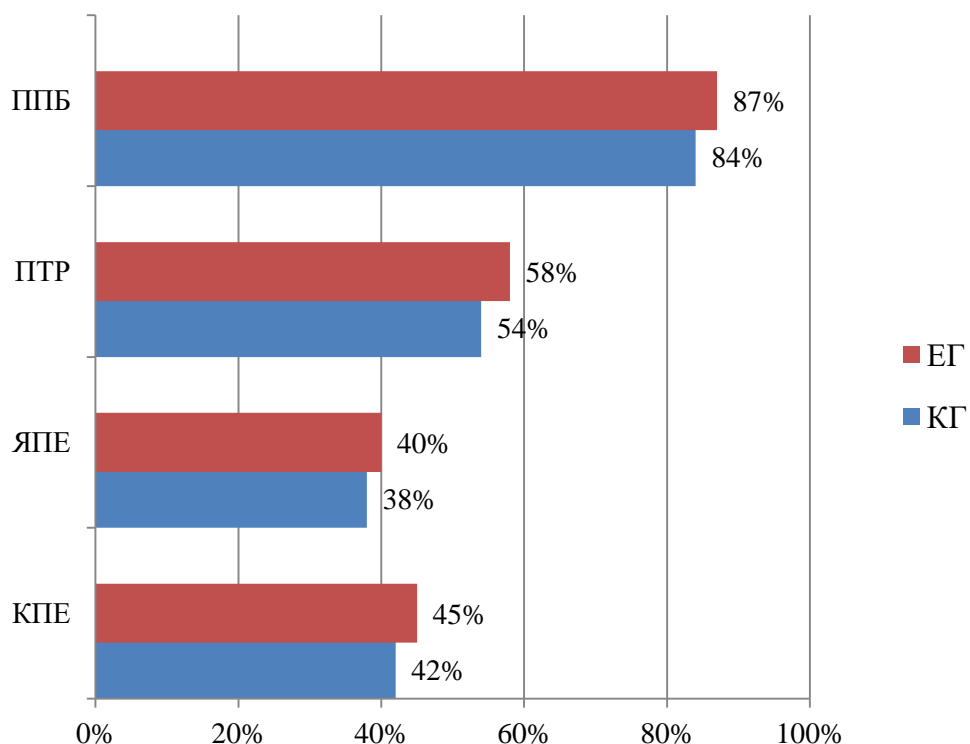


Рис. 4.2. Результати «вхідного» тестування техніко-тактичних показників учасників педагогічного експерименту: кількісний показник ефективності (КПЕ); якісний показник ефективності (ЯПЕ); показника технічної різної скерованості (ПТР); показник перемог за балами (ППБ)

Таким чином, у ході навчання учасники обох груп педагогічного експерименту отримали практично рівноцінну базову техніко-тактичну освіту, яка забезпечила їм володіння кидками у два діагональних напрямки, і рівноцінний рівень фізичної підготовленості.




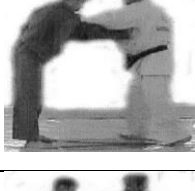
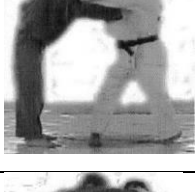


Програма захисту проти кидків із боротьби у партері і лежачи була складена відповідно до змісту і послідовності навчального матеріалу ДЮСШ. Заняття в тижневих циклах проводилися згідно з типовими схемами занять з навчальної, навчально-тренувальної спрямованість (табл. 4.2).

Програма техніко-тактичної підготовки навчально-тренувального етапу дзюдоїстів контрольної групи складалась з відпрацювання захоплень, різних типів кидків та комбінацій. Тренери приділяли увагу психологічній атмосфері у тренувальному процесі, робили зауваження під час невірному виконанні вправ

у стійці та партері. Виправлення помилок займає головне місце у тренувальному процесі.

Таблиця 4.2








**Програма техніко-тактичної підготовки у стійці дзюдоїстів
контрольної групи**

№ п/п	Стойка	Захоплення	Тип кидків	Тип підготовки (комбінації)
1		Одворот	Скручуванням	Посилені кидки
2		Рукав	Скручуванням	Різної спрямованості кидки
3		Плече	Нахилом	Різної направленості комбінації
4		Рукав	Скручуванням	Різноспрямовані кидки
5		Рукав	Скручуванням	Різної спрямованості кидки
6		Плече	Нахилом	Посилені кидки
7		Рукав	Закидання	Посилені кидки

Програма для експериментальної групи практично містила той же техніко-тактичний матеріал і в тій же послідовності для боротьби в положенні стоячи, що і для контрольної групи. Різниця полягала лише в тому, що всі кидки з динамічними підготовками і комбінації з кидків вивчалися з використанням захоплень з підвищеною кінематичною щільністю (табл. 4.3). Заняття у тижневому циклі проводилося згідно з типовими схемами навчальної, навчально-тренувальної та тренувальної спрямованості.

Таблиця 4.3

**Програма техніко-тактичної підготовки у стійці дзюдоїстів
експериментальної групи**

№ п/п	Стойка	Захоплення	Тип кидків	Тип підготовки (комбінації)
1		Одворот	Скручуванням	Посилені кидки
2		Рукав	Скручуванням	Різної спрямованості кидки
3		Плече	Нахилом	Різної направленості комбінації
4		Рукав	Скручуванням	Різної спрямованості кидки
5		Рукав	Скручуванням	Різної спрямованості кидки
6		Плече	Нахилом	Посилені кидки
7		Рукав	Закидання	Посилені кидки

Експериментальна група повинна була протягом педагогічного експерименту пройти цю програму з заміною змісту комбінацій і кидків, розробленою для експерименту, здвоєними різної спрямованості і однієї спрямованості, динамічні, що повинно було забезпечити формування здатності без затримки здійснювати перехід від одного напрямлення руху - до іншого. Вищеназвані дії повинні були проводитися:

- у чотири техніко-тактичні напрями (рис 4.3);

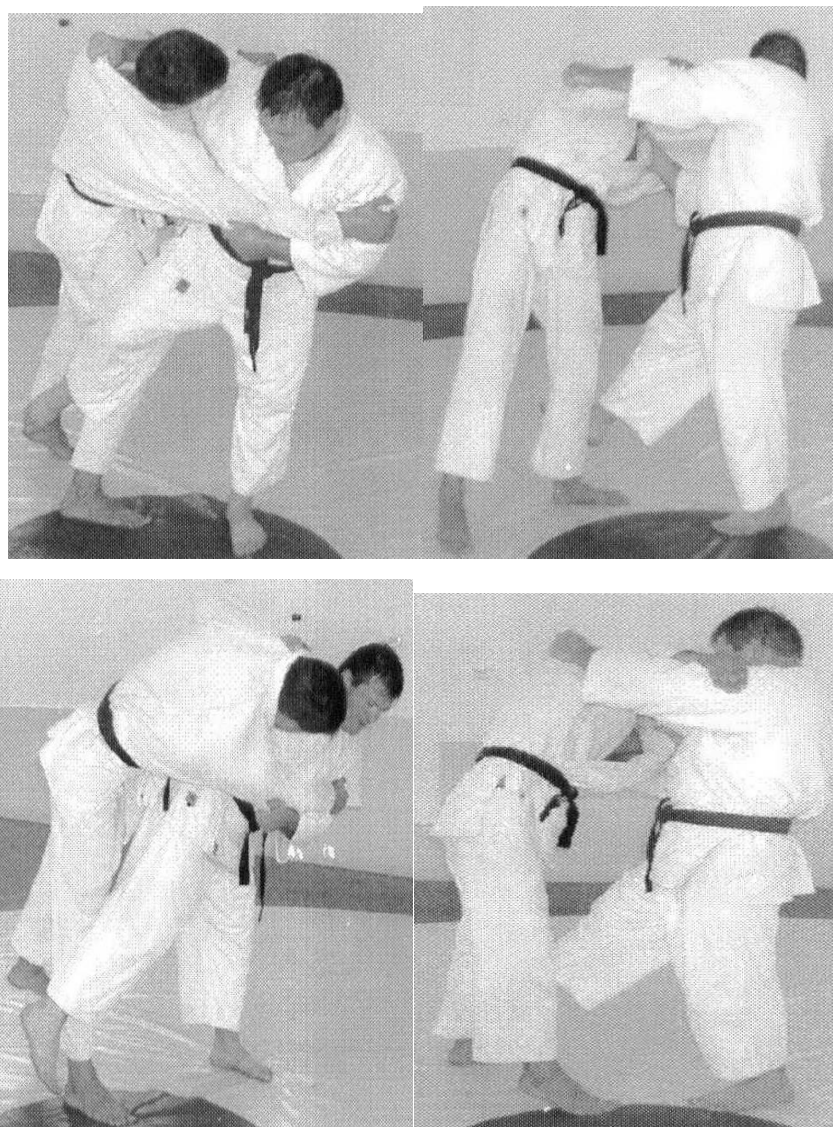


Рис 4.3. Варіанти здвоєних прийомів у чотири техніко-тактичні напрями

- в умовах зустрічі з супротивниками в однойменній і різнойменній взаємній стійці (рис 4.4);



Рис 4.4. Варіанти однойменної і різнойменної взаємної стійки

- з використанням стандартних для дзюдо захоплень із підвищеною кінематичною жорсткістю (рис. 4.5);

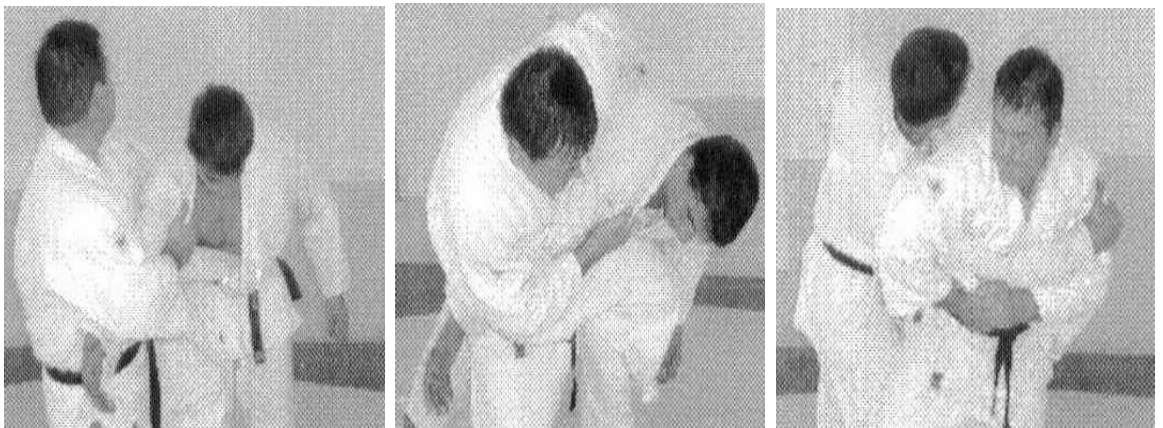


Рис. 4.5 Варіанти стандартних для дзюдо захоплень з підвищеною кінематичною жорсткістю

- з використанням варіантів жорстких нестандартних для дзюдо захоплень з підвищеною кінематичною жорсткістю (рис 4.6).

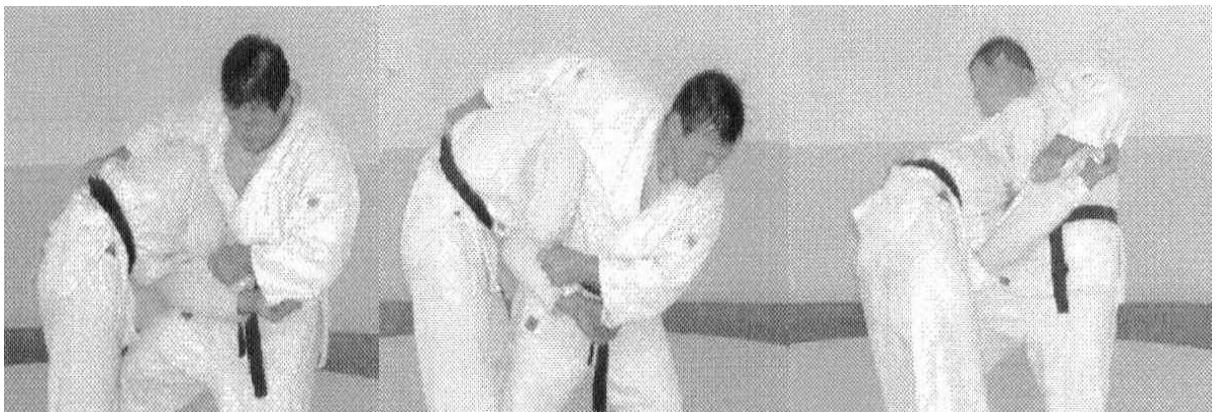


Рис 4.6. Варіанти жорстких нестандартних для дзюдо захоплень із підвищеною кінематичною жорсткістю

В кінці навчально-тренувального етапу підготовки, дзюдоїсти-учасники експериментальних груп взяли участь у контрольних змаганнях із представниками контрольної групи. Кожен учасник повинен був провести по 6 сутичок. Під час цього, він не повинен був зустрітися з представником своєї групи. Всього було проведено і внесено до протоколу 168 сутичок. Дані лінійних стенограм сутичок узагальнювались в індивідуальні техніко-тактичні карти. У результаті обробки яких, можна було вирахувати аргументованість техніко-тактичних показників кожного учасника і всієї групи в цілому.

У результаті статистичної обробки даних, ходу змагальних сутичок дзюдоїстів, виявилось, що учасники експериментальної групи у порівнянні з учасниками контрольної групи показали вищі техніко-тактичні результати (рис. 4.7).

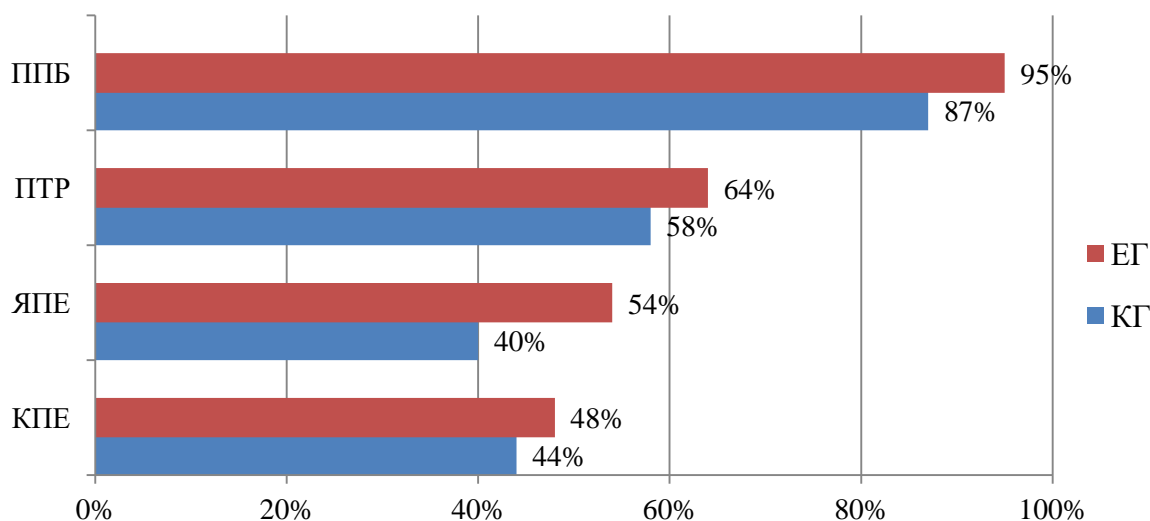


Рис. 4.7. Результати змагальної діяльності учасників педагогічного експерименту: кількісний показник ефективності (КПЕ); якісний показник ефективності (ЯПЕ); показника технічної різної скерованості (ПТР); показник перемог за балами (ППБ)

Результати кореляційного аналізу техніко-тактичної діяльності учасників контрольної групи засвідчили позитивну кореляційну залежність між: показником комбінаційної ефективності (ПКЕ) і кількісним показником ефективності (КПЕ) і показником перемог за балами (ППБ), (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Кореляційні показники техніко-тактичної діяльності
контрольної групи, n=12**

№ з/п	Назва	КПЕ	ПКЕ	ППБ	ЯПЕ	ПТР
1	КПЕ	X	0,555	0,330	0,098	0,620
2	ПКЕ	–	X	0,076	0,128	0,366
3	ППБ	–	–	X	0,125	0,131
4	ЯПЕ	–	–	–	X	0,247
5	ПТР	–	–	–	–	X
для $p < 0,05$ – $r = 0,430$						

Результати кореляційного аналізу техніко-тактичної діяльності учасників експериментальної групи засвідчили позитивну кореляційну стійкість між такими показниками як: кількісний показник ефективності (КПЕ) і показником перемог за балами (ППБ); показник комбінаційної ефективності (ПКЕ) з кількісним показником ефективності (КПЕ) і показником перемог за балами (ППБ); показник комбінаційної ефективності (ПКЕ) і показником перемог за балами (ППБ), (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Кореляційні показники техніко-тактичної діяльності
експериментальної групи, n=13**

№ з/п	Назва	КПЕ	ПКЕ	ППБ	ЯПЕ	ПТР
1	КПЕ	X	0,509	0,101	0,199	0,836
2	ПКЕ	–	X	0,569	0,133	0,731
3	ППБ	–	–	X	0,153	0,171
4	ЯПЕ	–	–	–	X	0
5	ПТР	–	–	–	–	X
для $p < 0,05$ – $r = 0,430$						

Таким чином, можливо зробити висновок, що учасники експериментальної групи продемонстрували більш високі підсумкові техніко-тактичні показники (КПЕ і ППБ у порівнянні з учасниками контрольної групи за рахунок таких показників, як показник комбінаційної ефективності (ПКЕ) і

показник перемог за балами, що пов'язано з підвищенням кінематичної жорсткості захоплень, що забезпечують більш ефективний силовий вплив як при проведенні динамічної підготовки, так і при проведенні самого кидка.

Однак вивчення нетрадиційних для дзюдо захоплень очікуваного успіху не принесло, у зв'язку з низькою якістю виконання традиційних кидків та комбінацій з дзюдо. Потрібно зазначити факт того, що показник ефективності використання нетрадиційних для дзюдо захоплень з підвищенням їх кінематичної жорсткості при обов'язковому використанні здвоєних підготовок, замість традиційних комбінацій, забезпечило значну перевагу учасників експериментальної групи над учасниками контрольної групи, що свідчить на користь поставленої мети (рис. 4.8).

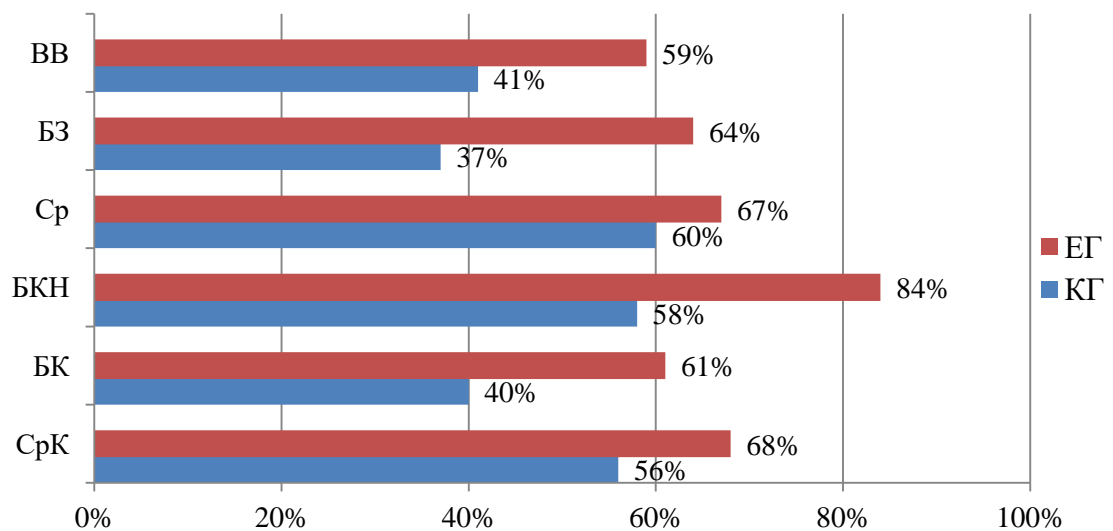


Рис. 4.8. Показники перемог у дзюдо із використанням нестандартних захоплень дзюдоїстів контрольної та експериментальної групах

Примітки: захвати з однойменної стійки, ВВ – верхній вузд, БЗ – ближній зворотній, Ср – середній, БКН – ближній косий навхрест, БК – ближній косий, СрК – середній косий

Якщо демонстрація кидків у ході експерименту проводиться з використанням традиційного у дзюдо захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав без опору супротивника, то в умовах змагання, під час опору супротивника багато кидків не виконуються.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної наукової літератури свідчить про захоплення дзюдоїстів ортодоксальною методикою дзюдо, що призвело до недоліків і звуження техніко-тактичного арсеналу, у той час, як традиційна школа дзюдо, будучи вихідцем з боротьби самбо, демонструвала високу та ефективну техніку, на відмінну від японської.

Боротьба дзюдо в Україні базується на національних видах єдиноборств, що обмежує технічну підготовку спортсменів, у цей час японська система спрямована на масовість, яка забезпечує високі спортивні результати. Завдання для українського дзюдо на сучасному етапі є оптимізувати техніку боротьби до вимог ведення активного силового поєдинку, оскільки правила дзюдо змінюються не на ефективність техніки боротьби. Спроби використовувати техніку кидків із використанням нетрадиційних для дзюдо захоплень за кімоно, також не приносить успіху, оскільки час на комбінацію кидків з їх використанням обмежені новими правилами змагань, що не дозволяє повністю копіювати принципи боротьби самбо. Дані фахівців, свідчить про те, що вільний покрій кімоно, в умовах змагального протистояння, не дозволяє проводити багато кидків з використанням традиційного захоплення за відворот та рукав.

2. Визначено, що причини зниження надійності та зменшення технічного арсеналу кваліфікованих дзюдоїстів у тренувальному процесі, під час захоплення за кімоно, до ступеня «жорсткості», аналогічної із використанням захоплення за куртку в боротьбі самбо, підвищує ефективність силового впливу з проведення кидків із горизонтальним додатковим зусиллям до супротивника, що дозволяє збільшити ступінь надійності, як атаки, так і захисту під час боротьби в стійці. Використання здвоєних динамічних підготовок – 68 %, замість традиційних комбінацій з кидків – 35 %, забезпечує їх успішну реалізацію в умовах правил змагань із дзюдо, що забороняють тривале використання односторонніх нетрадиційних захоплень і затримки у переходах від одного кидка – до іншого ($p < 0,05$).

3. У результаті проведення педагогічного експерименту отримано статистично достовірне техніко-тактичної переваги дзюдоїстів, які вивчали техніку кидків дзюдо з використанням традиційних – 65% і нетрадиційних захоплень - 53%, аналогічних по «жорсткості» захопленням боротьби самбо ($p < 0,05$).

Встановлено, що шляхи підвищення ефективності техніки і тактики змагальної діяльності юних дзюдоїстів залежать від застосування у боротьбі дзюдо здвоєних різної спрямованості динамічних підготовок, під час дотримання кінематичної «жорсткості» захоплень, що забезпечує статистично достовірне ($p < 0,05$) підвищення кількісного показника комбінаційної ефективності та свідчить про їх високу атакуючу функціональність.

4. У результаті проведених досліджень, виявлено, що використання жорстких захоплень за кімоно у дзюдо ЕГ склало – 75%, КГ – 55% і це забезпечує більший кінематичний зв'язок із супротивником в експериментальній групі, позитивно впливає на забезпечення різної спрямованості кидків на підсумковий кількісний показник ефективності та інтегральний показник перемоги.

Показники перемог у дзюдо із використанням нестандартних захоплень дзюдоїстів контрольної групи склали: верхній вузол (41%), ближній зворотній (37%), середній (60%), ближній косий навхрест (58%), ближній косий (40%), середній косий (56%) та експериментальної групи: верхній вузол (59%), ближній зворотній (64%), середній (67%), ближній косий навхрест (84%), ближній косий (61%), середній косий (68%), що забезпечило значну перевагу дзюдоїстів експериментальної групи над дзюдоїстами контрольної групи, ($p < 0,05$).

Перспективою подальших досліджень є розробка модельних характеристик технічної підготовленості та функціонального стану кваліфікованих дзюдоїстів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. тез VII міжнародної науково-методичної конференції (м. Харків, 22 лютого 2013 р.). – Харків : Академія ВВ МВС України, 2013. – Вип. 7. – 104 с.
2. Алексеев А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). – Харків : ХДАФК, 2014. – 110 с.
3. Ананченко К. В., Арканія Р. А., Перебійніс В. Б. Позитивна дія спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентів-єдиноборців // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 8–14.
4. Ананченко К. В., Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості // Єдиноборства. – Харків : ХГАФК, 2016. – № 1. – С. 7–10.
5. Ананченко К. В., Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л. Удосконалення підготовки та професійно-особовий розвиток дзюдоїстів-ветеранів // Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць. – Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2016. – Вип.10. – С. 6–17.
6. Ананченко К. В., Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л., Маханьков Г. І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – К., 2018. – Вип. 8 (102). – С. 6–13.
7. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02, 13.00.04. – К., 2000. – 41 с.
8. Афанасьев В. В., Муравьев А. В., Осетров И. А., Михайлов П. В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте. – Ярославль : ЯГПУ, 2008. – 287 с.

9. Ашанин В. С., Пасько В. В., Подоляка О. Б., Ровний А. С., Єрмолаєв В. К. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №1(45). – С. 16–22.
10. Ашанин В. С., Романенко В. В. Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 4. – С. 15–18.
11. Баев И. А. Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2004. – 23 с.
12. Бардамов Г. Б. Совершенствование индивидуального комбинационного стиля ведения поединков борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. – № 2(36). – С. 22–24.
13. Батукаев А. А. Характеристика травматизма в процессе занятий спортом // Технология образования в области физической культуры: сб. научно-методических работ. – СПб., 2008. – С. 94–97.
14. Біомеханіка спорту : навч. посібн. / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець]. – К. : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
15. Блах В., Елисеев С., Игуменов В. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М. : Лика, 2003. – 119 с.
16. Бойко В. Ф., Малинский И. И., Андрейцев В. А., Яременко В. В. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 13–19.
17. Бойченко Н. В., Сушко Ю. П. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 85–88.
18. Бочаров М. И. Спортивная метрология [Текст] : учеб. пособие. – Ухта: УГТУ, 2012. – 156 с.

19. Гаданов А. Ш. Система информационного обеспечения профессионально-личностного развития и саморазвития спортсменов-единоборцев // Боевая и физическая подготовка военных специалистов. – СПб. : 40 Гос. НИИ МО РФ, 2011. – С. 54–61.
20. Геселевич В. А. Особенности проявления травматизма в вольной борьбе : учебное пособие. – М. : Академия, 2005. – 137 с.
21. Гончаров А., Рубан Л., Ананченко К. Уровень физического состояния здоровья и физической подготовленности организма борцов-ветеранов спорта // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 5(61). – С. 42–47.
22. Горанов Б. Взаимосвязь индивидуального стиля соревновательной деятельности и тактики ведения поединков в греко-римской борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12(82). – С. 58–60.
23. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. статей XII международной научной конференции, 5 февраля 2016 года. – Харьков : ХГАФК, 2016. – С. 20–23.
24. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Пономарев В. А. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №5. – С. 46–51.
25. Ермаков С.С., Чеслицька М., Пилевська В. Проблеми та перспективи досліджень рухової активності осіб середнього та старшого віку // Вісник Прикарпатського університету. – 2013. – №18. – С. 207–213.
26. Камаев О. И., Тропин Ю. Н. Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств: сб. статей IX научной конференции, 8 февраля 2013 года. – Харьков : ХНПУ, 2013. – С. 149–152.
27. Камаев О. И., Тропин Ю. Н. Роль специальной силовой подготовки в борьбе // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в

высших учебных заведениях : сб. статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. – Белгород-Харьков-Красноярск, 2012. – С.73–77.

28. Кийко А., Мулик В. Вплив інтервального гіпоксичного тренування на показники фізичної підготовленості кваліфікованих альпіністів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 5(61). – С. 59–63.

29. Коллеман Э. Виды спорта, требующие сверхвыносливости // Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / под ред. К. А. Розенблюм; пер. с англ. – К. : Олимп, лит., 2014. – С. 424–431.

30. Мекертычян А. Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04. – Краснодар, 2004. – 19 с.

31. Методы исследования в спорте : учеб. пособие / Под общей редакцией В.П. Филина, А.С. Ровного. – Харьков : Основа, 1992. – 149 с.

32. Мулик В., Перевозник В. Вплив тренувального процесу на функціональний стан та показники фізичних якостей спортсменів-ветеранів на етапах виходу зі спорту вищих досягнень // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – №1(57). – С. 72–78.

33. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук по ФВиС : 24.00.01. Харьков, 2006. – 18 с.

34. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для вузов. – М. : Академия, 2012. – 240 с.

35. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства : монография. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

36. Пакулін С. Л., Камаєв О. І. Формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана // Траєкторія науки : електронний научний журнал. – 2016. – Т.2. – №4(9). – С. 10–15.

37. Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б. Вдосконалення коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2016. – Вип. 10 (80). – С. 79–84.
38. Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б. Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів // Єдиноборства. – 2017. – № 2. – С. 39–42.
39. Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2017. Вип. 2(83). – С. 85–89.
40. Педагогические средства восстановления работоспособности дзюдоистов : учебное пособие для студентов, спортсменов и тренеров. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 112 с.
41. Первачук Р. В., Сибіль М. Г. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців // Молода спортивна наука України. – 2012. – № 3(47). – С. 45–52.
42. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Чуєв А. Ю. Дієвість програми спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення за критерієм спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015, – № 2(30). – С. 147–154.
43. Перебійніс В. Б., Ананченко К. В., Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Вип. 1(95). – С. 46–51.
44. Перебійніс В. Б., Пакулін С. Л. Оцінка біологічного віку та «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу із спорту вищих досягнень // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 6(56). – С. 74–78.
45. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

46. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с.
47. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Т. 2. – 770 с.
48. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К. : Олимпийская литература, 2017. – 656 с.
49. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского государственного университета, 2013. – 140 с.
50. Приймаков А. А. Модельные характеристики структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации // Педагогика, психология физического воспитания и спорта. – 2013. – №6. – С. 36–42.
51. Примаков А. А. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации легких, средних и тяжелых весовых категорий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні фізичного виховання і спорту. – 2014. – №9. – С. 47–53.
52. Приймаков А. А., Коленков А. В. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов различной квалификации // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2011. – №8. – С. 227–232.
53. Радченко Ю. Взаємозв'язок між психофізіологічними функціями і часом виконання технічних дій у висококваліфікованих борців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту 2009. – № 1. – С. 114–118.
54. Романов В. В. Оптимизация физической подготовки студентов, занимающихся борьбой самбо / В. В. Романов, И. Е. Васильков, О. В. Иванов // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч. практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч.– С. 168–171.

55. Рыбаков В. Н. Методика повышения надежности выполнения приемов борцами различных стилей : учеб. пособие / В. Н. Рыбаков. – Барнаул : Изд-во БЮИ МВД России, 2005. – 563 с.
56. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. – 900 с.
57. Сазонов В. Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців// Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2014. – № 29 (1). – С. 68–74.
58. Сибіль М. Біохімічне обґрунтування та моніторинг спрямованого на систему енергозабезпечення кваліфікованих борців вільного стилю / М. Сибіль, М. Галан, Р. Первачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 172–177.
59. Талибов А. Х. Некоторые физиологические показатели внутрисердечной гемодинамики ветеранов спорта по данным эхокардиографии в зависимости от двигательной активности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 80(10). – С. 178–181.
60. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля // Физическое воспитание студентов, 2013. – №2. – С. 59–63.
61. Тропин Ю. Н. Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2017. – № 2(58). – С. 98–101.
62. Тропин Ю. Н., Пашков И. Н. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. – №3. – С. 64–68.
63. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців

греко-римського стилю // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 1(57). – С. 111–115.

64. Трач В. М. Симпато-адреналовий моніторинг за фізичною активністю спортсменів / В. М. Трач, М. Г. Сибіль // Матеріали міжнар. конф., присвяч пам'яті проф. Шостаковської І. В. – Львів, 2002. – С. 83–86.

65. Федяев Н. А., Дементьев В. Л., Гожин В. В. Методика выбора технических действий (приемов) для индивидуального арсенала юного борца // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – №6. – С. 28–29.

66. Федяев Н. А., Дементьев В. Л., Рогов Ю. Н. Соревновательная деятельность и индивидуальный технический арсенал борца // Детский тренер. – 2012. – №3. – С. 116–21.

67. Фомин Ю. А. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов разной квалификации // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – К. : НУФВСУ, 2000. – С. 140.

68. Халмухамедов Р. Д. Динамика показателей общей физической подготовленности юных борцов на этапах подготовки / Р. Д. Халмухамедов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №7. – С. 52–56.

69. Шацьких В. В. Інформативні критерії психофізіологічних станів борців в умовах тренувальної діяльності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – №3. – С. 137–142.

70. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Невзоров В. М. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М. : Феникс, 2006. – 794 с.

71. Шулика Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

72. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М. : РГАФК, 1995. – 103 с.

73. Шацьких В. Формування психофізіологічних станів організму борців високої кваліфікації в умовах тренувальної та змагальної діяльності / В. Шацьких, О. Лукіна, Г. Коробейніков // Молода спортивна наука України. – 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 367–372.
74. Ягелло В. Взаимосвязь антропометрических показателей с уровнем спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов Польши / Ягелло Владислав, Ткачук Владимир, Блах Веслав // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – С. 36–38.
75. Bailey D., Davies, B., Baker J. Training in hypoxia: modulation of metabolic and cardiovascular risk factors in man // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2000. – № 32(6). – PP. 105–106.
76. Demirkan E. Comparison of Physical and Physiological Profiles in Elite and Amateur Young Wrestlers // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2015. – Vol. 29. – №. 7. – PP. 187–188.
77. Gonzalez D. L. Technical-Tactical Performance In Greco-Roman Wrestling: Analysis Of 2013 Senior World Championships Through Multivariate Analysis // *International Journal of Wrestling Science*. – 2014. – Vol. 4 Issue 1. – PP. 94–99.
78. Jagiello W., Kalina R.M., Klimczak J., Ananczenko K.V., Ashkinazi S., Kalina A.. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / In: Kalina R. M (ed.) // *Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach*, 2015. – Vol. 1. – PP. 32–39.
79. Korobeynikov G. V., Aksutin V. V., Smoliar I. I. Connection of boxers combat styles with psycho-physiological characteristics // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2015. – Vol. 9. – PP. 33–37.
80. Korobeynikov G. V., Latyshev S. V., Latyshev N. V., Korobeynikova L. G., Goraschenko A. U. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers // *Physical education of students*, 2016. – Vol. 1. – PP. 37–42.

АНОТАЦІЇ

Алієв Хамід Хусейн Огли. Підвищення ефективності кидків кваліфікованих дзюдоїстів на основі використання нестандартних захоплень // Кваліфікаційна робота магістра / спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2020. – 81 с.

Теоретично обґрунтована та експериментально перевірена ефективність методики підвищення техніки кидків на основі нестандартних захоплень кваліфікованими дзюдоїстами, що розширює арсенал технічних дій для спортивних поєдинків з інших видів єдиноборств (самбо, грузинської боротьби). Підтверджено та доповнено подальший розвиток уявлення теорії і методики технічної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів.

Практична значимість отриманих даних полягає в тому, що результати проведеного дослідження можуть бути використані в спортивних школах у відділеннях боротьби з дзюдо, також у тренувальному процесі кваліфікованих борців. Корекція проведення техніки кидків із нестандартними захопленнями дозволяє підвищити рівень технічної підготовки та раціоналізувати технічні прийоми дзюдоїстів у стійці.

Ключові слова: дзюдо; технічна підготовка, рухові якості, техніко-тактичні дії, технічний прийом, методика навчання, техніка кидка.

Алиев Хамид Хусейн Оглы. Повышение эффективности бросков квалифицированных дзюдоистов на основе использования нестандартных захватов // Квалификационная работа магистра / специальность 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2020. – 81 с.

Теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность методики повышения техники бросков на основе нестандартных захватов квалифицированными дзюдоистами, что расширяет арсенал технических действий для спортивных поединков из других видов единоборств (самбо, грузинской борьбы). Подтверждено и дополнено дальнейшее развитие представления теории и методики технической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

Практическая значимость полученных данных заключается в том, что результаты проведенного исследования могут быть использованы в спортивных школах в отделениях борьбы с дзюдо, также в тренировочном процессе квалифицированных борцов. Коррекция проведения техники бросков с нестандартными захватами позволяет повысить уровень технической подготовки и рационализировать технические приемы дзюдоистов в стойке.

Ключевые слова: дзюдо; техническая подготовка, двигательные качества, технико-тактические действия, технический прием, методика обучения, техника броска.

Aliyev Hamid Hussein Ogly. Improving the efficiency of throws of qualified judokas on the basis of the use of non-standard hobbies // Master's qualification work / specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2020. – 81 p.

Theoretically substantiated and experimentally tested effectiveness of the technique of improving the technique of throwing on the basis of non-standard hobbies by qualified judokas, which expands the arsenal of technical actions for sports matches in other types of martial arts (sambo, Georgian wrestling). The further development of the theory and methods of technical training of qualified judoists has been confirmed and supplemented.

The practical significance of the obtained data is that the results of the study can be used in sports schools in judo departments, as well as in the training process of qualified wrestlers. Correction of throwing technique with non-standard hobbies allows to increase the level of technical training and to rationalize the techniques of judokas in the stand.

Keywords: judo; technical training, motor skills, technical and tactical actions, technique, training methods, throwing technique.