

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ В УМОВАХ
СПОРТИВНИХ ПОЄДИНКІВ ДЗЮДОЇСТІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:

студент денної форми навчання,
II курсу, групи СПм – 901
Манукян Геворг Мушегович

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. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ЯК ОСНОВА ДЗЮДО.....	7
1.1. Дзюдо як складова системи бойових мистецтв	7
1.2. Методи засвоєння техніко-тактичних дій у дзюдо	12
1.3. Чинники зниження ефективності техніки кидків у дзюдо	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	24
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	24
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	25
2.1.4. Методи математичної статистики.....	30
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ КОМПЛЕКСУ КИДКІВ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ У ДЗЮДО.....	32
3.1. Єдина класифікація технічних дій у дзюдо за біомеханічними ознаками	32
3.2. Адаптація техніки кидків у дзюдо шляхом використання нестандартних захоплень	38
3.3. Кінематичні аспекти класифікації кидків у спортивному поєдинку	47
Висновки до розділу 3.....	59
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	61
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми. Спорт, який, у силу ефективності своїх психологічних стимулів, вважається найбільш дієвою частиною фізичної культури, в даний час вступив в явне протиріччя з завданнями і принципами фізичної культури. В цьому аспекті показовою є трансформація системи дзюдо (Д. Ю. Акуін, 2012, В. М. Ельчанінов, 2002; В. В. Зєбзеєв, 2011; М. В. Латишев, 2012).

Дзюу-дзютсу, сформована Д. Кано з безсистемного бойового мистецтва в систему Дзюдо, перетворилася в частину державної системи фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки, в основі якої лежала – культури руху.

Однак, не вистоявши перед національними амбіціями, Д. Кано сприяв виходу дзюдо на світову спортивну арену, що спричинило за собою виникнення проблеми збереження чистоти дзюдо як фізкультурної категорії (А. М. Корженівський, М. А. Португалов, 2002).

Спортивний дух змагальної системи перетворив дзюдо в боротьбу дзюдо, що призвело до виникнення ряду негативних факторів: до звуження індивідуальних технічних арсеналів дзюдоїстів (Я. Ямасіті, 2003), що ставить під сумнів приналежність дзюдо до бойовому мистецтву; зменшення загального технічного арсеналу боротьби дзюдо; зниження видовищності дзюдо; зниження колишньої популярності [6; 7; 31].

Практика змагальної діяльності дзюдоїстів усіх країн свідчить про те, що традиційна свобода дій в дзюдо, що забезпечується вільним стилем кімоно і дозволяла проводити в демонстраційному режимі практично весь великий комплект кидкової техніки (І. П. Масляк, 2007; І. Г. Масленников, 1997; Б. А. Нікітюк, 1998; С. М. Кривіч, 2012), під тиском змагальних обставин значно скоротила наявність ефектних кидків противника з великою амплітудою виходу з вихідного положення на стартову позицію.

Велика частина таких кидків відноситься до класифікаційної групи Gosi-waza (техніка стегна), за класифікацією В. М. Ельчанінова що включає в

себе основну ознаку – попередній поворот до супротивника спиною при великій амплітуді виходу на старт кидка [14].

Зникнення цієї групи кидків пояснюється безкомпромісністю умов жорсткого протистояння на відміну від умовно-контактного режиму (З. Ю. Чочарай, 2003; О. П. Юшков, 1998). На зміну свободи дій щодо противника прийшло сковування будь-якої спроби пересування суперника.

Природньо, що в таких умовах складнокоординаційні і високоамплітудні дії атакуючого, під час його виходу з вихідного положення на стартову позицію кидка та при статичному опорі противника будуть скуті.

В даний час у традиційному дзюдо борці намагаються вирішувати дану проблему шляхом маневрування щодо противника, а також використовуючи різні способи виведення його з рівноваги, що супроводжується зниженням власної стійкості і часто дає супротивнику можливість випередження виконати кидок під час виникнення зручної динамічної ситуації з боку атакуючого, що намагається «розворушити» захист супротивника [2; 21; 73].

У спортивних умовах зникає ефективність кидків, вільно реалізуються під час їх демонстрації в умовно контактному режимі, без явного опору супротивника. Особливо, це стосується найбільш ефектних кидків, у яких велика амплітуда виходу на виконання його. Таким чином, у сучасній боротьбі дзюдо має місце протиріччя, що полягає у невідповідності програмного складу ефектною техніки кидків багато реалізується, необхідного складу кидків і способу їх проведення в умовах спортивного протиборства, що виражається: у звуженні індивідуальних технічних комплексів кидків до меж, що не забезпечують їх різноспрямованого проведення; у зникненні найбільш потужних кидків за великої амплітуди виходу з вихідного положення на стартову позицію; у втраті здатності проводити навіть малоамплітудні кидки (особливо підсічки) [13; 66].

Під час демонстрації кидків до захоплень, перераховані вище невідповідності, здебільшого, пов'язані з переходом від використання вільних захоплень за кімоно, що мають підвищену кінематичну жорсткістю та

заважають виконати просторові структури ряду ефективних і результативних кидків в умовах спортивного протиборства. У навчально-методичній літературі з дзюдо відсутні рекомендації з нейтралізації стримуючих і сковували функцій жорстких оборонних захоплень, що значно зменшує надійність техніки кидків на змаганнях високого рангу і тим самим знижує видовищність і привабливість самого виду спорту [65; 75; 80].

У зв'язку з тим, що базова техніка кидків дзюдо вивчається і закріплюється в умовах вільного захоплення, а педагогічний контроль її засвоєння здійснюється в режимі безконфліктної демонстрації, арсенал техніки кидків в умовах жорсткого спортивного протиборства, з характерними для нього кінематичними зв'язками, що обмежують свободу дій (рухливість), значно звужується [11; 46; 78].

В офіційних джерелах спеціальної літератури, зокрема зі спортивної боротьби, на сьогоднішній день відсутні рекомендації з формування «комбінаційної навички», що забезпечує надійність дій в умовах можливих перешкод, які знижують свободу дій в спортивному поєдинку.

Виникає необхідність пошуку шляхів забезпечення реалізації техніки кидків в умовах сковували захоплень спортивного поєдинку при дотриманні правил змагань в боротьбі дзюдо, що обмежують свободу використання нестандартних захоплень.

Метою дослідження – експериментально обґрунтувати методику формування арсеналу кидків у дзюдо в умовах підвищеної кінематичної моделі захоплень, використовуваних у спортивному поєдинку.

Завдання дослідження.

1. Провести теоретичний аналіз стану проблеми з вибору оптимальної техніки кидків у дзюдо до рухових умов спортивного поєдинку.
2. Визначити ступінь відмінності арсеналу кидків дзюдоїстів в умовах демонстрації та спортивного поєдинку.
3. Встановити оптимальний склад техніки кидків в умовах кінематичного зв'язку спортивного поєдинку.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність методики навчання комплексів кидків до умов спортивного поєдинку.

Об'єктом дослідження – тактико-технічна підготовка у боротьбі дзюдо.

Предметом дослідження – формування техніки кидків в умовах спортивних поєдинків дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки.

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

Наукова новизна полягає в тому, що експериментально обґрунтовано методику формування техніки кидків дзюдоїстів з урахуванням кінематичних моделей змагальних сутичок на етапі попередньої базової підготовки.

Доповнено дані, щодо методики навчання боротьби навичок із техніки кидків, як базового компоненту техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів.

Практична значимість полягає у використанні в умовах навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів арсеналу техніки кидків із високою амплітудою та різноспрямованих без зриву захоплень, що дозволить сформувати техніко-тактичні навички для змагальних поєдинків на етапі попередньої базової підготовки.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаної літератури (80 найменувань). Робота містить 10 таблиць та 26 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ЯК ОСНОВА ДЗЮДО

1.1. Дзюдо як складова системи бойових мистецтв

У своїй діяльності людина змушена була здійснювати великий набір необхідних рухів. Багато з цих рухів використовувалися їм в подальшому в якості завчасної підготовки до господарсько-побутової та бойової діяльності. Незалежно від рівня матеріальної забезпеченості надлишкова адаптаційна енергія, дана природою кожній живій істоті (В. Ф Бойко, 2004), зумовлює спрямованість його рухової діяльності поза виробництвом.

Боротьба дзюдо відрізняється від дзюу-дзютсу (джиу-джитсу). Якщо «дзюте-су» означає - мистецтво, «До» означає шлях, манеру триматися, точку зору і склад розуму. М'якість, скромність - ось головне, і ці якості повинні впливати на весь тренувальний процес. Ідеальний тип дзюдоїста - людина, яка відноситься надзвичайно м'яко до людей і життя [34; 54; 77].

Засновником дзюдо був видатний педагог і тренер ХІХ століття – Кано Дзігоро, він запропонував – систематизувати набір прийомів самозахисту у педагогічну систему, що стала однією з основних форм фізичного виховання у Японії [4; 20].

Необхідно зазначити, що одночасно зі становленням дзюдо розвивався і інший напрямок бойових мистецтв Японії - айкідо, основним принципом якого була відсутність прийомів нападу і залежності дій у того, хто захищається від атакуючих дій противника (Ю. В. Болтіков, 2002; А. А. Васільков 2008; Є. І. Дичко 2013). Однак айкідо не намагається увійти в спортивну світову систему і досі зберегло свої педагогічні принципи.

А. В. Євтух характеризував дзюдо як шлях до найефективнішого засобу використання духу і тіла. «Сутність дзюдо полягає в осягненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю» [16].

Як засіб фізичного виховання дзюдо, направлено на розвиток сили, здоров'я і вміння повністю розкрити свої можливості. Найпрекрасніші ідеї і оригінальні задумки, створені людиною, не дадуть ефекту, якщо у нього немає здоров'я або вміння розкрити свої таланти. Дзюдо складається з кидків, боротьби лежачи і кати – демонстрації прийомів. На тренуваннях функціональна діяльність людського організму зберігається на необхідному рівні, що зміцнює здоров'я і створює умови для плідної роботи. Зміцнення здоров'я через тренування – одна з важливих завдань дзюдо [9; 22; 51].

«Зараз не можна назвати жодного куточка на земній кулі, де не знають, що таке дзюдо. Багато людей різного віку захоплено тренуються. Але доктор Кано в найменшій мірі розглядав свою систему як вид спорту, хоча він, безсумнівно, розумів, що тяга молоді до суперництва викликатиме природне бажання помірятися силами і виявити кращого. Те, що ми сприймаємо і називаємо «дзюдо» – далеко від того, що задумував і створював «засновник». Теоретичні розробки, філософські роздуми Кано Дзігоро не затребувані. Ми бачимо лише вершину айсберга. Вершину, яка під впливом часу змінила свої риси, придбала нові контури і мало нагадує первісну форму. Техніку дзюдо доктор Кано розглядав як засіб самовдосконалення на шляху до досягнення етичного ідеалу. Сьогодні у пріоритеті лежить, на жаль, результат [24; 44; 72].

У кінці сорокових років минулого століття відбулися події, давши новий імпульс зростанню популярності дзюдо. Засновник французької федерації дзюдо «Каваісі Мікіноске» відмовився від кваліфікаційних принципів класичного дзюдо, відомих під назвою «Гоке» і ввів свою систему кольорових поясів. Практично всі школи бойових мистецтв на Сході і на Заході перейняли цю систему, що позначає рівні кваліфікації до ступеня «чорний пояс». Цей винахід добре враховувало менталітет європейців з їх прагненням до швидких результатів і прагненням до суспільного визнання їх досягнень. Для європейців важливі всілякі нашивки, емблеми та інші «погони та ордени». На жаль, система заохочення учнів та наочної демонстрації їх успіхів через кольорові пояса з часом була змінена. На перше місце вийшли саме зовнішні атрибути,

майстерність неможлива без наполегливих тренувань, духовної практики і жорстких поєдинків, залишалось в тіні. У масовій свідомості досі існує хибна думка, що жаданий чорний пояс є найбільш престижним. Насправді вища майстерність, за великим рахунком - знання, відзначається поясом червоного кольору. Але сам Кано Дзігоро під кінець життя знову надів білий пояс, підкресливши тим самим глибину і безмежність секретів створеного їм мистецтва [5; 15; 27].

Цікаво відзначити той факт, що самі прийоми боротьби відпрацьовувалися в складі кваліфікаційних комплексів (кат) у програмно-ситуаційному режимі (без явного опору противника). Це дозволяло успішно проводити такі красиві, але складні прийоми, які в умовах поєдинку провести практично неможливо.

Соціально значиме бойове мистецтво джиу-джитсу, в якому основу склали прийоми самозахисту без зброї і які відпрацьовувалися у умовно-контактному режимі, довгий час інтригувало увагу Заходу. З заміщенням джиу-джитсу системою дзюдо і виходом його на світову спортивну арену інтерес світової громадськості до розділу самозахисту було втрачено, і на зміну йому прийшло захоплення технікою дзюдо, яка реалізується в умовах протиборства.

Спеціальна – технічна підготовка дзюдоїстів велася відповідно до класифікації технічних дій В. М. Єльчаніновим [14]. Згідно з першою в світі класифікації техніки боротьби, її прийоми поділялися на боротьбу стоячи і боротьбу лежачи (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація техніки дзюдо

Кидки «наге-ваза»	Кидки у стійці «сутемі-ваза»	Борьба у партері «не-ваза»
Кидки технікою рук «те-ваза»	Кидки без повороту «масу темі-ваза»	Утримання «катам є-ваза»
Кидки технікою стегна «косі-ваза»	Кидки з поворотом «юкусутемі-ваза»	Придушення «йшімі-ваза»
Кидки технікою ноги «аші-ваза»	Передня підніжка «таі-отосі»	Больові прийоми на руку «конзатсу-ваза»

Найбільш складна і видовищна техніка боротьби стоячи була представлена двома групами: «наге-ваза» (метанням – без власного падіння) і «сутемі-ваза» (виведення супротивника за собою). Далі техніка кидків ділилася на техніку рук, техніку ноги.

Кидки з захопленням ноги в даній класифікації відсутні, вони не входили до складу техніки «райдорі» (умовні сутички), а ставилися до спеціального розділу самозахисту і інтерпретувалися як результат попереднього захисту проти удару ногою [10; 17; 25].

Практика дзюдо в Європі сприяла переосмисленню уявлень про техніку кидків, у результаті чого традиційна класифікація була дещо трансформовано П. Пінтінім і набула більш логічну систематизацію, завдяки чому з'явилася підгрупа кидків «ката-ваза» – техніка плеча (табл. 1.2), в яку були переведені з підгрупи «те-ваза» (кидки технікою рук) кидки «соі-наге» (кидок через спину) і «ката-гурума» (кидок через плече) [45].

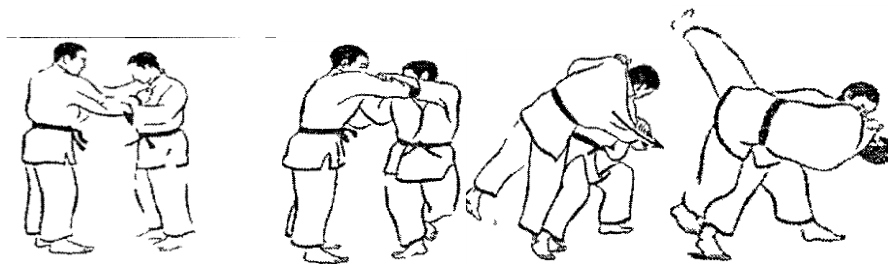
Таблиця 1.2

Класифікація техніки кидків дзюдо у підгрупи кидків «наге-ваза»

Техникой рук «те-ваза»	Техникой бедра «косі-ваза»	Техникой ноги «аші-ваза»	Техникой плеча «ката-ваза»
«таі-отосі» (передня підніжка)	«огосі» (підсад тазом)	«ото-гарі» (задня підніжка)	«сеоі-наге» (кидок через спину)
«сукуі-наге» (передній переворот)	Укі госі (кидок через стегно)	О учі гарі (підхоплення з середини)	Ката-гурума (кидок через плече)
«Сеоі-аге» (через руку)	«тсурікомі-госі» (кидок через передпліччя)	«косі-гурума» (кидок через ногу)	«ката-сеоі» (кидок через плече)
«хіза-гурума» (підсікання в коліно)	«сараї-госі» (підхват)	«косото- гарі» (задня підсічка)	«сеоі-аге» (кидок через плече і руку)

За традиційною системою дзюдо техніка починає вивчатися з ретельно засвоєння стійок, пересувань, захватів, виведення з рівноваги. Далі вивчаються демонстраційні комплекси кидків, перевірка засвоєння яких здійснюється шляхом демонстрації комплексів (кат). За І. Б. Ліндер, І. В. Оранский. в традиційному дзюдо використовується 7 основних кат [29].

Процес вдосконалення засвоєних на рівні вміння кидків складається з «рандори», що представляють собою виконання вивчених прийомів у ході умовних сутичок з різними завданнями. Саме в ході тренувань, «рандори» та ситуативна техніка прийомів боротьби вдосконалюється і формуються індивідуальні техніко-тактичні комплекси дзюдоїстів. Необхідно зазначити, що в спеціальній літературі по дзюдо, яка використовувалась раніш і в даний час використовується в Україні, запропонована до вивчення техніка кидків (як найбільш складна складова всієї техніки) варіюється в залежності від індивідуальних переваг авторів [19; 25; 45]. Ці переваги мають місце і в офіційних програмах з дзюдо. Як приклад можна привести склад техніки виконання кидків «госі-ваза» в інтерпретації В. П. Кожарського, М. М. Сорокіна і за навчальним посібником дзюдо в перекладі М. Казімірко (рис. 1.1) [20; 22]. На (рис. 1.2) наводяться варіанти кидка «учі-мату», який в методичному посібнику «Дзюдо» (1980 року) має одну інтерпретацію (як відбивши гомілкою зсередини), а в підручнику «Дзюдо» (2006 року) – іншу (як підсад стегном зсередини). Цей же недолік має місце і в існуючих у даний час, українських програмах з дзюдо (2003; 2003) [17; 36; 45].

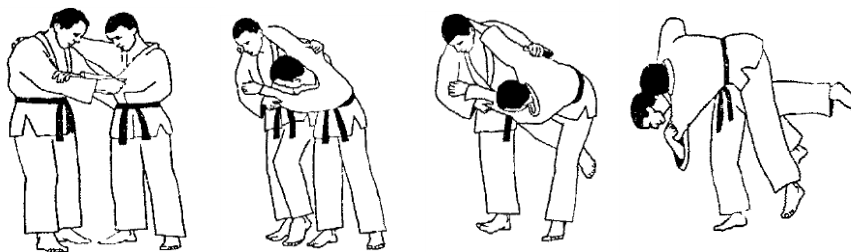


Техніка кидка «таі-отосі» з навчального посібника «Дзюдо» (1980 року)

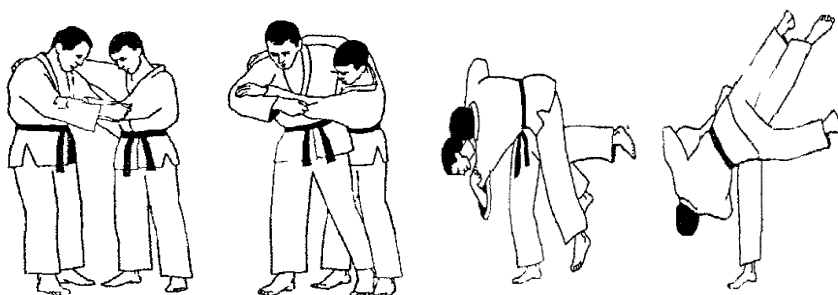


Техніка кидка «таі-отосі» з навчального посібника «Дзюдо» (2006 року)

Рис. 1.1 Виконання техніки кидків «таі-отосі» у різних навчальних посібниках



Техніка кидка «учі-мату» з навчального посібника «Дзюдо» (1980 року)



Техніка кидка «учі-мату» з навчального посібника «Дзюдо» (2006 року)

Рис. 1.2 Виконання техніки кидків «учі-мату» у різних навчальних посібниках

Різниця техніки виконання кидка «учі-мату» в методичній літературі, як свідок різноманіття техніки кидків дзюдо і відсутності єдиної системи їх засвоєння. За сутністю, вони копіюють склад традиційних «кат» з незначними елементами варіювання за змістом техніки кидків і порядку викладу навчального матеріалу.

Таким чином, для повного проходження всього технічного матеріалу необхідно використовувати всю пропоновану спеціальну літературу, щоб в ході подальшої техніко-тактичної підготовки могли формувати оптимальні техніко-тактичні комплекси кидків.

1.2. Методи засвоєння техніко-тактичних дій у дзюдо

Вийшовши на світову спортивну арену, дзюдо зіткнулося з багатьма проблемами змістовного та методичного характеру. Перш за все, став зникати «дух дзюдо» щодо принципів взаємоповаги, переростаючи в копію військово-

комерційного конфлікту, що характерно для спорту взагалі та спортивних єдиноборств особливо [20; 33; 53].

Тому в першу чергу піддався зміні складу техніки кидків, оскільки поступово стала збільшуватися жорсткість традиційного захоплення за різноіменний відворот і різноіменний рукав при взаємній стійці у проекції на горизонтальну площину (рис. 1.3).

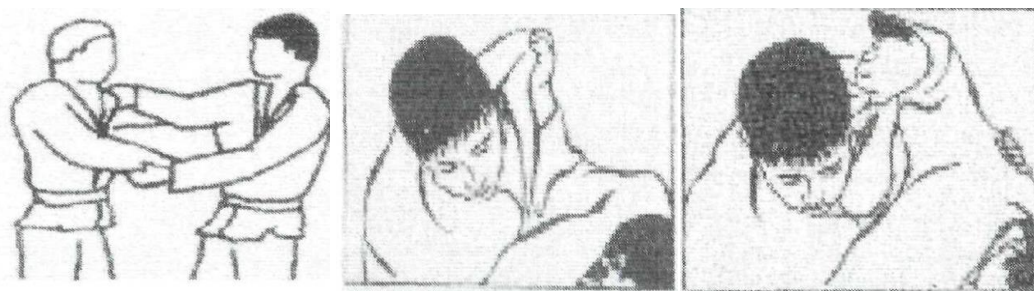
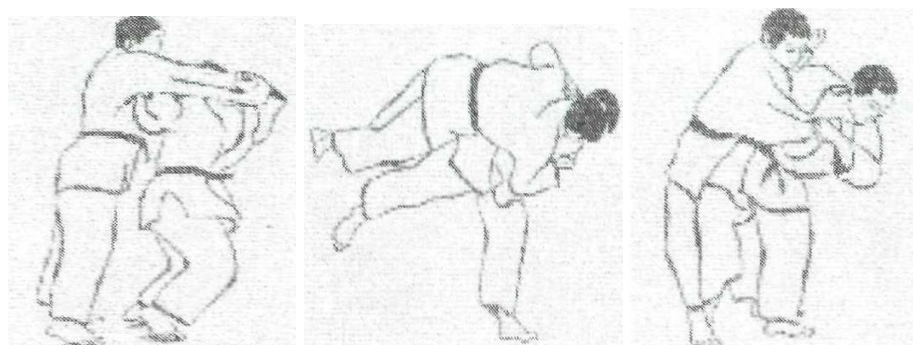


Рис. 1.3. Традиційні захоплення рук у дзюдо під час проведення кидків

В умовах жорсткого захоплення на середній дистанції неможливо, наприклад, провести такі ефектні кидки з попередніми поворотом до противника спиною, як «тсурікоми-госі», «хараі-госі», «хані-госі» (рис. 1.4).



«тсурікоми-госі» «хараі-госі» «хані-госі»

Рис. 1.4. Кидки несумісні з традиційними захопленнями

Особливу роль у зміні техніки дзюдо і наближенні його до умов спортивних змагань зіграла боротьба самбо, яка ініціювала привнесення в техніку дзюдо асиметричних захоплень на ближній дистанції і кидків із захопленням ніг, що у системі традиційного «рандори» не було передбачено.

Так, асиметричні захоплення на ближній дистанції, використовувані в боротьбі самбо і прийшли в неї з грузинської національної боротьби «Чи-даоба», були визнані навіть першим олімпійським чемпіоном Ісао «Іноку-мій» і рекомендовані до використання (рис. 1.5).

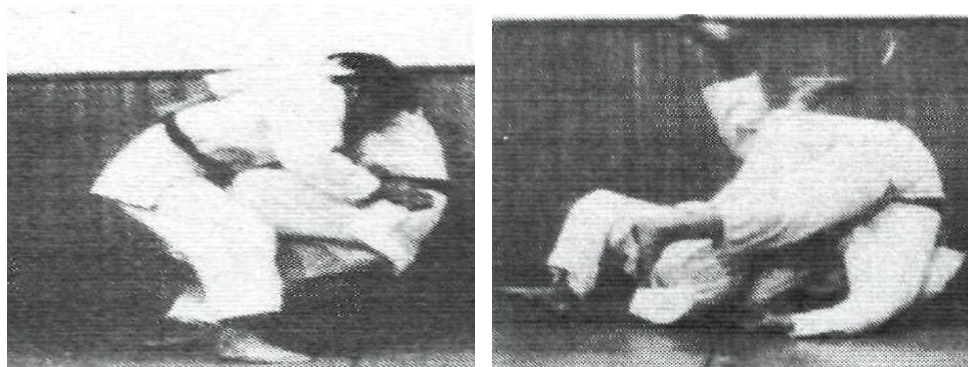


Рис. 1.5. Кидок «сумі-гаєсі» із захопленням пояса на спині через однойменне плече

Крім того, використовувані в боротьбі самбо кидки з захопленням ніг (ноги), крім кидків переверотом, міцно увійшли до складу кидків спортивного дзюдо, проте ні в одній програмі з дзюдо і в навчальних посібниках різного видавництва вони не представлені, за винятком програми з дзюдо (1979 року) [42; 56; 71].

У українських умовах система традиційного дзюдо, що забезпечує міцне засвоєння базової техніки, не «працює», оскільки більшість тренерів ігнорує систему технічної кваліфікації дзюдоїстів позазмагальних умов.

Крім цього, традиційна для України система одночасного вивчення прийомів атаки, захисту проти неї і комбінаційної боротьби вже на етапі початкової підготовки (боротьба вільна; класична боротьба) суперечить фізіологічним основам педагогіки, не дозволяє сформувати оптимальні техніко-тактичні арсенали борців або провокує надмірну експлуатацію функціональних резервів організму [27; 57; 77].

Через 10 років картина практично не змінилася, і був відзначений факт крайнього зменшення змагального арсеналу кидків дзюдоїстів високої

кваліфікації, аж до одного «коронного» кидка [35; 37; 63]. Феномен «коронних» прийомів можна пояснити екстремальністю спортивного поєдинку, значно знижує можливості механізму переробки інформації і переорієнтування діяльності мозку і нижчих керівників функціональних структур на вичікування «Пускової ситуації» [43; 55; 67].

В результаті подальшого дослідження техніко тактичної осначеності дзюдоїстів встановлено стійке зниження технічного арсеналу кидків (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Кількісна результативність техніки дзюдоїстів у процесі змагань 2018 року

Прийоми	Результативність			Загальний показник результативності
	Чемпіонат Європи	Командний чемпіонат Європи	Чемпіонат світу	
Кидок через спину	55	14	37	103
Підхоплення	2	29	10	45
Передня підніжка	11	–	12	23
Підсад гомілкою з середини	–	2	2	2
Кидок захопленням руки за плече	36	2	13	51
Виведення з рівноваги	3	1	2	6
Задня підніжка	35	16	9	60
Бокове підсікання	1	1	3	5
Кидок захопленням ноги	10	6	7	23
Зачеп зсередини	4	2	1	7
Зачеп зовні	19	2	15	36
Кидок через голову	–	–	3	3
Підсікання з середини	17	3	3	27
Кидок через груди	2	2	14	18
Утримання	100	81	55	240
Больові прийоми і задушення	50	20	20	90
Загалом	345	181	206	–

З вищесказаного можна зробити висновок про те, що в результаті участі боротьби дзюдо в світовому олімпійському русі склад її техніки неухильно знижується (особливо кидків). Потрібно зазначити важливу роль використовуваної класифікації технічних дій в здійсненні педагогічного контролю, що забезпечує формування змагальної техніки [52; 74].

Однак найпростіший візуальний аналіз ряду кидків свідчить про єдності таких основних просторових ознак, як напрям проведення кидка, напрямок і характер руху тулуба і кінцівок атакуючого. Така інтерпретація техніки кидків була запропонована М. В. Латишевим під час трансформації класифікації техніки дзюдо в класифікацію вільної боротьби, яка в кінцевому підсумку трансформувалася в класифікацію техніки боротьби самбо [26].

Ознака «без падіння» і «з власним падінням» М. В. Латишевим було винесено на найнижчий рівень класифікації. У зв'язку з таким підходом незрозуміла логіка висновків за результатами педагогічного контролю. По-перше, практично всі кидки дзюдо в умовах протиборства (на відміну від їх демонстрації) проводяться з власним падінням і оцінюються незалежно від якості «без падіння або з падінням» [26].

У той же час дослідники продовжують відносити їх до групи кидків без падіння, якщо вони формально за класифікацією не відносяться до групі «сутемі-ваза». З іншого боку, який сенс ділити їх на групи «наге-ваза» (без падіння) і сутемі-ваза (з падінням), якщо найвища оцінка «іппон» дається за кидки з власним падінням.

Потрібно відзначити той факт, що під час аналізу, застосовуються в протиборстві техніки представниками різних вікових груп; рекомендації до вивчення техніки, яка використовується представниками старших вікових груп без пролонгованого дослідження є безпідставною. Якщо йти цим шляхом, то необхідно виключити вивчення всієї базової техніки і починати вивчення тієї техніки, яка використовується в даний час на вищому спортивному рівні.

Крім того, відомо, що склад змагальної техніки змінюється з року в рік у зв'язку з феноменом наслідування видатним переможцям поточного першості. Провокується таке становище використанням суб'єктивної і застарілої класифікації і ігноруванням класифікаційних систем, дозволяють оптимально моделювати техніко-тактичні комплекси борців.

Необхідно зазначити, що за стійкої прихильності кожного борця до власної асиметричною стійці, їх змагальні арсенали кидків в індивідуальному виконанні спрямовані тільки в два боки.

Таким чином, арсенал кидків у чотири тактичні боки може бути забезпечений тільки в разі зміни власної стійки, якщо противник зайняв різнойменну стійку в проекції на горизонтальну площину.

Дані, проведеного, опитування фахівців свідчать про тому, що при високій фізичної підготовленості наших дзюдоїстів (87 % від опитаних), найбільш негативними чинниками, що зумовлюють слабку результативність їх змагальної діяльності, є [16; 38] :

- обмежений арсенал кидків (68%);
- низька технічність кидків (73%);
- слабка підготовка до кидкам (59%);
- втрата зв'язку з боротьбою самбо (61%);
- нереальність досліджуваних кидків (74%);
- жорсткість традиційних захоплень (92%);
- зниження маневреності (78%);
- зниження різноплановості кидків (67%);
- відсутність комплексних підготовок до кидкам (58%);

Крім того, негативну роль відіграє використання вільного захоплення під час проведення кидків у режимі демонстрації і перетворення його в жорсткий обороні захоплення в умовах спортивних змагань, що неминуче призводить до зниження якості виконання кидків [38; 56].

На думку більшості фахівців, вихід з положення, що створилося можливий за рахунок:

- підвищення різної скерованості техніки кидків (85%);
- про зривів сковували захоплення противника (67%);
- використання підготовки до кидкам (52%);
- удосконалення техніки кидків (68%).

Практично всі відповіді зводяться до зниження маневреності у результаті різних дій фіксації з боку супротивника. Таким чином, найбільш значущими негативними чинниками у функціонуванні боротьби дзюдо на світовій спортивній арені є поступове звуження технічного арсеналу техніки кидків в зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих класифікаційних орієнтирів і орієнтування на використання певної асиметричної стійки.

1.3. Чинники зниження ефективності техніки кидків у дзюдо

Борці-дзюдоїсти на початку спортивного шляху боротьби дзюдо демонстрували значне враження. Глядачів захоплювали їх високоамплітудні, високошвидкісні кидки на «іпон» (чиста перемога), які проводили не тільки японські дзюдоїсти. Але поступово взяла гору нездорова конкуренція між державами, і японські фахівці дзюдо зіткнулися з рядом непередбачених проблем. Дзюдо перестало бути демонстраційним, умовно-контактним видом бойового мистецтва, де переважало співробітництво партнерів, а перетворилося на безкомпромісне суперництво [39; 58; 76].

Справа стала доходити до явного «конфлікту інтересів», коли на Олімпійських іграх в Токіо японці обурилися діями свого судді, котрий засудив спортсмена іноземця (В. А. Воробйов, 2012).

Значні зміни дзюдо стало зазнавати в зв'язку виходом на світову арену дзюдо Радянських борців, багато з яких раніше займалися різними видами спортивної боротьби, в особливості – національними. Першочерговим завданням у спортивній боротьбі, як єдиноборстві, була ні технічне виконання проведеного прийому, а його спроможність. Поступово, незалежно від впливу Радянської системи боротьби самбо, велика частина дзюдоїстів світу втратила бажання бути високотехнічними і змушена була пристосуватися до більш жорсткою манерою ведення поединку. У результаті цього спортивне дзюдо втратило майже всі кидки з поворотом до противника спиною, зникли кидки без власного падіння, які раніше забезпечувалися підсічками, підхватами, зникли багато кидків супротивника назад [8; 30; 40].

Боротьба стала малорухомою і силовою. Японські фахівці змушені були поступитися не тільки впливу, що вийшов з боротьби самбо, Радянського дзюдо, скільки закономірного впливу спортивного принципу: максимальний результат з мінімальним ризиком. Принцип «гнучкого» (м'якого) дзюдо поступився гіршого спортивним принципом. [47; 64]. У зв'язку з неможливістю проведення високоякісної техніки кидків в умовах жорстких захоплень, технічного опору супротивника, поступово число кидків, які оцінюються як чиста перемога, призвело до зменшення.

У цій ситуації керівництво Федерації дзюдо та представники суддівського корпусу змушені були піти шляхом зниження вимог до якості оцінки кидків (Г. І. Марков, 2006). Раніше «іпон» (чиста перемога) присуджувалася за виконання трьох компонентів: кидок супротивника на всю спину, з великою швидкістю і з високою амплітудою. «ваза-арі» присуджувалася за кидок, під час виконання якого виконано два з трьох вимог для «іпона».

Оцінка «юко» присуджувалася за кидок, під час виконання якого, виконано одне з трьох вимог для «іпона». На даний час «іпон» присуджується за: кидок на спину, за кидок на бік, з великою амплітудою або за кидок на бік, з достатньою швидкістю, за що раніше давали оцінку «юко» (рис. 1.6).

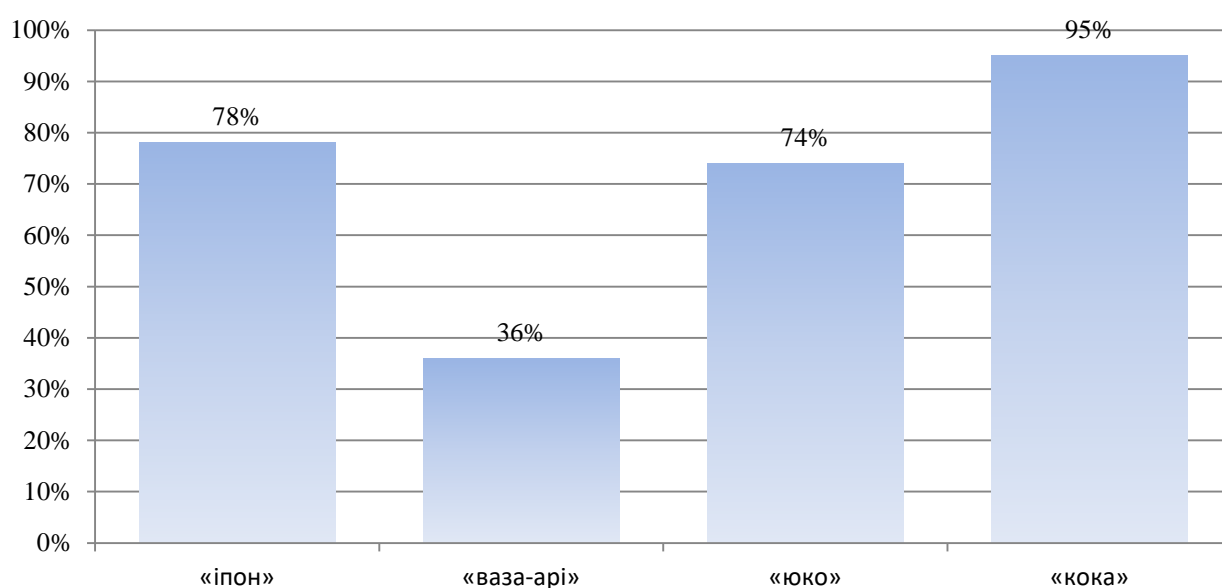


Рис. 1.6. Співвідношення оцінок «іпон», «ваза-арі», «юко» і «кока» за даними аналізу змагальної діяльності дзюдоїстів

Такі дії призводять до ще більшої дискредитації авторитету дзюдо, і цей факт змушує замислитися над проблемою відновлення видовищною ефективності технічного арсеналу його кидків. У зв'язку з цим потрібно зазначити, що П. О. Орел, В. І. Сергіїв вважали за доцільне демонстрацію античних кат «но-ката», підкреслюючи цим їх життєвість в реальних бойових ситуаціях, оскільки вони були розраховані на використання у військових обладунках, що не дозволяють виробляти маневр щодо противника. Однак правилами змагань використання захоплень на ближній дистанції не заохочується і тому володіння цими кидками не тільки не має видовищного ефекту, але і не забезпечує спортивної переваги [42].

Згідно з даними опитування тренерів і борців-дзюдоїстів високого рівня (рис. 1.7), установлено, що їх основна кількість вважає найбільш негативними сторонами сучасної боротьби дзюдо підвищення жорсткості захоплення, зниження взаємної рухливості і віддалення опор від проекції, що провокує: неможливість вільного зближення при виході на старт кидків з поворотом до противника спиною; неможливість вільного маневру щодо противника при здійсненні динамічних підготовок; зниження загального центру тяжіння борців, що затрудняє здійснення кидків.



Рис. 1.7. Думка тренерів і кваліфікованих спортсменів про причини зниження ефективності техніки кидків у дзюдо

Таким чином, поряд з звуженням арсеналу кидків в спортивному дзюдо відзначена девальвація оцінок за якість кидків, що є найбільш негативним симптомом, і свідчить про небажання керівників всесвітньої Федерації дзюдо трансформувати дзюдо як спортивну систему [48; 67].

З початком функціонування спортивного дзюдо на території України ведеться наукова робота з удосконалення техніки дзюдо, методики його викладання, проведення тренування і функціональному забезпеченню навчально-тренувального процесу.

Так, вагомі результати були отримані В. А. Панковим у сфері конструювання техніки нових кидків. Зокрема, їм було запропоновано кидки задньою підніжкою не шляхом згинання хребта, а шляхом його прогинання, що забезпечувало його проведення борцями з довшим тілом. Знайдено нові способи проведення кидків через голову упором стопою в живіт, що дозволяють значно підвищити ефективність техніки кидків в умовах, коли супротивник стоїть зігнутий низько, що стало характерно для спортивних поєдинків. Знайдено нові засоби проведення прийому придушення [44].

Велику роль у становленні техніки боротьби дзюдо зіграли роботи адигейської школи дзюдо, що спирається на методологічні принципи боротьби самбо. У наукових дослідженнях приділялася увага підвищенню якості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів за рахунок систематизації комбінацій кидків н захисту [6; 7; 31].

Особливе місце займає робота С. А. Преображенского, присвячена підвищенню ефективності боротьби за рахунок використання асиметричних захоплень на ближній дистанції. Є корисні роботи по оптимізації процесу фізіологічного розділу функціональної підготовки дзюдоїстів [48].

Велике значення для вдосконалення методології дзюдо мали роботи по класифікації її техніки (Г. С. Туманян, 1989, Ж. К. Холодов, 2001), використання якої дозволяло оптимізувати склад програми підготовки дзюдоїстів і забезпечити ефективний педагогічний контроль. Важливе значення мають роботи щодо доцільності вивчення на етапі початкової підготовки всієї базової

техніки на рівні умінь і методики медико-педагогічного контролю шляхом використання умовних одиниць, що дозволяло в процесі тренування оперативно відслідковувати міру функціональних навантажень.

Не обійшлося і без досліджень, що представляють собою спроби імітації наукових досліджень: про використання «концепції кулі» під час проведення кидків дзюдо зі спробою об'єднання в одну класифікаційну групу кидків з різною анатомічною структурою; про типові положення у дзюдо, давно відомих в спортивній літературі; про техніко-тактичну підготовку і підготовленість дзюдоїстів без систематизації конкретних даних; про давно розробленої симетрії – асиметрії в дзюдо; про далеку від запитів практики тренування у тренажерному залі дзюдоїстів [49; 60; 79].

Які ж шляхи можуть бути оптимальними для вирішення проблеми підвищення техніко-тактичної озброєності дзюдоїстів? У результаті опитування фахівців присвяченого цій проблемі, з'ясувалося, що переважне число фахівців висловилися за домінування наступних шляхів: підвищити різноспрямованість техніки; поліпшити техніку кидків; удосконалити способи підготовки до кидкам; використовувати нестандартні захоплення; забезпечити жорсткість захоплень; знайти способи нейтралізації блокуючих захоплень; знайти способи зриву блокуючих захоплень (рис. 1.8) [19; 54; 69].

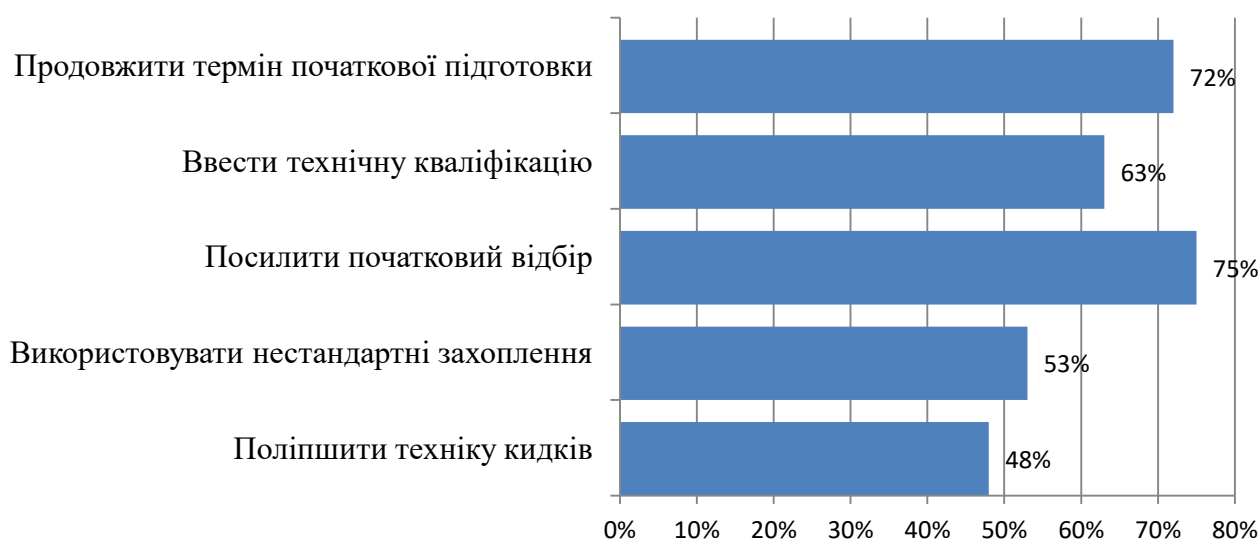


Рис. 1.8. Думка фахівців про бажані шляхи підвищення якості у змагальній підготовленості дзюдоїстів

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз літературних джерел дав змогу визначити дзюдо, як засіб фізичного виховання, направлено на розвиток сили, здоров'я і вміння повністю розкрити свої можливості. Найпрекрасніші ідеї і оригінальні задумки, створені людиною, не дадуть ефекту, якщо у нього немає здоров'я або вміння розкрити свої таланти. Дзюдо складається з кидків, боротьби лежачи і кати - демонстрації прийомів. На тренуваннях функціональна діяльність людського організму зберігається на необхідному рівні, що зміцнює здоров'я і створює умови для плідної роботи. Зміцнення здоров'я через тренування - одна з важливих завдань дзюдо. Тренувальна програма складається з техніки кидків в умовах спортивного протиборства, але вона не реалізується в повному обсязі у зв'язку з відмінністю умов кінематичного зв'язку при безконфліктній демонстрації кидків від умов жорстких оборонних захоплень в спортивному поєдинку.

Використання технічної підготовки до проведення кидка по цій причині обмежена, оскільки змушує атакуючого переміщатися щодо противника в умовах зниженої свободи маневру плечової віссю. Прихильність до традиційного захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав звужує вдвічі різноспрямованість арсеналу кидків і для її забезпечення вимагає зміни власної стійки.

Реалізація кидків з використанням більш ефективних асиметричних захоплень на ближній дистанції утруднена в зв'язку з правилами змагань, що обмежують час перебування в таких нестандартних для традиційного дзюдо положеннях. Результати наукових досліджень в сфері техніки дзюдо не повною мірою забезпечують підвищення ефективності техніко тактичних дій в умовах спортивного протиборства дзюдоїстів.

Надалі потрібно проведення дослідження, що вирішує проблему реалізації різноспрямованих кидків в умовах підвищеної жорсткості стандартних для дзюдо захоплень.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

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

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Узагальнення і теоретичний аналіз даних спеціальної літератури проводився з метою з'ясування: місця дзюдо в бойових мистецтвах і єдиноборствах [9; 11; 52]; еволюції дзюдо як системи бойових мистецтв і єдиноборств [67; 79]; складу базової техніки боротьби дзюдо як найбільш дієвої частини системи дзюдо [78; 80]; методології оволодіння технікою дзюдо; особливостей розвитку і функціонування дзюдо в Україні [42; 52]; змісту і методики підготовки в дзюдо на різних етапах підготовки в Україні [31; 37]; інноваційних підходів до оптимізації процесу багаторічної техніко тактичної підготовки Українських дзюдоїстів [45; 47; 50]. Всього було вивчено 80 джерел спеціальної літератури, в тому числі 9 - на іноземних мовах.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Проводилось на формуючому та констатуючому етапі дослідження. Експериментальне спостереження проводилися з метою визначення: складу техніки кидків дзюдоїстів різного віку на етапах багаторічної підготовки; технічного різноманітності дзюдоїстів різної кваліфікації; порівняльного складу техніки кидків, реалізованої в демонстраційному і спортивному режимах; відповідності різноспрямованих арсеналів кидків техніко тактичної моделі дзюдоїста; відносного

представництва кидків без падіння і з падінням в умовах змагального протиборства.

Під час цього враховувалися індивідуальні та сумарні показники. На завершальному етапі дослідження педагогічні спостереження проводилися з метою визначення: «Відносного складу техніки кидків без падіння і з падінням в умовах змагального протиборства; ступеня ефективності кидків різних класифікаційних типів і груп; ступеню різноплановості арсеналу кидків дзюдоїстів; залежності якості техніки кидків від арсеналу захоплень; ефективності техніки зривів захоплень для реалізації кидків дзюдо. Стенографічний запис техніко-тактичних дій проводився за допомогою символів техніки кидків [31; 47].

Для подальшого аналізу індивідуальної та групової техніко-тактичної діяльності дані лінійного запису ходу сутичок заносилися в індивідуальні карти і потім підсумовувалися в групові техніко-тактичні карти.

Матеріали відеозаписів змагальної діяльності дзюдоїстів високої кваліфікації на змаганнях міжнародного масштабу аналізувалися за системою, запропонованою [6; 7; 31].

Всього на експериментальне дослідження було зареєстровано 276 сутичок. Після піврічного педагогічного експерименту було проведено педагогічний контроль у формі спортивних змагань, у ході яких було зареєстровано 120 сутичок. Разом у ході дослідження зареєстровано 396 сутичок.

2.1.3. Педагогічний експеримент. Був використаний з метою визначення оптимальних дій атакуючого проти супротивника, використовує оборонні захоплення: під час проведення високоамплітудних кидків в умовах однойменної і різнойменної – взаємної стійки; при проведенні низькоамплітудних кидків в умовах однойменної і різнойменної – взаємної стійки [10; 37; 41].

Під час експерименту аналізувалися характеристики фізичної підготовки дзюдоїстів КГ (n=14) та ЕГ (n=14) з бігу 30 м (с), підтягування на поперечині

(разів), піднімання ніг до поперечини у висі (разів).

Під час організації експерименту використовувалися апаратура і методики, що застосовувалися в ряді досліджень у сфері техніки спортивної боротьби (А. Г. Станков, В. М. Клімов, І. А. Письменский, 2004; В. А. Чітаєв, 2001; Ю. А. Шахмурадов, Г. Б. Бардамов, 1992).

У педагогічному експерименті був застосований дослідницький комплекс візуальної фіксації технічних дій (рис. 2.1).

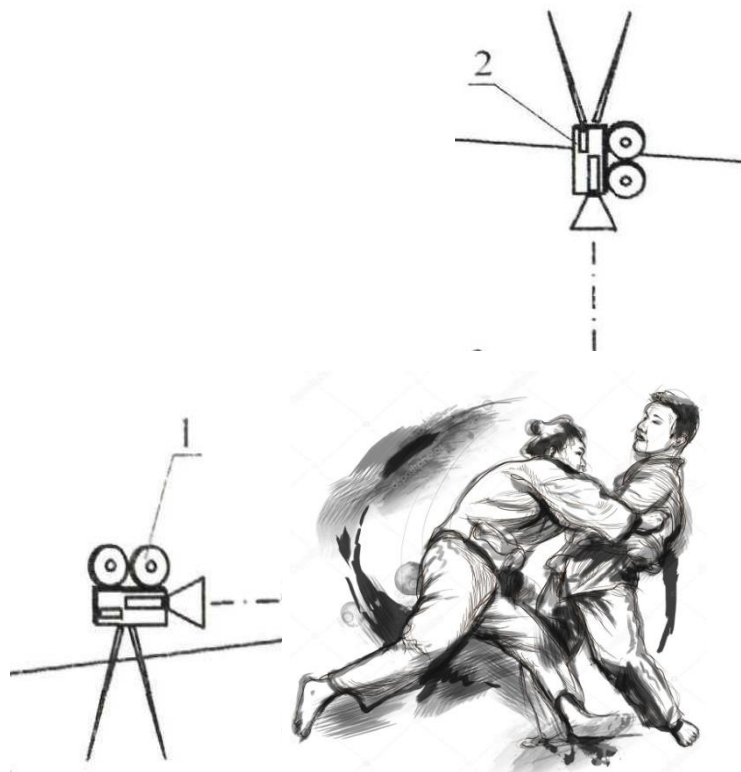


Рис. 2.1. Дослідницький комплекс для аналізу техніки кидків

До складу комплексу входять: дві відеокамери «Canon MV850» зі швидкістю зйомки 50 кадрів/с, встановлені для проведення вертикальної і сагітальній відеозйомки. Відеокамера для вертикальної зйомки розташовувалася на висоті 8 м, що забезпечувало зменшення кута бачення і, відповідно, об'єктивність обробки отриманого матеріалу; персональний ЕОМ на базі процесора Pentium. За допомогою тензодінамометричного комплексу реєструвалася реакція опори атакуючого і противника (у відповідь на його динамічні зусилля). Прикладаються до кожної платформи зусилля

реєструвалися по трьох осях: вертикальній – по осі Z , в поперечному напрямку по осі X і в поздовжньому напрямку по осі Y . В одному випадку кожен борець ставав на одну з платформ, під час якого реєструвалися різносторонні зусилля, що знімаються з кожного борця одночасно. В іншому випадку атакуючий борець мав кожну свою стопу на окремій платформі, а його супротивник розташовувався поза платформ. Під час зміни положення атакуючого і того кого атакують реєструвалося перерозподіл маси тіла на кожній опорі атакується борця під час втрати ним рівноваги. За допомогою відеозапису фіксувалися: час пофазної швидкості проведення кидка; величина переміщення плечових осей борців; напрямок переміщення найбільш показовою атакуючої частини тіла.

Під час візуальної реєстрації зусиль зацікавлює ефект сумарного зусилля атакуючого в горизонтальній площині, по осях X і Y . Оцінка ефективності горизонтального зусилля визначалася по зняттю тіла супротивника з опори, тобто по осі X . В якості оцінки ефективності виконання кидка були використані такі критерії: максимальне зусилля, що розвивається атакуючим у горизонтальній площині, що лежить на осях x та Y ; імпульс сили, що створюється атакуючим у горизонтальній площині Y ; час остаточного виведення супротивника з рівноваги. Остаточне виведення з рівноваги зараховувалося під час зняття з платформи понад 75% супротивника (Ю. А. Шуліка, 1996). Загальний вигляд місця експерименту представлений на (рис. 2.2).

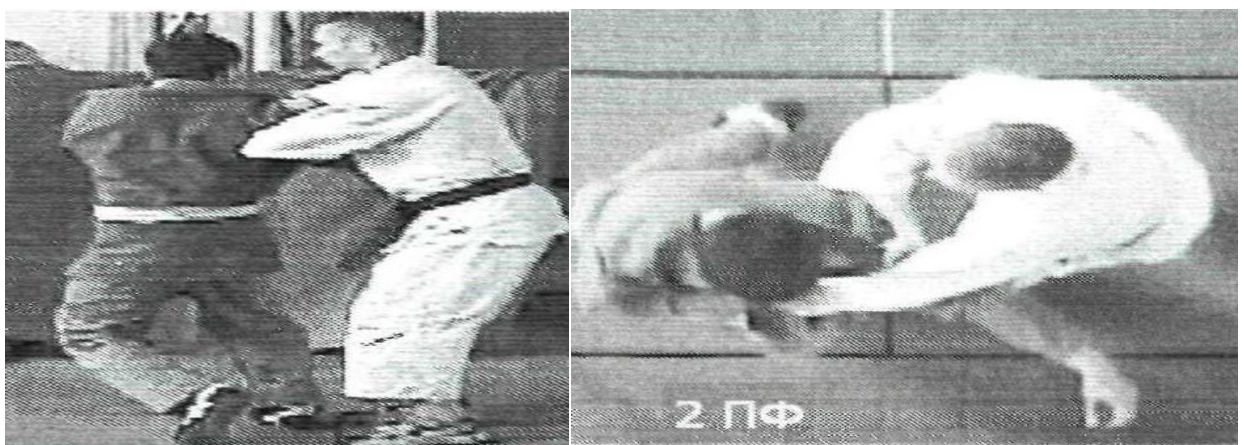


Рис. 2.2. Робочий момент педагогічного експерименту

У цьому випадку за результатами синхронізованою відеозапису посилення швидко-силового впливу за рахунок оптимальної техніки зриву захоплення виявилось ефективним. В експерименті були задіяні 2 пари борців 1-го спортивного розряду. Кожен з них здійснював по 10 спроб виходу на стартову позицію в умовах взаємної фронтальної стійки проти щодо вільного захоплення і по 10 спроб в умовах жорсткого захисного захоплення супротивника. Після цього були здійснені спроби проведення кидків різними способами зривів оборонного захоплення: рука атакуючого – зриває захоплення зверху – вниз і всередину, з просуванням перед тулубом противника; рука атакуючого – зриває захоплення зверху – вниз і всередину, з просуванням від тулуба противника; рука атакуючого – зриває захоплення знизу – всередину, з просуванням кисті вперед, в сторону голови супротивника; рука атакуючого – зриває захоплення знизу – всередину, з просуванням кисті в бік, перед обличчям противника; рука атакуючого – зриває захоплення знизу – всередину, з просуванням кисті в напрямку передбачуваного кидка [68; 75; 80].

До досліджуваних високої амплітуди кидків ставилися: високої амплітуди кидки типу переверотом (підтип «відворотом» – з попередніми поворотом до противника на 180° і більше), класів – «входом», «виходом», «відходом» і «навхрест»; високої амплітуди кидки типу нахилом різноспрямованого – різнобічного класу [6; 7; 31].

До низької амплітуди кидків відносяться: кидки типу «прогин», класів «прогином» і «розворотом» (підсічок, через стопу і упором стопою); кидки типу «нахил», різноспрямованого одностороннього класу (підсічкою і упором стопою). Передбачалося, що зменшення тривалості часу таких дій, як вихід із вихідного положення на стартову позицію кидка, виведення супротивника з рівноваги та з опори від 75% його ваги, є показником ефективності того чи іншого способу проведення певного варіанти кидка. Порівнювалися часові і динамічні показники, пофазна синхронізація кадрів вертикальної і сагітальної відео зйомки з під час проведення кидків, в умовах стандартних захоплень і захоплень з посиленою жорсткістю.

Ефективність запропонованого способу проведення кидка або його варіанти оцінювалася за швидкістю виходу на старт кидка і успішності зняття ваги тіла супротивника з його опори. Ефективність мало амплітудних кидків визначалася за часом повного відриву маси тіла від опори. Техніка кидків інтерпретувалася відповідно до єдиної класифікацією техніки спортивної боротьби за біомеханічних ознаками.

Всього було проведено 640 атакуючих дій і зареєстровано 920 біомеханічних характеристик (імпульси сили атакуючого по осях X і Y, пофазні – час виконання кидків). Статистичні дані оброблялися методом Стьюдента. Педагогічний експеримент проводився на основі орієнтирів, отриманих у результаті лабораторного експерименту, і мав на меті: пошук оптимальних способів зриву захисного захоплення противника в мінливих кінематичних умовах, пов'язаних з утворенням однойменної і різнойменної взаємної стійки в проекції на горизонтальну площину під час проведення високоамплітудних кидків поворотом і нахилом; пошук оптимальних способів впливу на опори противника під час проведення низької амплітуди кидків нахилом і прогином у мінливих кінематичних умовах, пов'язаних з утворенням однойменної і різнойменної взаємної стійки в проекції на горизонтальну площину і оборонного захоплення противника. До експерименту було залучено 4 пари юних дзюдоїстів 3-го року навчання, які пройшли вивчення техніки в демонстраційному режимі (кожна пара – однакової вагової категорії).

1. У випробуванні високої амплітуди кидків кожен борець у парі намагався провести задані кидки різними способами зриву захисного захоплення під час виходу на старт кидка заданим класом відповідно до даних Єдиної класифікації технічних дій зі спортивної боротьби (по 10 спроб кожним способом в умовах однойменної і різнойменної стійки) [6; 7; 31].

2. У випробуванні низької амплітуди кидків кожен борець у парі намагався провести задані кидки різними способами впливу атакуючої ногою на ногу супротивника і напрямком власного падіння з метою захоплення противника за собою [28; 41; 73].

Оцінка якості технічного дії визначалася 3-ма судьями 1-й категорії за системою оцінки кидків в боротьбі дзюдо («кока» – 1 бал, «юка» – 2 бали, «ваза-арі» – 5 балів, «іпон» – 10 балів). Всього зареєстровано 560 спроб проведення кидків.

2.1.5 Методи математичної статистики. Традиційні методи математичної статистики використовувалися для визначення [16; 27; 31]:

- середнього арифметичного значення;
- стандартного відхилення;
- помилки середнього арифметичного (помилки репрезентативності);
- достовірності відмінностей за методом Стюдента.

Крім цього, застосовувалися спеціалізовані методи математичної обробки статистичного матеріалу (М. Г. Озолін, 2002) за такими показниками:

- кількісний показник ефективності – (КіПЕ):

$$\text{КіПЕ} = \frac{\text{число оцінених дій}}{\text{всього спроб}};$$

- показник технічної різної направленості (ПТРН) [16]:

$$\text{ПТРН} = \frac{Z(R_i \leq R)}{R}; \text{ Де } R_i - \text{результативність у кожному з чотирьох}$$

тактичних напрямів. 'R - середня арифметична результативність по чотирьом напрямкам,

R – сума балів за всіма чотирма тактичним напрямками;

- показник технічної різнобічності (при зміні стійок в проекції на горизонтальну площину) (ПТРС) [42]:

$$\text{ПТРС} = \frac{Z(R_i \leq R)}{R};$$

де R_i – результативність (виграно балів) при боротьбі з супротивником, що знаходиться у лівій та окремо правій стійці, 'R – середня арифметична результативність для двох взаємних стійок,, R – сума балів по обом стійкам;

- показника відносної ефективності кидків типу А (Р–А):

$$P-A = \frac{m - \text{оцінених кидків переворотом}}{n - \text{всього оцінених кидків}};$$

– показник переваги кидків по балам – (ПВбр.) [50]:

$$\text{ПВкд.} = \frac{\text{виграні бали за кидки}}{\text{сума виграних і програних балів}}$$

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися у три етапи в період з 2019 по 2020 рр., на кожному з яких були вирішені поставлені завдання.

На першому етапі дослідження (вересень – листопад 2019 року) нами проводилися: узагальнення та теоретичний аналіз даних спеціальної літератури; узагальнено практичний досвід з побудови тренувального процесу дзюдоїстів, уточнено мету, визначено завдання і методи дослідження; педагогічні спостереження за навчально-тренувальної та змагальної діяльністю юних дзюдоїстів; опитування тренерів (n=10) і юних спортсменів (n=14). На підставі теоретичного аналізу проблеми дослідження був розроблений методичний підхід до експериментального навчання, що визначалося реальною проблемною ситуацією, сутністю і основною метою роботи.

На другому етапі дослідження (листопад 2019 року – квітень 2020 року) проводився педагогічний експеримент на базі ДЮСША «Спартак» м. Суми, в якому взяли участь 28 дзюдоїстів, які склали експериментальну (n=14) та контрольну (n=14) групи. Була проведена розробка змісту базової техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів і методика коригування техніки вивчених кидків. Вирішення поставлених завдань дослідження здійснювалось в умовах спортивного поєдинку дзюдоїстів, на етапі попередньої базової підготовки.

На третьому етапі дослідження (квітень 2020 року – жовтень 2020 року), на базі ДЮСША «Спартак» м. Суми завершено педагогічний експеримент з перевірки ефективності засвоєння рухових структур кидків, проведених в умовах захисних захоплень супротивника; узагальнювалися одержані матеріали, написано і оформлено текст проведених досліджень.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ КОМПЛЕКСУ КИДКІВ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ПОЄДИНКУ У ДЗЮДО

3.1. Єдина класифікація технічних дій у дзюдо за біомеханічними ознаками

Планування змісту і послідовності вивчення дзюдо у програмах багаторічної підготовки, організація об'єктивного педагогічного контролю засвоєння навчального матеріалу і його зв'язку з фізіологічними ресурсами можливі тільки під час використання модельних характеристик в спорті.

Моделювання в спорті приділяється увага починаючи з 70-х років минулого століття. Значне місце серед робіт з моделювання в спорті займають дослідження кінематичних рухів. Однак у них дані питання розглядаються в загальних рисах, а в переліку модельних характеристик в єдиноборствах і спортивних іграх передбачаються тільки ефективність, активність, обсяг і різноманітність форм атаки і захисту [8; 27; 78].

Зокрема, в характеристиці змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів практично немає згадок про їх зв'язок з модельними характеристиками для початківців, а якщо ця обставина не враховується, то в процес втручатимуться моделі фізичних кондицій, що компенсують «невірну» техніку і тактику і т. д. Проте, саме по собі, розуміння необхідності використання моделювання в спорті вже є позитивним. Пізніше до складу моделей стали включати оцінки техніко-тактичної діяльності і опосередковано, через нормативи – тестування рухових якостей. Однак найбільш цінним, на наш погляд, є смисловий підхід, оскільки за цією системою можна готувати спортсмена із першого року навчання і враховувати здатність до реалізації просторових техніко-тактичних дій атаки і захисту в процесі подальшого зростання [43; 51].

Моделі техніко-тактичних параметрів поки базуються тільки на основі кількісних показників змагальної діяльності дзюдоїстів без урахування

сміслової структури (наприклад, тактичні напрями проведених кидків, переворотів). Не зовсім обґрунтованими є модельні рекомендації з приводу числа і складу прийомів при боротьбі стоячи (кидки або переклади з трьох класифікаційних груп. Так, наприклад, за умови оцінки якісного складу моделі діяльності в положенні боротьби стоячи, по П. О. Орел, В. І. Сергєєв, з використанням класифікації може статися, що у проведенні взаємної правобічної стійки в ліву сторону (щодо себе) кидків з відворотом, (прогином і поворотом) атакуючий буде оцінений суддею [42; 43].

Якщо дзюдоїст буде володіти трьома прийомами звалювання (з однієї класифікаційної групи), проведеними в три тактичні боки, то за такої системи він оцінюється одностороннім і не задовольняє вимогу до борця високого класу. Насправді ж в першому випадку борець відповідає вимогам тільки за обсягом техніки, але не відповідає її різноспрямованості, що дуже важливо для техніко-тактичної ефективності. У другому випадку борець, володіючи прийомами тільки з однієї класифікаційної групи, покриває цією технікою три техніко тактичних напрями.

Таким чином, можна припустити, що винна в цьому випадку не система педагогічного контролю, а класифікаційна система. Саме на якість моделей в видах гімнастики і повинні, на наш погляд, звернути свою увагу представники боротьби дзюдо [43].

До теперішнього часу в методології боротьби дзюдо переважно використовуються класифікації прийомів боротьби, орієнтовані на систему, згідно з якою, кидки без падіння та кидки з власним падінням діляться по анатомічній ознаці на: кидки з впливом на ноги руками; кидки з впливом на ноги ногами; в кидки без впливу на ноги руками і ногами. Цікаво відзначити, що кидки з власним падінням такому розподілу не підлягали в той час, коли вони мали ту ж просторову і анатомічну структуру [13].

За цим же принципом були побудовані і класифікації техніки боротьби самбо (Д. Г. Міндіашвілі, 2000). На відміну від цих, орієнтованих на суб'єктивні переваги їх авторів, класифікацій, вперше групою авторів на верхній

класифікаційний рівень була виведена ознака напрямку кидків вперед і назад при взаємному положенні борців на початку атакуючої дії, за принципом симетричній матриці: атакуючий спиною до супротивника, обличчям у напрямку кидка вперед; атакуючий збоку, обличчям в напрямку кидка вперед; атакуючий обличчям до супротивника, обличчям у напрямку кидка назад; атакуючий збоку супротивника, обличчям в напрямку кидка назад; атакуючий обличчям до супротивника, спиною до напрямку кидка вперед; атакуючий збоку супротивника, спиною до напрямку кидка вперед; атакуючий спиною до супротивника, спиною до напрямку кидка назад; атакуючий збоку супротивника, спиною до напрямку кидка назад [38; 45].

З орієнтацією на систему, запропоновану Д. Г. Міндіашвілі, була запропонована класифікація техніки кидків за біомеханічними ознаками [33] (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Класифікація техніки кидків у дзюдо за біомеханічними ознаками

Типи кидків (просторово-тактичні структури)			
Провертаючись – кидки супротивника вперед, перед собою.	Нахиляючись – кидки супротивника назад, перед собою.	Прогинаючись – кидки супротивника вперед, за себе.	Закидаючи – кидки супротивника тому, за себе.
Класи (значимі ознаки по координації рухів)*			
Під час виходу на старт:	Під час виходу на старт:	У фазі відриву:	Під час виходу на старт
виходом; входом; відходом; навхрест.	виходом; підходом	прогином; розгинанням; обертаючись; розворотом.	виходом; підходом; заходом.
Кидки (за засобами позбавлення противника опори)			
Вертикальним відривом; виведенням з рівноваги і різноспрямованим вибиванням опори; горизонтальним виведенням з рівноваги; звалювання; звалювання через безопорному; через опорну перешкоду; звалювання з вибиванням однієї опори; звалювання з відривом однієї опори; звалювання з гальмуванням опори противника.			
Види кидків			
<i>Без впливу на ноги:</i> - підйомом; вибиванням; звалюванням; звалювання через бік; спину; тулуб; плечі. <i>Дія на ноги ногами:</i> підсадом; підхопленням; підніжкою (через ногу); зачепом; підсіканням; відбивом (опорним відбивом); <i>Дією на ноги руками:</i> переворотом; вихоплюванням; через руку; захопленням ніг (ноги); ривком ноги; відривом ноги.			
Підгрупи: без власного падіння, зі спільним і з попередніми падінням.			

На її верхньому ієрархічному рівні розташовуються: кидки супротивника вперед, перед собою, з попередніми поворотом до противника спиною або боком (переворотом); кидки супротивника назад перед собою (нахилом); кидки супротивника вперед, за себе (прогином); кидки супротивника назад, за себе (закидання).

Однак за законами біомеханіки такі напрямки можуть існувати формально. Насправді ж траєкторії таких кидків сумарно спрямовані діагонально до цих площинах. Кожен з перерахованих типів кидків розділяється на класи по м'язовим синергії.

В кидках типу «А» класи складають засоби виходу на старт і пов'язані з цим порядок і напрямом переміщення атакуючого і його плечовий осі щодо супротивника:

- *відходом* (зробити крок ближньої до супротивнику ногою до його ближньому боці з подальшим кроком іншою ногою назад); надклас «відходом» – кроком по дузі назад, повернутися до супротивника спиною або боком і поставити ногу до однойменної його супротивника зовні, лицем у напрямку кидка;

- *виходом* (шаг ближньої ногою повз супротивника). *Входом* (зробити крок ближньої ногою з приближенням до неї другий ноги);

- *глибоким входом* (теж, але з просуванням другий ноги далі першої); *середнім входом* (зробити крок ближньої ногою з подальшим поворотом);

- *навхрест* (обертання тулуба без переміщення стоп);

- *стрибком* (обертання тулуба в стрибку). Надклас «відходом» - відшагування по дузі назад, повернутися до супротивника спиною або боком і поставити ногу до однойменної його супротивника зовні, особою у напрямку кидка.

Надклас «виходом» – з поворотом на носі, ближньої до напрямку кидка, пронести вільну ногу перед собою по фронту і, продовжуючи відвертатися від супротивника в сторону передбачуваного падіння, поставити цю ногу попереду і зовні однойменної ноги супротивника [18; 55].

Надклас «з входом» – кроком до однойменної ноги супротивника з середини з поворотом до нього боком. З продовженням повороту підставити іншу ногу носком в напрямі кидка.

Є підкласи – з глибоким входом, коли нога, підставляти слідом за першою ногою, йде глибоко під ноги супротивника і напіввходом, коли після підставляння першої ноги, відразу ж проводиться відвернення з переміщенням ваги тіла з виставленої вперед ноги на ззаду стоїть ногу.

Надклас «навхрест» – поворот на носках навколо своєї осі спиною або боком до супротивника, розгорнувши опорну стопу в напрямку кидка.

У боротьбі, поворот навколо своєї поздовжньої осі, може бути проведений кидок – стрибком, або – наступним стрибком, з попередньою фіксацією атакуючої ноги супротивника і подальшим стрибком на стартову позицію. У кожному підтип кидків типу «А» може бути будь-який з перерахованих засіб виходу на старт [28; 66].

У кидках типу «В» класи складені за ознакою напрямку зусиль руки, ближньої до напрямку кидка, ноги, яка забезпечує це зусилля (або атакує ногу супротивника), в поєднанні з положенням тіла та кінцівок:

– *клас різнобічний, різноспрямований*: під час проведення зусилля правою рукою вправо, ліва нога виконує рух вліво. Всі кидки цього класу відносяться до надкласів «виходом» у зв'язку з тим, що майже всі вони вимагають виходу атакуючого на одну лінію з противником і збоку від нього (під час впливу на ногу супротивника рукою, ліва рука здійснює різноспрямований рух вліво – зовні або зсередини);

– *клас односторонній, різноспрямований*: під час прикладання зусиль правою рукою, вправо права нога вибиває різнойменну ногу противника різноспрямованим рухом вліво (під час впливу на ногу супротивника рукою, верхній ривок вправо здійснює ліва рука, а права рука - різноспрямований рух вліво); *клас різнобічний, односпрямований*: під час прикладання зусилля правою рукою вправо, ліва нога вибиває однойменну ногу супротивника односпрямованим рухом вправо;

– *клас односторонній, односпрямований*: під час прикладання зусилля лівою рукою вліво, ліва нога вибиває різнойменну ногу супротивника односпрямованим рухом вліво (під час впливу на ногу супротивника лівою рукою, верхній ривок вліво здійснює права рука, причому, в обох випадках рух атакуючої кінцівки спрямоване не стільки в сторону, скільки за себе).

Перший надклас рухів «С» (без попереднього нахилу) складається з таких класів:

– *клас «прогином»*, без обертання при виході на старт і в момент відриву противника від килима. Без обертання тулуба атакуючого в 1-й і 2-й фазах; піднімання противника проводиться за рахунок розгинання в тазостегновому і колінному суглобах із наступним скиданням його перед собою;

клас «розворотом», із обертанням атакуючого навколо своєї поздовжньої осі, одночасним переміщенням щодо супротивника і виконанні прийому прогином. Другий надклас рухів (з попередніми нахилом) складається з класів:

– *клас «розгинанням»*, після попереднього присідання і нахилу (згинання) тулуба атакуючий піднімає супротивника вертикально вгору за рахунок розгинання в хребті, в тазостегновому і колінному суглобах, з подальшим скиданням його перед собою;

клас «обертанням», після попереднього присідання і нахилу (згинання) тулуба, атакуючий, що не розгинаючись, горизонтальним обертанням тулуба навколо своєї поздовжньої осі кидає супротивника [9; 23].

У кидках типу «D» – прийом закидання та засоби виходу на старт представлені класами, як і в кидках типу «нахилом», за ознакою поєднання у 2-й фазі спрямування зусиль атакуючих кінцівок, що належать до певних сторін тулуба.

Векторні схеми є ефективним орієнтиром під час формування складнокоординатних структур у кидках. Однак формалізовані векторні схеми моделей кидків, як показала практика, не в повній мірі відображають координатну структуру кидків, оскільки в них не враховуються напрямки різних зусиль по вертикалі.

Таким чином, використання різнопланових біомеханічних констант, передбачених в єдиній класифікації технічних дій в спортивній боротьбі за біомеханічних ознаками, відкриває можливість успішного пошуку алгоритмів кидків у мінливих умовах спортивного поєдинку дзюдоїстів.

3.2. Адаптація техніки кидків у дзюдо шляхом використання нестандартних захоплень

Як вже говорилося вище, на початку свого шляху на світовій спортивній арені в поєдинках дзюдоїстів демонструвалися ефектні кидки, що забезпечувало даному виду єдиноборств високу популярність, проте з часом «дух» дзюдо зник, і замість нього запанувало протиборство двох порівняно однаково підготовлених бійців [8; 12].

Ефектні кидки зникли, і їх місце зайняли раніше непопулярні в демонстраційному режимі кидки зі складу застарілих кат, техніка яких була орієнтована на умови бою у військовій формі «косікі-но-ката». У зв'язку з цим тактичне спрямування кидків дзеркально змінилося (а в їх склад замість кидків за рахунок переважної роботи згиначів хребта (проворот і нахили) увійшли кидки з переважним розгином хребта (прогини).

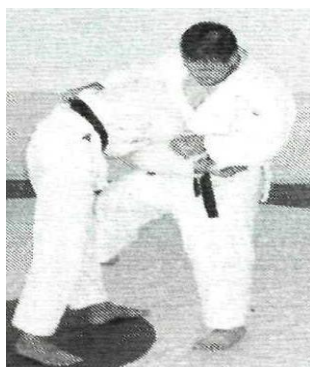
Таким чином, асиметричність технічного арсеналу кидків збереглася, змінивши тактичне спрямування, і вивчаються на етапі початкової підготовки високої амплітуди кидки «наге-ваза», поступилися місцем низької амплітуди кидкам «сутемі-ваза» з іншого просторово-координаційної структурою, що робить беззмістовним етап початкової підготовки [4; 63].

Вже на початку 70-х років, наперекір японському консерватизму проілюстрував кидки, виконувані з використанням нетрадиційних для дзюдо захоплень, що було угодою японців з привнесеними дзюдоїстами інноваціями. Однак арсенал кидків з використанням асиметричного захоплення на ближній дистанції представлений тільки прогинами. У роботі А. Н. Мекертичяна показані способи ефективною комбінаційної боротьби дзюдо з використанням

асиметричних захоплень на ближній дистанції (рис. 3.1, 3.2), в основі яких лежить техніка боротьби грузинських дзюдоїстів. Грузинські борці, в арсеналі яких переважають кидки переверотом, на Олімпійських іграх 2004 року в Афінах довели, що до сих пір можна використовувати в боротьбі дзюдо нетрадиційну техніку, але така манера боротьби властива тільки представникам Грузії [33].



Нахил з однойменним
зачепом



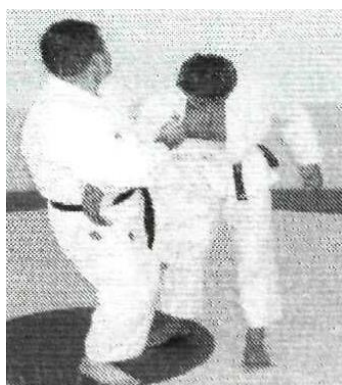
Закидання зацепом



Переверот через гомілку
і стопу зацепом

Рис. 3.1. Комбінаційний комплекс кидків з використанням асиметричного захоплення за пояс через однойменне плече в однойменній стійці

Правилами змагань така манера боротьби суддівством не заохочувалася, і треба було мати спеціальну підготовку для того, щоб укладатися в найкоротші часові рамки використання захоплень на ближній дистанції.



Прогин з розворотом



Переверот з підхватом



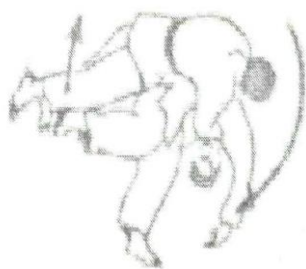
Нахил зацепом
однойменної зовні

Рис. 3.2. Комбінаційний комплекс кидків із використанням асиметричного захоплення за пояс через різнойменне плече у різнойменній стійці

Таким чином, підвищення жорсткості традиційного захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав призводить до того, що кидки групи «наге-ваза» (без власного падіння), з вертикальним підйомом противника (підгрупа «госі-ваза» – техніка стегна) практично виявляються нездійсненними, оскільки для їх проведення необхідно підведення центру тяжіння атакуючого до проекції супротивника, що можливо було б при захопленнях на ближній дистанції. Практично виявляється неможливим проведення і кидків підгрупи «асі-ваза» (техніка ноги).

У практиці змагальної діяльності всі ці кидки проводяться з власним падінням, захоплюючи противника за собою. Навіть з власним падінням не так просто провести в умовах стримуючого захоплення, наприклад, такий кидок, як «осото-гарі», оскільки для його проведення необхідний вихід на старт, пов'язаний зі значним переміщенням щодо супротивника.

Для проведення кидка із переворотом з використанням традиційного, але жорсткого, захоплення, ведучому дзюдоїсту світу Ясухіро Ямасіте доводилося вдаватися до кидка з групи «юку-сутемі-ваза» (кидки з падінням із розворотом) – «хані-маки-комі» (рис. 3.3), що практично є кидком «хані-госі» (переворот підсадом, зацепом гомілки із зсередини), підсилюються власним падінням.



«хана-мате-комі»



«сеоі-наге» з колін

Рис. 3.3. Кидок переворотом із використанням традиційного, але жорсткого захоплення

З огляду на невисокий зріст борця, можна сміливо припустити, що оптимальним для нього було б виконання кидка через спину з колін, однак і це виявилось скрутним в умовах опору противника руками, що змусило його вдаватися до власного падіння з горизонтальним переміщенням, захоплюючи противника за собою не тільки вниз, але і вперед [7; 70].

Таким чином, в умовах опору противника руками оптимальним на сьогоднішній день є спосіб не вертикального відриву противника від татамі, а звалювання, що вимагає попереднього або одночасного власного падіння.

Вплив на ногу супротивника ногою атакуючого в даному випадку дасть тільки ефект більш високого польоту. Але, як правило, без щільної 100% зв'язку з плечовим поясом противника кидки з падінням також виявляються малоефективними. Найбільш потужними, представницькими і ефектними в дзюдо є кидки переверотом. Незважаючи на їх поділ в традиційній класифікації на різні групи, всі вони мають загальні біомеханічні ознаки: попередній поворот атакуючого спиною до супротивника; падіння супротивника вперед. У той же час, за своєю біомеханічної структурі вони є найбільш складними, оскільки для виходу на стартову позицію необхідно повернутися в середньому на 180°. Для їх виконання необхідний порівняно довгий шлях виходу з вихідного положення на стартову позицію.

Тому вони є найбільш «вразливими» в плані стійкості до виникнення кінематичних перешкод. Першим фактором є зміна відстаней, яку необхідно пройти під час виходу з вихідного положення на стартову позицію, що пов'язано з дистанцією і взаємної стійкою в проекції на горизонтальну площину.

Наступною перешкодою, що вимагає внесення коректив в серединну структуру кидка, стає особливість несиметричного захоплення. Найбільш вагомим перешкодою є ступінь жорсткості захоплення. Так, якщо вільний традиційний захоплення за кімоно, який використовується під час демонстрації кидків за умовами задачі технічних нормативів, дозволяє вільно маневрувати щодо противника, то глибокі хвати одягу різко обмежують таку свободу.

Під час проведення педагогічного експерименту з виявлення оптимального способу нейтралізації захисного захоплення супротивника обмежилися проривом стандартного захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав (рис. 3.4).

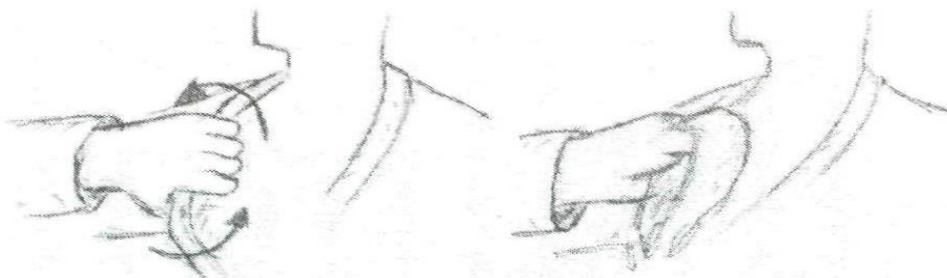


Рис. 3.4. Варіанти жорстких захоплень, позбавляють атакуючого вільно маневрувати щодо супротивника

Завдяки використанню єдиної класифікації технічних дій у дзюдо за біомеханічних ознаками, що дозволяє об'єднати в один тип кидки з родинними тактичними і координаційними ознаками, з'явилася можливість провести аналіз просторових дій атакуючого в складних ситуаціях і розробити єдині рекомендації по «реанімації» цілого типу кидків переверотом в умовах спортивного поєдинку [39; 53].

Відповідно до моделі кидків даного типу – це кидки противника вперед, перед собою з попередніми поворотом до нього спиною або боком. Попередній поворот до супротивника спиною і є першою фазою кидка. У цей момент атакуючий надає своєму тілу прискорення, необхідне для потужного динамічного впливу на супротивника. Тільки після виходу на старт кидка атакуючий, увійшовши в щільний контакт з противником, захоплює його за собою [21; 58].

Як правило, сильніший фізично атакуючий борець проводить кидки переверотом, попередньо розвертаючись до супротивника боком на 90° . Менш сильний атакуючий прагне провести кидок з поворотом на 270° з тим, щоб надати масі свого тіла велику швидкість і тим самим збільшити «живу силу снаряда».

Відповідно до адаптованим для дзюдо варіантом єдиної класифікації технічних дій у дзюдо за біомеханічними ознаками, у типах кидків і переворотках є підтипи (з поворотом на 270° , 180° і 90° (рис. 3.5).



поворотом



відворотом



поворотом через плече

Рис. 3.5. Підтипи кидків у дзюдо

Кожен з підтипів складається з класів, що представляють собою спосіб виходу на стартову позицію. Складність проведення кидків цього типу полягає в тому, що для повертання щодо супротивника необхідно провести свою плечову вісь повз тіла супротивника в умовах різних взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину. Так, при однойменній взаємній стійці в проекції на горизонтальну площину атакувачу для проведення кидка підтипу «відворотом» необхідно в ході 1-ї фази (вихід на старт кидка) в цілому повернутися плечовою віссю на кут 180° .

В умовах різнойменній взаємній стійки атакувачу досить повернутися на кут 135° . Під час аналізу тимчасових характеристик виходу на старт кидка різниця у вугіллі розвороту «обходить» в 0,2 с, загальний час складає – 0,6 с, що негативно впливає на якість кидка в зв'язку зі збільшенням часу, необхідного на відповідь реагування супротивника. Боротьба із використанням куртки або кімоно в спортивному поєдинку одночасно виникає складність подолання відстані до модельної точки і подолання кінематичної жорсткості оборонного захоплення противника (табл. 3.2).

Так, якщо під час однойменній взаємній стійці) ближня до супротивнику рука атакувача, як правило, зв'язується рукою супротивника у ліктя, не

створюючи опору в упору, то при взаємній різнойменній стійці ближньому до супротивнику плечу, протиставляється більш ефективно зустрічну опір, що практично не дає змоги просуватися плечової осі атакуючого у напрямку супротивника [2; 33; 87] .

Таблиця 3.2

Пофазний час виконання кидка за різними варіантами рухових орієнтирів, с

Варіант кидка	1 полуфаза		2 полуфаза		3 полуфаза		Σ
	М	m±	М	m±	М	m±	
Переворот через спину (без опору)	0,75	0,009	0,6	0,005	0,32	0,003	1,67
Переворот через спину при опорі руками	0,52	0,006	0,38	0,004	0,6	0,007	1,5
Переворот через спину під час опору руками (зі зривом захоплення вперед)	0,64	0,007	0,25	0,004	0,25	0,005	1,154
Переворот через спину під час опору руками (зі зривом захоплення вниз-назад)	0,77	0,010	0,14	0,002	0,3	0,006	1,202
Переворот через тулуб без опору руками	0,88	0,011	0,56	0,006	0,33	0,003	1,866
Переворот через тулуб при опорі руками (зі зривом захоплення вгору вперед)	0,87	0,012	0,39	0,005	0,25	0,003	1,55
Переворот через тулуб при опорі руками (зі зривом захоплення вгору - назад)	0,39	0,006	0,16	0,001	0,41	0,005	0,96

З метою визначення оптимального варіанта нейтралізації захисного захоплення було проведено педагогічний експеримент. Реєструвалися

біомеханічні показники під час проведення кидка, переверотом, різними класами виходу на старт і різними способами зриву захисного захоплення.

Грунтуючись на даних раніше проведеному педагогічному експерименті, оптимальним виходом на старт кидків переверотом під час однойменній взаємної стійці в проекції на горизонтальну площину є засіб «виходом». Під час різнойменної взаємної стійці оптимальним є клас «входом». Відповідно до цього положення в програму експерименту були включені способи «виходом» для однойменної стійки і «входом» – для різнойменної стійки.

У результаті експерименту були отримані тимчасові і динамічні характеристики, що дозволяють зробити висновок, що оптимальним при будь-якої взаємної у стійці є зрив захоплення знизу - вгору, з направленням атакуючої руки не вперед (рис. 3.6 а) або в сторону відкритого кута (рис. 3.6 б), а в бік передбачуваного падіння супротивника, як би захоплюючи противника за собою.

Це дає змогу спортсмену оптимізувати час на виконання прийому, та більш ефективно використовувати контр прийоми. Виведення супротивника з рівноваги, при розриві захоплення складало 24%.



а. Однойменна стійка

б. Різнойменна стійка

Рис. 3.6. Варіант найбільш поширеною помилковою спроби зриву захисного захоплення для виходу на старту позицію кидка

Під час різнойменній взаємної стійці рука атакуючого борця повинна виноситися знизу - вгору в напрямку майбутнього падіння супротивника так, щоб вона була виведена раніше, ніж відбудеться відвернення атакуючого (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Оптимальний варіант зриву захисного захоплення

Під час однойменної взаємної стійці оптимальними виявилися показники при винесенні руки в напрямку паралельно лініям плечових осей обох борців (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Оптимальний варіант зриву захисного захоплення з виходом на кидок

Зриви захоплень від низу до верху можливі і при проведенні кидків з перевертанням через спину, однак найбільш ефективними є кидки перевертанням, через тулуб, оскільки вихід на старт кидка виявляється менш skutим.

Таким чином, кидки з великою амплітудою виходу на стартову позицію в умовах опору противника (шляхом використання стримуючого захоплення за одяг) можуть бути відновлені в складі арсеналу кидків для спортивних умов за рахунок включення в їх 1-у фазу (вихід на старт) зриву блокуючого захоплення знизу – вгору – назад.

Потрібно зазначити, що в ході подальших експериментів з'ясувалося, даний зрив захоплення виконує одночасно і функцію запобігання своєчасного

захисного реагування супротивника. Звідси, на більш пізніх етапах техніко-тактичної підготовки в методиці викладання спортивної техніки кидків необхідно варіювати техніку кидків в умовах зміни власного захоплення, в умовах зміни зустрічного захоплення противника, в умовах зміни взаємної стійки в проекції на горизонтальну площину.

У зв'язку з цим у складанні програми навчання і при організації педагогічного контролю доцільно прийняти до використання такі поняття, як: кінематична адаптивність техніку кидків по горизонталі (до взаємним стійок в проекції на горизонтальну площину); кінематична адаптивність техніки кидків по вертикалі (до взаємним стійок у проекції на площину); кінематична адаптивність техніки кидків до захоплень (з використанням різних власних захоплень); кінематична адаптивність техніки кидків до зустрічних захоплень [64].

Під час організації педагогічного контролю на етапі спортивного вдосконалення, мабуть, доцільно використовувати наступні показники: технічної адаптивності по горизонталі, як здатність рівноцінно діяти в умовах однойменної і різнойменної взаємної стійки; технічної адаптивності по вертикалі як здатність рівноцінно діяти в умовах прямої і зігнутою стійки; технічної адаптивності до захоплень; технічної адаптивності до контрольних захоплення.

3.3. Кінематичні аспекти класифікації кидків у спортивному поєдинку

У попередньому розділі були показані підстави до обмеження арсеналу помітно, в зв'язку з кінематичними просторовими умовами взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину.

Однак нижчого рівня класифікаційної системи і самої моделі техніко-тактичної діяльності необхідно ще враховувати і виникнення кінематичних ситуацій, зумовлених захопленнями атакуючого і його супротивника (табл. 3.3).

Класифікація техніки захоплень однойменної і різнойменної стійки у дзюдо

Двосторонні	Навхрест	Односторонні
прямі; зворотні	верхні; нижні	прямі; зворотні
дальні; середні; близькі		

У дослідженнях, що стосується ролі захоплень в ефективності використання кидків різних типів, класів і груп (Ю.А. Шуліка, 1982), доведена що обмежує функція асиметричних захоплень. Навіть стандартний для дзюдо захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав, крім обмежень з боку взаємної стійки, впливає на можливість проведення того чи іншого в певну тактичну сторону.

Так, під час однойменної взаємної стійки і традиційному захопленні за дальній відворот і ближній лікоть проводити підсічку вправо, в бік далекої ноги противника важко, оскільки не захоплена за лікоть рука супротивника впирається в татамі. Під час різнойменній взаємної стійки кидки супротивника назад, в сторону його далекою ноги, обмежені, у зв'язку з труднощами провести своє ближнє до противнику плече через його стримуючий захоплення (рис. 3.9).

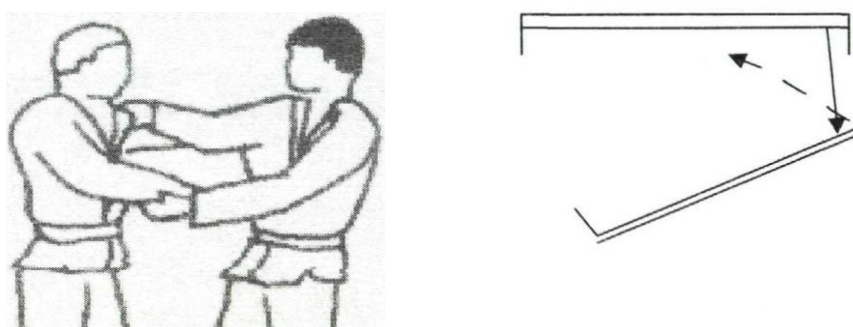


Рис. 3.9. Стримуючі функції захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав у різнойменній взаємній стійці

Ще більш відчутно обмеження можливості проведення кидків в зв'язку з орієнтуванням на формалізовану техніку виконання кидків в демонстраційному режимі. Як приклад необхідно зупинитися на реальності виконання кидків

«хара-госі» і «хані-госі» з використанням традиційного захоплення за відворот і рукав (рис. 3.10).

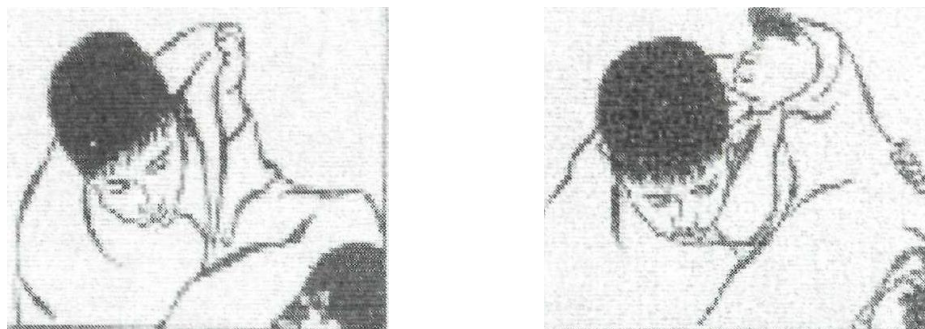


Рис. 3.10. Кінцеві положення захоплень «на старті» кидків переворотом для здійснення кидків «хара-госі» і «хане-госі»

У літературі, у більш поглибленому варіанті (В. А. Панков, 1999) даються рекомендації по зближенню з супротивником в умовах традиційного захоплення для проведення кидків переворотом, або високої амплітуди кидків нахилом (рис. 3.11), однак практика таких дій в умовах жорстких оборонних захоплень противника свідчить про неможливість їх здійснення.

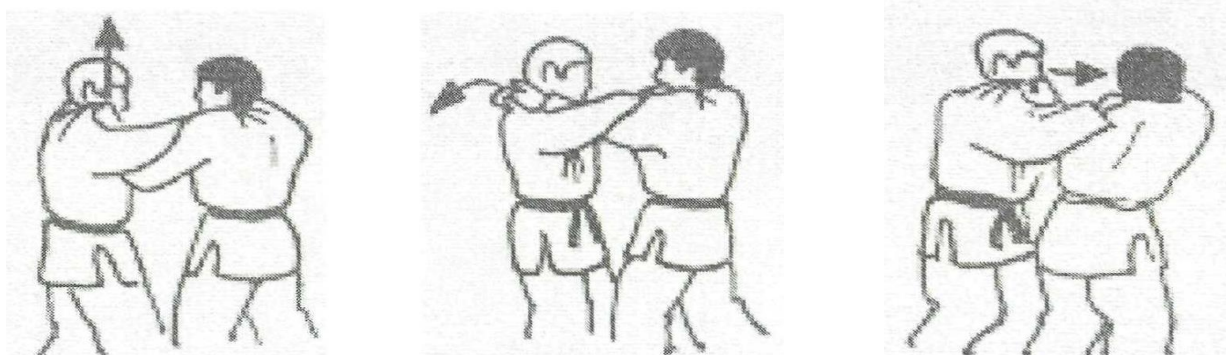


Рис. 3.11. Варіанти нейтралізації стримуючого ефекту традиційного захоплення

На початку спортивного шляху японські дзюдоїсти не бажали вводити вагові категорії, аргументуючи це положення тим, що в дзюдо важлива техніка, а не маса тіла і сила. Саме ця посилка аргументує переважне наявність в класифікації дзюдо кидків групи «госі-ваза» (переворотом). Однак незабаром їм довелося з задоволенням поступитися вимогам європейських дзюдоїстів щодо

вагових категорій, а число реалізованих кидків підворіть в умовах змагань катастрофічно знижувалося [44; 73].

Дані наших педагогічних спостережень свідчать про те, що з використанням традиційних захоплень високої амплітуди кидки (переворотом і нахилом) виконуються тільки з власним падінням, що дозволяє впливати на супротивника за рахунок власного падіння, а це автоматично переводить їх у групу «сутемі-ваза» (з власним падінням, захоплюючи противника за собою). Падіння в даному випадку забезпечують прорив зустрічного захоплення противника. Дані педагогічних спостережень свідчать про більш ефективної реалізації кидків з використанням асиметричних захоплень на ближній дистанції (рис. 3.12).

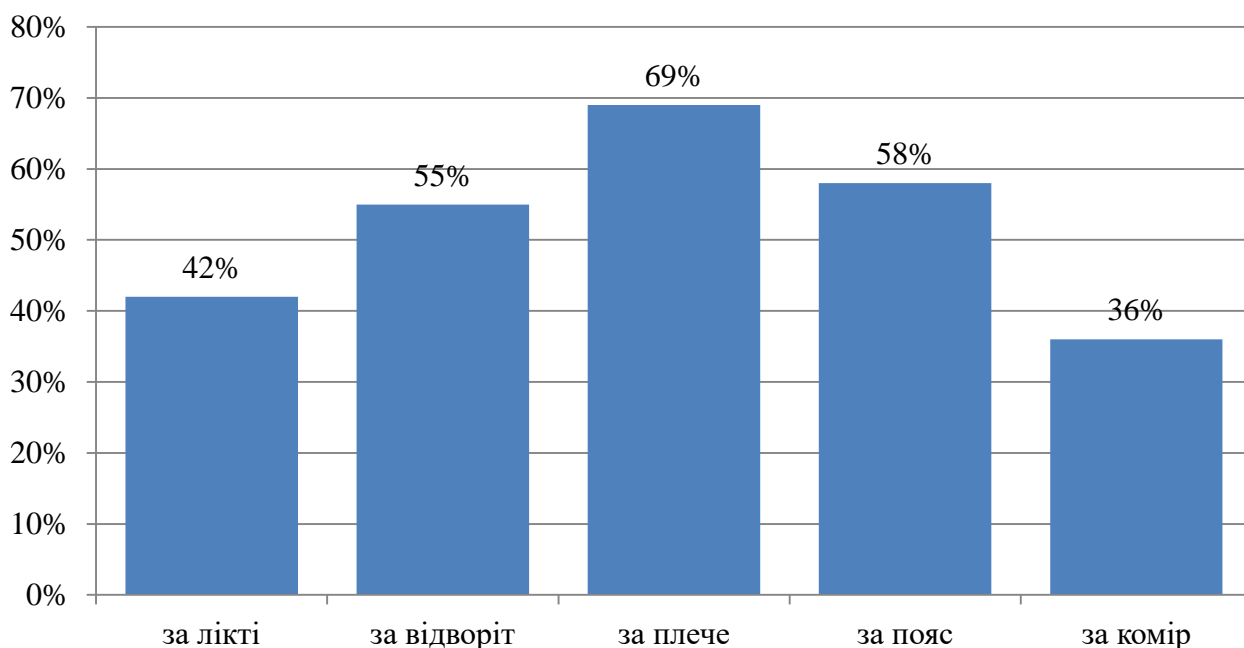


Рис. 3.12. Співвідношення кількісного показника ефективності кидків із використанням дзюдоїстами різних захоплень

Ця тенденція має місце і при розгляді складу традиційних «Античних» кат – «косікі-но-ката», в яких присутні кидки з власним падінням і з використанням захоплень на ближній дистанції (рис. 3.13).

Однак, як уже згадувалося вище, використання захоплень на ближній дистанції обмежується правилами змагань розділу спортивного дзюдо.

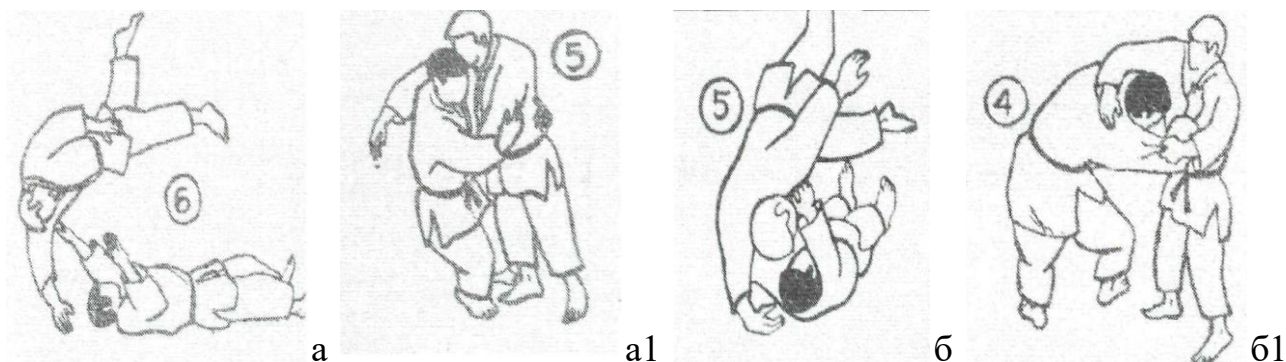


Рис. 3.13. Кидки, що становлять зміст «античних» кат традиційного дзюдо

Потрібно зазначити, що в європейських федераціях дзюдо тренери не дотримувалися дотримання складу «кат» і орієнтувалися на переважне вивчення демонстраційних кидків без власного падіння (а значить, і з використанням захоплень на середній дистанції).

Крім того, дані наших педагогічних спостережень за ходом спортивних змагань з боротьби дзюдо свідчать про нездатності більшості дзюдоїстів адаптувати техніку своїх кидків до умов різнойменної взаємної стійки. Вимоги до моделі просторово-сислової техніко-тактичної діяльності, тільки по причини кінематичних відмінностей, зумовлених різними взаємними стійками в проекції на горизонтальну площину, навіть у частковій можливості використовувати захоплення на ближній дистанції, не виконуються.

Значною мірою проблема може бути вирішена за рахунок вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів з використанням інноваційних методик, сутність яких полягає: у розширенні складу техніко-тактичних дій в дзюдо; в систематизації навчання техніко-тактичних дій; у використанні багаторазових динамічних підготовок до проведення кидків.

Однак практика змагальної діяльності останніх років (коли спортивна складова дзюдо перевершила фізкультурну) свідчить про те, що велика частина спортсменів не реагує на початковий силовий вплив супротивника, а воліє чинити опір за рахунок сковуючого захоплення і зміцнення своєї статичної

рівноваги. Тимчасовий перехід багатьох дзюдоїстів на боротьбу в партері не має майбутнього, оскільки боротьба лежачи є тільки продовженням боротьби стоячи.

У ході експерименту з проведенням кидків в умовах супротиву без права динамічного захисту і контр прийомів, були визначені кращі техніко-тактичні дії, найбільш доцільні при використанні, встановлених нами, нестандартних захоплень. У ході експерименту було проведено порівняння результатів техніко-тактичних дій з формальним використанням нетрадиційних захоплень за кімоно і з посиленням їх жорсткості.

Жорсткість «ближнього-косого» захоплення здійснювалася за рахунок поглибленого захоплення за різнойменний відворот кімоно і захоплення (ривком) пояса на спині супротивника таким чином, щоб під пахвою тиснути на одноймене плече супротивника і ліктем на його бік (замість формального захоплення за пояс).

Були проведені порівняльні результати техніко-тактичних дій з формальним використанням нетрадиційних захоплень за кімоно і з посиленням їх жорсткості.

Жорсткість «ближнього-косого» захоплення здійснювалася за рахунок поглибленого захоплення за різнойменний відворот кімоно і захоплення (ривком) пояса на спині супротивника таким чином, щоб під пахвою тиснути на однойменне плече супротивника і ліктем на його бік (замість формального захоплення за пояс).

З використанням жорсткого «ближнього-косого» захоплення кидки були сумарно оцінені в 785 балів (з 2000 року балів) – 39,25%.

Під час формальному використанні «ближнього зворотного» захоплення кидки були сумарно оцінені в 205 балів (з 2000 року балів) – 10,25%.

Під час формальному використанні "ближнього косого" захоплення кидки були сумарно оцінені в 260 балів (з 2000 року балів) – 13%.

Жорсткість «ближнього» захоплення здійснювалася за рахунок поглибленого захоплення за різнойменний відворот кімоно і захоплення

(ривком) пояса на спині супротивника таким чином, щоб під пахвою тиснути на однойменне плече супротивника і ліктем на його бік (замість формального захоплення за пояс).

З використанням жорсткого «ближнього» захоплення кидки були сумарно оцінені в 785 балів (з 2000 року балів) – 39,25%.

Під час формальному використанні «ближнього зворотного» захоплення кидки були сумарно оцінені в 205 балів (з 2000 року балів) – 10,25%.

Жорсткість «ближнього зворотного» захоплення здійснювалася за рахунок поглибленого захоплення за однойменний відворот кімоно і захоплення (ривком) кімоно на спині противника під його плечем з натисканням ліктем на спину супротивника (замість формального захоплення за пояс).

З використанням жорсткого «ближнього зворотного» захоплення кидки були сумарно оцінені в 785 балів (з 2000 року балів) – 37%.

Отримані порівняльні результати техніко-тактичних дій з використанням нетрадиційних захоплень: «верхній вузол» і «близкий навхрест» з посиленням їх жорсткості (випробування ефективності використання захоплень з формалізованої кінематикою не проводилось, оскільки ці захоплення взагалі не використовуються в дзюдо).

Жорсткість «ближнього навхрест» захоплення здійснювалася за рахунок захоплення пояса на спині через однойменне плече супротивника таким чином, щоб під пахвою тиснути на однойменне плече супротивника і ліктем на його бік. Інша рука атакуючого захоплює знизу - навхрест дальню руку супротивника, або дальній відворот його кімоно глибоким хватом зсередини з послідовним подовженим скручуванням свого передпліччя.

З використанням жорсткого «ближнього – навхрест» захоплення кидки були сумарно оцінені в 845 балів (з 2000 року балів) – 42,5%.

Жорсткість захоплення «верхнім вузлом» здійснювалася за рахунок попередньої тяги ближнього (однойменного) одвороту повз себе, обхватом ближнього плеча супротивника зверху і під своє плече таким чином, щоб

пензлем зробити захват дальній відворот кімоно супротивника. Після цього, підніманням свого плечового суглоба і відхиленням на себе, потягнути супротивника на себе. При цьому далека від супротивника рука може захопити його руку або дальній відворот кімоно глибоким хватом.

З використанням жорсткого захоплення «верхнім вузлом» кидки були сумарно оцінені в 850 балів (з 2000 року балів) – 42,5%

Таким чином, ґрунтуючись на результатах експерименту, можна зробити висновок, що підвищення жорсткості захоплення за кімоно забезпечує збільшення якісного показника ефективності при проведенні кидків в різних напрямках. З використанням більш жорстких захоплень забезпечується підвищення технічної різної скерованості кидків. Так, при використанні не жорсткого «ближнього-косого» захоплення (при однойменній стійці) показник технічної різної скерованості склав – 52%, а при жорсткому захопленні – 68% ($p < 0,05$). У використанні жорсткого «ближнього – косого» захоплення навхрест (при однойменній стійці) показник технічної різної направленості склав – 0,79%. Під час використанні не жорсткого «ближнього зворотного» захоплення (при різноманітній стійці) показник технічної різної скерованості ($P_{\text{тех}}$) склав 0,51%, а не жорсткому захопленні – 0,82% ($p < 0,001$).

Під час використанні жорсткого захоплення «верхнім вузлом» (при різноманітній стійці) показник технічної різної скерованості ($P_{\text{тех}}$) склав – 83%.

Найчастіше, тренери, кажучи про комбінаційної боротьбі, змішують поняття динамічної різноспрямованою підготовки до цієї комбінації прийомів. Різноспрямована підготовка з позицій біомеханічного підходу є напіввихід на імітацію кидка в одному напрямку з послідовним переходом на задуманий кидок. Причому, виходячи на перший обманний рух, атакуючий практично не фіксує відповідних дій супротивника і діє незалежно, що частіше призводить до його поразки в результаті контр прийому супротивника.

Комбінація з позицій біомеханічного підходу, є вихід на старт першого кидка і спробу його проведення. Тільки у разі неможливості його проведення,

атакуючий, завдяки певній позиції, переходить на другий, різної направленості кидок.

Як правило, комбінація триває за часом довше, ніж кидок з динамічною підготовкою, що представляє собою проблему в умовах правил змагань з боротьби дзюдо.

Практично, будь-яка література по дзюдо починається з ілюстрації поз, напрямку проведення кидків і напрямків силового впливу на супротивника з метою створення сприятливих динамічних умов для проведення кидка.

Однак, відповідно до традиційного «учі-комі», ці дії відпрацьовуються тільки при пересуванні противника вперед і назад і орієнтовані на розвиток зусиль пересування супротивника, що повністю відповідає основному принципу дзюдо, як «гнучкого мистецтва».

У секціях дзюдо тренери користуються, одним і тим же для всіх спортивних кваліфікацій, стандартним завданням: «супротивник пересувається вперед», «супротивник пересувається назад».

Можливо зазначити, що у дзюдо, обсяг, запропонованих, комбінацій досить обмежений, а традиційне «учі-комі» (виходи на стартову позицію кидка) представляють собою імітацію різнопланових підготовок, орієнтованих на різну направленість використання статичного реагування супротивника на перший рух атакуючого. Під час цього, виключається можливість динамічної реакції супротивника на перше зусилля атакуючого. У змагальній практиці були випадки, коли атакуючий у момент проведення відхопити після передньої підсічки, зустрівши динамічний опір супротивника (просування по ходу ривка), програє зустрічним рухом.

Немає необхідності доводити те, що при такій кількості можливих комбінацій вельми важко визначити, які з них треба вивчати всім, які пропонувати для індивідуального засвоєння. Зрозумілим є одне: така кількість комбінацій одному борцю засвоїти не вдасться, тим більше, що рекомендації ці безсистемні. Наприклад, такі кидки, як зачепи, або підсічки, що відносяться до

певних класифікаційних груп, являють собою кидки з різної просторової і координаційної структурою і мають різне тактичне призначення.

Тому, короткі різноспрямовані підготовки, що є основою в тактиці проведення кидків дзюдо, таять в собі неприємні несподіванки, що залежать від здатності супротивника до різноспрямованою або одно направленої реакції у відповідь на перший ривок атакуючого [9; 13].

Що стосується використання у боротьбі дзюдо комбінацій прийомів, як дій кілька протяжних у часі, і залежать від напрямку постійної протидії супротивника у відповідь на перший прийом атакуючого. Однак динаміка сутички і вимоги правил змагань до динамічності проведення кидків часто стимулюють суддів зупиняти атакуючого у ході його дій, пов'язаних з проведенням початкового кидка у комбінації.

Особливо це відноситься до комбінаціям, при з використанні «ближнього косого» (грузинського) захоплення і, відповідних йому, комбінацій від поштовху на носі супротивника і вичікування відповідного контрольних зусиль супротивника.

Як згадувалося вище, за даними спеціальної літератури, присвяченої змагальної діяльності дзюдоїстів, японські дзюдоїсти мають вузькі технічні арсенали (аж до одного кидка), використовуючи чисельні відволікаючими діями, в основі яких лежить вмиле залучення супротивника в пересування по килиму. Однак, якщо супротивник не втягується у такі пересування атакуючому дзюдоїсту вельми важко підготувати кидок. Одноактні відволікаючі атаки без взаємозалежної, біомеханічних обумовлень, системи статичну захист супротивника не подолають. Необхідно використовувати динамічні підготовки у вигляді атаки, що змушують супротивника реагувати на реальну загрозу. Комбінація прийомів (у разі невдалого виконання першого кидка), на відміну від коротких підготовок, занадто розтягнута в часі і чревата покаранням з боку суддів [19; 23].

Однак, закласти основи динамічної підготовки кидків на етапі базового техніко-тактичного навчання без чіткої системи не можливо. Велику допомогу

могла б надати класифікація тактики боротьби в одязі. Однак, у боротьбі дзюдо така класифікація відсутня, а у боротьбі самбо є класифікація тактики, але її склад не дозволяють сформулювати алгоритми динамічних підготовок. І навіть, якщо б вони і були, то наявність суб'єктивних класифікацій техніки не дозволили б реалізувати ідею алгоритмізації динамічної підготовки.

Деякі автори розглядають рекомендації з тактичної підготовки до атакуючих дій зведені до ідеї, що тактика на всіх класифікаційних рівнях складається з [9; 35; 44]:

- маневрування;
- маскування;
- придушення.

Причому маневрування може здійснюватися шляхом маскування, а маскування – шляхом маневрування і т.д.

Таким чином, за кількістю можливих поєднань в симетричній матриці на формальній основі утворюється велика кількість комбінацій поза всяким зв'язком з особливостями вихідного положення атакуючого по відношенню до його супротивнику.

Використання всього або скороченого обсягу вправ у конкретному тренуванні навчання кидка і його елементів залежить від ступеня освоєння учнями базової техніки. Вправи з партнером забезпечують круговий характер виконання руху і включення вправ з гумовим джгутом і поясом додають відповідно динамічний і статичний силові компоненти. Вправи, що виконуються по повітрю, дозволяють зробити акцент на координаційні особливості кидка, з партнером – оцінити правильність виконання і ефективність докладання зусиль, а також підлаштувати свої рухи під реального супротивника. Таким чином, можливо вважати, що у боротьба дзюдо складається з системи динамічних підготовок до проведення кидків, з використанням вищеназваних комбінацій, можливості немає.

Результатом навчання є освоєння досліджуваних кидків на місці на рівні рухової навички, а у русі, в комбінаціях, контратаках і з переходом в боротьбу

лежачи (тобто складні техніко-тактичні дії) – на рівні рухового вміння. На III етапі навик виконання «формули кидка» набуває риси варіативності, «адаптації» до постійно змінюваних умов, стаючи по суті умінням вищого порядку. Загальним підсумком заключного етапу формування рухової навички є цілісне, економічне, високого результативного виконання вправи з можливістю варіювання техніки при зміні умов.

Тренеру рекомендується показувати кидок або прийом у боротьбі лежачи в обидві сторони (у ліву і праву), зі стандартного положення, при пересуванні по татамі. Юним дзюдоїстів слід виконувати кидки і прийоми боротьби лежачи в ліву і праву сторони, що дозволить збільшити силу м'язів слабкої сторони тіла. Процес протиборства дзюдоїсти повинні відчувати з перших днів занять, що закріпить їх інтерес до дзюдо. Після розучування кидка, прийому лежачи, слід дати їм можливість поборотися.

Для потреб уніфікації динамічних підготовок потрібна така класифікація, на основі використання якої, можна було б давати не конкретні, індивідуальні рекомендації, а напрямки проведення кидків, подібних за спільністю тактичного призначення і координаційної структури. У цьому аспекті найбільш зручною, на наш погляд, виявилася єдина класифікація технічних дій у дзюдо за біомеханічних ознаками [11; 46].

Під час її використанні, основним орієнтиром є напрямок кидка, а не його динамічна структура. Це дає можливість скласти підготовки за принципом комбінацій з кидків таким чином, щоб зміна напрямків забезпечувало б стійку зворотного напрямку реакцію супротивника при швидкій зміні дії, що не провокує зупинку сутички. Здвоєні підготовки як засіб заміни комбінацій з кидків у експерименті було встановлено, що під час використанні нетрадиційних захоплень з підвищеною жорсткістю у боротьбі дзюдо значна частина кидків, або кидків з, традиційними у дзюдо, різноспрямованими підготовками, не є достатньо ефективною. Використання у якості орієнтирів завершального кидка класифікаційної системи технічних дій і підготовчих дії - класифікаційної системи техніко-тактичних дій (оптимізація базової технічної

та техніко-тактичної підготовки) дозволило до мінімуму скоротити і привести у систему, як перелік атакуючих кидків, так і перелік необхідної динамічної підготовки і підготовки здвоєного типу. у якості демонстрації такої ефективності проводяться порівняльні дані якісної ефективності кидків з використанням індивідуальної імпровізації виконавців і з використанням, рекомендованих нами, здвоєних підготовок.

Під час проведенні виходу на передстартову позицію кидків переверотом з використанням куртки для боротьби самбо і кімоно для боротьби дзюдо були отримані тимчасові і динамічні характеристики, які свідчать про те, що ривки статистично достовірні та виконуються за менший час та більш потужним силовим вплив на супротивника [1; 6; 34; 64].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

Єдина класифікація технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічних ознаками дозволяє здійснювати, програмування і педагогічний контроль, орієнтовані на єдині методологічні підходи моделювання. Моделювання в спортивній боротьбі, покликане оптимізувати спортивну підготовку борців, не може саме бути оптимальним, оскільки досі базується на даних суб'єктивних класифікаційних систем. На її основі побудована модель просторово-смысловий техніко тактичної діяльності борця, що є основою цілеспрямованої техніко-тактичної підготовки, починаючи з базовою технічною і закінчуючи індивідуалізованою тактико-технічною підготовкою.

Встановлено, що до теперішнього часу в боротьбі дзюдо використовуються класифікації прийомів, орієнтовані на систему, згідно з якою, кидки без падіння та кидки з власним падінням діляться за анатомічною ознакою на: кидки з впливом на ноги руками; кидки з впливом на ноги ногами; кидки без впливу на ноги руками і ногами. Звуження і втрата ефективності кидків технічного арсеналу дзюдоїстів в зв'язку з посиленням оборонних захоплень противника привела до необхідності використання нетрадиційних, асиметричних захоплень на ближній дистанції, привнесених із боротьби самбо і

грузинської боротьби «чидаоба». Однак правила традиційного дзюдо і незацікавленість японських фахівців у зміні принципів дзюдо викликають сумніви в перспективах використання такої техніки боротьби.

Найбільш потужними, представницькими і ефектними в дзюдо є кидки переверотом. Незважаючи на їх поділ у традиційній класифікації на різні групи, всі вони мають загальні біомеханічні ознаки: попередній поворот атакуючого спиною до супротивника; падіння супротивника вперед. У той же час, за своєю біомеханічної структурі вони є найбільш складними, оскільки для виходу на стартову позицію необхідно повернутися у середньому на 180°. Для їх виконання необхідний порівняно довгий шлях виходу з вихідного положення на стартову позицію.

На етапі спортивного вдосконалення, доцільно використовувати показники технічної адаптивності по горизонталі, як здатність рівноцінно діяти в умовах однойменної і різнойменної взаємної стійки, технічної адаптивності по вертикалі – як здатність рівноцінно діяти в умовах прямої і зігнутою стійки, технічної адаптивності до захоплень і технічної адаптивності до контрольних захоплення.

Використання обсягу вправ у конкретному тренуванні навчання кидка і його елементів залежить від ступеня освоєння базової техніки. Вправи з партнером забезпечують круговий характер виконання руху і включення вправ з гумовим джгутом і поясом додають відповідно динамічний і статичний силові компоненти. Вправи, що виконуються з використанням повітряного простору, дозволяють зробити акцент на координаційних особливостях кидка, з партнером – оцінити правильність виконання і ефективність докладання зусиль, а також адаптувати свої рухи під реального супротивника.

Таким чином, з метою оптимізації змагальної техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів необхідний пошук таких прийомів боротьби в положенні стоячи, які дозволили б використовувати їх в умовах жорстких оборонних захоплень противника на дальньої та середньої дистанції з досить високою різною направленістю і ефективністю.

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Дані педагогічного спостереження свідчить про те, що на ранніх етапах змагальної діяльності юні дзюдоїсти намагаються проводити кидки відповідно до руховими орієнтирами, властивими складом базової техніки за канонами класифікації, і тільки на навчально-тренувальному етапі підготовки починають використовувати зігнуті стійки і жорсткі оборонні захоплення, не властиві принципам класичного дзюдо.

Щоб не розбирати принципи етапу початкової підготовки, на якому повинні бути засвоєні «серединні структури» кидків, ми вирішили провести педагогічний експеримент у другому півріччі 1-го навчально-тренувального етапу, після засвоєння дзюдоїстами атаки, захисту, підготовок до кидкам, а в процесі змагальної практики вони вже засвоїли невідворотність переходу до «жорсткої» манері боротьби. Таким чином, в експерименті брали участь учні ДЮСША «Спартак» м. Суми (віком 13 років). Обидві групи протягом попереднього року навчання вивчили такі кидки:

- задня підніжка «косото-гарі»;
- підсікання зсередини «коучи-гару»;
- кидок через ногу вперед «коси-гурума»;
- кидок через стегно захватом ворота і рукава «тсуркомі-госі»;
- підсікання в темп кроків (окураси-хара);
- передня підніжка «таї-отосі»;
- підхоплення під дві ноги «хара-госі»;
- підхоплення зсередини «учи-мату».

Зазначені кидки відносяться до типу кидків переверотом і є найуразливішими у зв'язку з жорсткою змагальною боротьбою і обмеженням на захоплення у ближній дистанції. Перед початком експерименту, в кінці першого місяця навчально-тренувального етапу (базова техніко-тактична підготовка), учасники майбутнього експерименту були протестовані на предмет

техніко-тактичної підготовленості. У результаті виявилося, що їх середньогрупові показники статистично не розрізняються (рис. 4.1 і табл. 4.1).

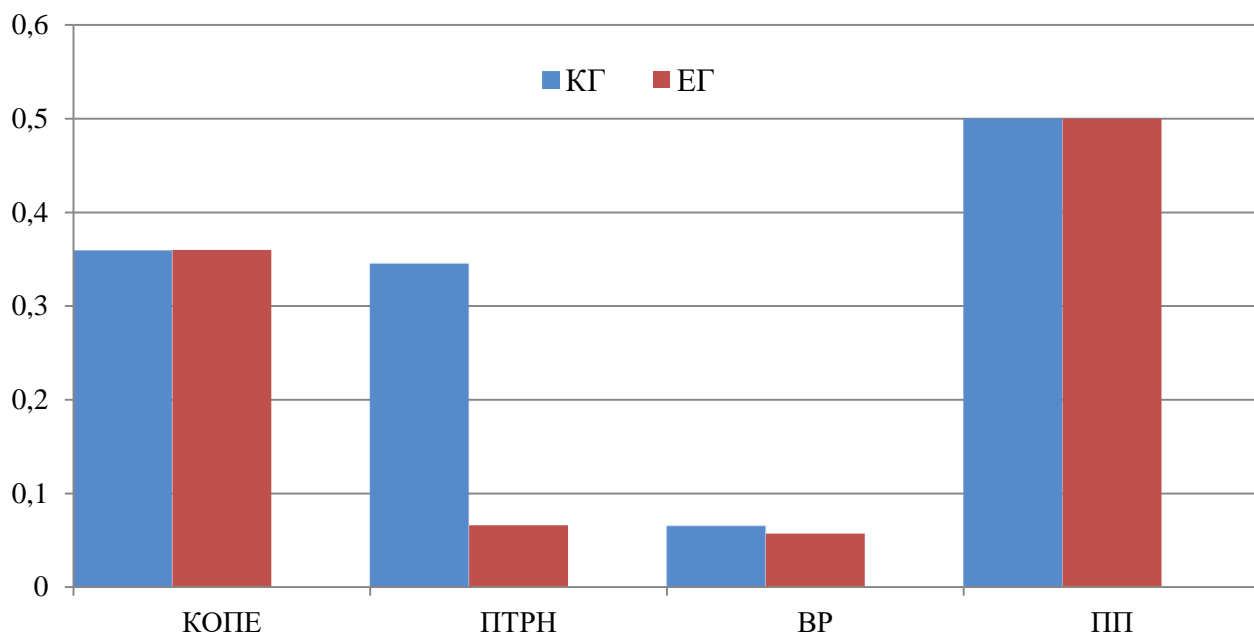


Рис. 4.1. Групові техніко-тактичні показники змагальної діяльності учасників на початку педагогічного експерименту

Примітки: КОПЕ – кількісний показник ефективності; ПТРН – показник технічної різної скерованості; ВР – відносна результативність кидків; ПП – показник перемог (за балами за кидки).

Таблиця 4.1

Вихідні показники змагальної діяльності учасників на початку експерименту

№ п/п	КОПЕ (n=14)		ПТРН (n=14)		ВР (n=14)		ПП (n=14)	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
<i>M</i>	0,36	0,36	0,346	0,339	0,066	0,057	0,047	0,50
<i>σ</i>	0,050	0,057	0,063	0,056	0,035	0,019	0,50	0,044
<i>m</i>	0,013	0,015	0,016	0,014	0,0	0,005	0,011	0,011
<i>tβ</i>	0		0,014		0,021		0	
<i>p</i>	>0,05		>0,05		>0,05		> 0,05	

З метою виключення впливу побічних факторів на порівняльні кінцеві результати змагальної діяльності учасників контрольної (n=14) та експериментальної (n=14) груп в експерименті було проведено тестування

фізичної підготовленості. Статистично достовірних міжгрупових відмінностей не зареєстровано (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Результати тестування фізичної підготовленості учасників
на початку педагогічного експерименту (n=14)**

№ п/п	Біг 30 м, с		Підтягування на поперечині, разів		Біг на 400 м, с		Піднімання ніг до поперечини у висі, разів	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
1	5,33	5,29	8	10	1,11	1,13	6	2
2	5,35	5,32	11	11	1,13	1,13	5	4
3	5,3	5,27	8	8	1,14	1,12	2	5
4	5,31	5,33	9	6	1,14	1,14	3	4
5	5,35	5,36	10	9	1,12	1,13	4	7
6	5,28	5,28	12	11	1,15	1,11	5	5
7	5,25	5,27	8	12	1,12	1,14	7	4
8	5,31	5,33	7	8	1,11	1,1	6	3
9	5,29	5,31	9	9	1,14	1,15	4	5
10	5,32	5,3	7	10	1,13	1,12	2	3
11	5,34	5,31	10	9	1,12	1,11	3	2
12	5,27	5,29	11	8	1,12	1,14	4	4
13	5,29	5,29	8	7	1,13	1,12	6	5
14	5,3	5,32	10	9	1,12	1,15	6	6
<i>M</i>	5,306	5,305	9,214	9,286	1,126	1,126	4,286	4,143
<i>σ</i>	0,03	0,026	1,528	1,684	0,014	0,014	1,59	1,46
<i>m</i>	0,007	0,006	0,382	0,421	0,003	0,003	0,397	0,85
<i>p</i>	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Під час вибору програми для контрольної групи, ми зупинилися на програмі, складеній за загальною редакцією А. Д. Суханов, оскільки в інших програмах і навчальних посібниках, можливих для використання в якості програми, не виявилось чітких розмежувань за складом техніко тактичної підготовки по етапах і років навчання [55].

Контрольна група протягом наступного року навчання, відповідно до стандартної програмою дзюдо, вивчила такі кидки (по використовуваної в даний час термінології): зачіп зовні «косото-гаку»; кидок через стегно захватом за пояс «тсуре-госі»; бічна підніжка (сивому) з падінням «іоко-отосі»; кидок через ногу в сторону «асі-гурума»; підсад гомілкою «хані-госі»; передня підніжка під відставлену ногу «хара-тсуре-комі»; кидок через голову «томое-наге»; млин «ката-гурума»; кидок захопленням двох ніг «морото-гару». Якість засвоєння яких, згодом, було зареєстровано при демонстрації кидків в ході заліків на здачу технічного нормативу «Зелений пояс».

Крім цього, відповідно до змісту програми, вивчалися тактика використання кидків в напрямках пересування супротивника, захист, комбінації кидків, чому, на наш погляд, навчати ще рано.

Програмний зміст базової техніко-тактичної підготовки борців експериментальної групи протягом року складався з вивчення тих самих кидків, що і учні контрольної групи.

Однак під час повтору раніше вивчених кидків використовувалися рухові орієнтири, що забезпечують: зрив оборонного захоплення при проведенні високо амплітудних кидків переверотом і нахилом; ефективне гальмування атакується ноги при проведенні низько амплітудних кидків нахилом, прогином і закидання. До перших відносилися кидки: кидок через ногу вперед «косі-гурума»; кидок через стегно захватом ворота і рукава «тсуркомі-госі»; передня підніжка «таї-отосі»; підхоплення під дві ноги «хара-госі»; підхоплення зсередини (Учи-мату); кидок через стегно захватом за пояс «тсур-госі»; кидок через ногу в сторону «асі-гурума»; подсад гомілкою «хані-госі».

До других ставилися: задня підніжка «косото-гарі»; зачіп зовні «косото-гаку»; бічна підніжка (сивому) з падінням «іоко-отосі»; передня підніжка під відставлену ногу «хара-тсур-коміасі»; кидок через голову «томое-наге». Оскільки у дослідженні нас не цікавили питання підвищення ефективності боротьби лежачи і в партері, склад досліджуваної техніки боротьби лежачи в обох групах був однаковий і в роботі не представляється.

Зокрема, зверталася увага на забезпечення симетричності рухових здібностей з мінімальною необхідністю порушувати власну рухову асиметрію, розвивати здатність проводити різноспрямовані кидки в умовах асиметричних взаємних стійок противника без зміни власної стійки.

По завершенні піврічного педагогічного експерименту були проведені контрольні змагання між учасниками контрольної та експериментальної груп. Всього було застенографував 112 змагальних сутичок з подальшою обробкою на предмет отримання для кожного дзюдоїста індивідуальної, а потім і загально групової техніко-тактичної карти. (рис. 4.2, табл. 4.3).

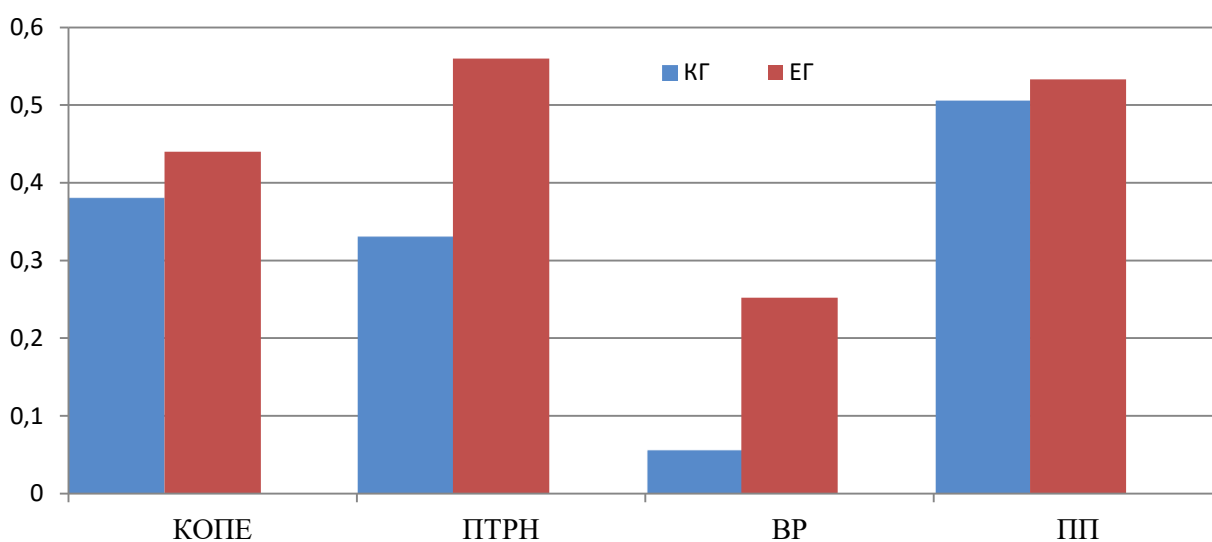


Рис. 4.2. Групові техніко-тактичні показники змагальної діяльності учасників наприкінці педагогічного експерименту

Таблиця 4.3

Показники змагальної діяльності учасників наприкінці експерименту

№ п/п	КОПЕ (n=14)		ПТРН (n=14)		ВР (n=14)		ПП (n=14)	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
<i>M</i>	0,38	0,44	0,33	0,56	0,055	0,252	0,505	0,533
<i>σ</i>	0,049	0,049	0,036	0,060	0,018	0,063	0,043	0,026
<i>m</i>	0,012	0,012	0,009	0,015	0,004	0,016	0,011	0,006
<i>tβ</i>	3,35		13,37		11,92		2,26	
<i>p</i>	< 0,01		< 0,001		< 0,001		< 0,05	

У результаті аналізу техніко-тактичної діяльності дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп з'ясувалося статистично достовірна перевага учасників експериментальної групи над учасниками контрольної групи за наступними показниками: у КОПЕ (кількісний показник ефективності) з піврічним інтервалом – 3,35, ($p < 0,01$); ПТРН (показник технічної різноспрямованості) з піврічним інтервалом – 13,37 ($p < 0,001$); ВР – (відносна результативність кидків) з піврічним інтервалом, – 11,92 ($p < 0,001$); ПП (показник перемог(за балами за кидки) з піврічним інтервалом, – 2,26 ($p < 0,05$))

Окрім цього, тестування рухових якостей після закінчення експерименту показало, що статистично достовірного відмінності між загальногруповими показниками не виявилось (табл. 4.4), що свідчить про відсутність перешкод за рахунок різниці в рухових якостях.

Таблиця 4.4

Показники тестування фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи наприкінці експерименту

№ п/п	Біг 30 м, с		Підтягування на поперечині, разів		Біг на 400 м, с		Піднімання ніг до поперечини у вісі, разів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	5,21	5,22	9	8	1,14	1,10	7	8
2	5,22	5,18	6	7	1,11	1,08	6	7
3	5,24	5,23	4	6	1,12	1,07	3	5
4	5,19	5,24	5	7	1,09	1,11	3	4
5	5,23	5,19	5	5	1,07	1,10	4	7
6	5,23	5,24	8	9	1,08	1,12	5	4
7	5,22	5,22	7	7	1,11	1,06	4	4
8	5,19	5,18	6	7	1,09	1,09	6	5
9	5,22	5,24	5	8	1,11	1,10	4	5
10	5,23	5,23	8	5	1,11	1,12	2	3
11	5,21	5,21	7	8	1,09	1,11	3	2
12	5,22	5,22	6	6	1,12	1,13	4	4
13	5,28	5,21	7	5	1,09	1,12	5	6
14	5,24	5,21	7	6	1,11	1,13	4	5
<i>M</i>	5,213	5,212	6,333	6,917	1,103	1,099	5,647	5,661
<i>σ</i>	0,016	0,022	1,497	1,24	0,02	0,021	0,023	0,022
<i>m</i>	0,004	0,005	0,374	0,31	0,005	0,005	0,006	0,005
<i>p</i>	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Таким чином, в результаті лабораторного, модельного педагогічного експериментів: розроблено та експериментально підтверджені ($p < 0,05$) алгоритми рухових орієнтирів на проведення кидків в умовах жорстких оборонних захоплень противника, значно звужують атакуючі можливості, які демонструються в стандартних умовах демонстрації кидків в умовному контакті; підтверджена можливість, вносити дані експерименту до програми навчально-тренувального етапу підготовки в цілях своєчасної змагальної підготовки дзюдоїстів і виключення необхідності в подальшому подоланні встановлених стереотипів змагальної поведінки.

У педагогічному експерименті необхідно було визначити можливість і ефективність коригування та порівняння, раніше засвоєної, техніки високо амплітудних кидків переверотом і нахилом і низько амплітудних кидків прогином, нахилом і закидання в умовах підвищеної жорсткості захоплень на етапі спортивного вдосконалення, коли навички техніки кидків в змагальних умовах міцні (рис. 4.3).

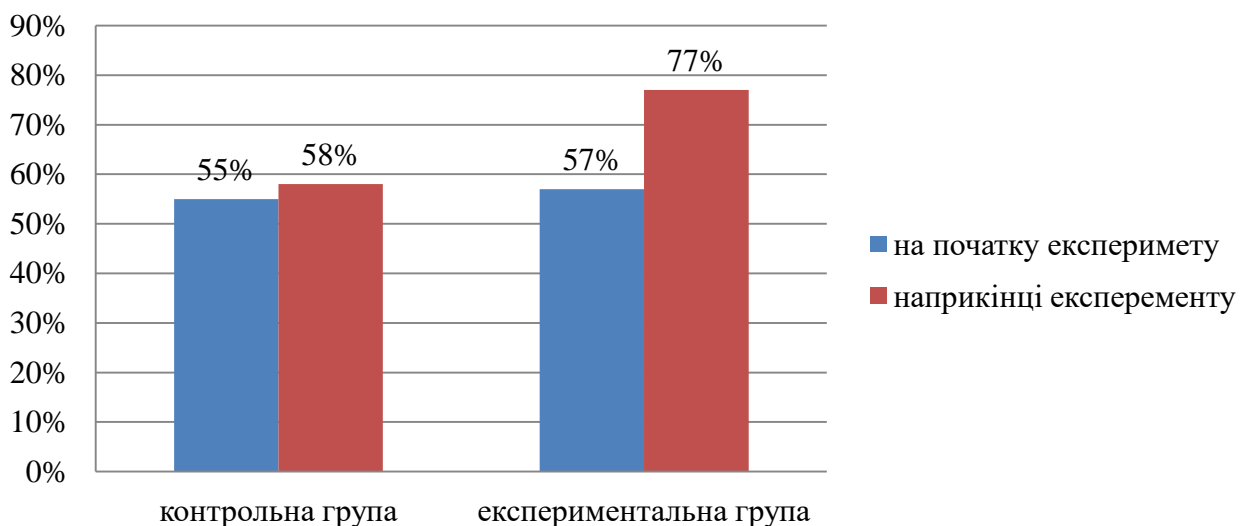


Рис. 4.3. Порівняльні результати ефективності адаптації арсеналу кидків до умов підвищеної кінематичної жорсткості захоплень, використовуваних у спортивному поєдинку

Незважаючи на вимушений перехід з однієї програми на іншу (експериментальну), всі учасники до початку експерименту вивчили (в демонстраційному режимі) кидки, що входять до її складу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що у даний час традиційне дзюдо намагаються вирішувати проблему формування техніки кидків в умовах спортивних поєдинків шляхом зміни техніки захисту щодо супротивника, а також використовуючи різні способи виведення його з рівноваги, що супроводжується зниженням власної стійкості і частіше дає супротивнику можливість швидше виконати кидок, під час виникнення зручної динамічної ситуації з боку атакуючого, що намагається «розворушити» захист супротивника. У спортивних умовах зникає ефективність кидків, вільно реалізуються під час їх демонстрації в умовно контактному режимі, без явного опору супротивника. Особливо, це стосується найбільш ефектних кидків, у яких велика амплітуда виходу на виконання його. Таким чином, у сучасній боротьбі дзюдо має місце протиріччя, що полягає у невідповідності програмного складу ефектною техніки кидків багато реалізується, необхідного складу кидків і способу їх проведення в умовах спортивного протиборства.

2. Під час визначення ступінь відмінності арсеналу кидків дзюдоїстів в умовах демонстрації та спортивного поєдинку із використанням динамічної підготовки до проведення кидка, потребує щільного захоплення, оскільки змушує атакуючого переміщатися щодо супротивника в умовах зниженої свободи маневру плечової віссю. Прихильність до традиційного захоплення за різнойменний відворот і різнойменний рукав звужує вдвічі різноспрямованість арсеналу кидків і для її забезпечення вимагає зміни власної стійки. Реалізація кидків з використанням більш ефективних асиметричних захоплень на ближній дистанції утруднена в зв'язку з правилами змагань, що обмежують час перебування в таких нестандартних для традиційного дзюдо положеннях. Результати наукових досліджень в області техніки дзюдо не повною мірою забезпечують підвищення ефективності техніко тактичних дій в умовах спортивного протиборства дзюдоїстів.

3. Моделювання у спортивній боротьбі, покликане оптимізувати склад техніки кидків в умовах кінематичного зв'язку спортивного поєдинку, оскільки

він досі базується на даних суб'єктивних класифікаційних системах. Єдина класифікація технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічних ознаками дозволяє здійснювати, програмування і педагогічний контроль, орієнтовані на єдині методологічні підходи. Кінематичні обмеження, обумовлені взаємними стійками в проекції на горизонтальну площину, і навіть незначна асиметричність традиційного захоплення накладають обмеження на симетричне використання всіх класифікаційних груп кидків і вимагають їх системного використання. Таким чином, з метою оптимізації змагальної техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів необхідний пошук таких прийомів боротьби в положенні стоячи, які дозволили б використовувати їх в умовах жорстких оборонних захоплень противника.

4. Особливості навчання комплексів кидків до умов спортивного поєдинку та техніки кидків різних класифікаційних типів і груп дозволили в експерименті розробити алгоритми нових варіантів: із високою амплітудою кидків зі зривом оборонного захоплення – знизу-вгору, і в сторону передбачуваного кидка; низькою амплітудою кидків із використанням техніки одночасного впливу на супротивника за рахунок ривка по верхній складовій пари сил і різної направленості упору у стегно, атакуючої стопою. Навчання і тренування дзюдоїстів на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) систематизованим комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткої кінематичного зв'язку забезпечили їм статистично достовірну перевагу у підсумковій змагальній діяльності над учасниками контрольної групи $t= 3,35$, $p < 0,01$. Коригування техніки кидків в умовах жорсткої кінематичної зв'язку спортивного поєдинку на етапі спортивного вдосконалення дозволяє домогтися підвищення ефективності техніки кидків і на даному етапі підготовки у порівнянні з результатами борців контрольної групи $t= 6,305$, $p < 0,001$.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм підготовки на основі врахування індивідуальної техніки та психологічних властивостей у тренувальному процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акуин Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Акуин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1(83). – С. 11–15.
2. Алексеев А. Разделяй и властвуй / А. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт. 1990. – С. 23–24.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов : Учебн. Пособие] / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
4. Блах В. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо) / В. Блах, С. Елисеев, В. Игуменов. – М. : ЛИКА, 2005. – 120 с.
5. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. –М. : МОГИФК, 2002.– 23 с.
6. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років / О. І. Верітов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 3. – С. 154–163.
7. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А.Васильков. – М. : 2008. – 381 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К. : Олимпийская литература, 2002. –294 с.
9. Воробьёв В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дисс.док. пед. наук / В. А. Воробьёв. – СПб., 2012. – 51 с.
10. Горская И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоров'я : монография] / И. Ю. Горская, Л. А. Суянгулова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 212 с.
11. Гогонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПб. : СПб ГАФК имени

П. Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.

12. Дычко Е. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на иммунный статус спортсменов, занимающихся борьбой дзюдо / Е. Дычко, В. Шейко, И. Куш, Е. Яковлева, Е. Линниченко // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 156–164.

13. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.

14. Ельчанинов В. Н. Bravo Япония // Дзюдо. – М., 2002. – № 2. – С. 66–68.

15. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 320 с.

16. Евтух А. В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин // Научно-спортивный вестник. – 2008. – № 4. – С. 16–19.

17. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопчиків 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець–Подільський – 2008. – 176 с.

18. Зебзеев В. В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теор. и метод. физ. воспит., спорт. тренировки, оздоровит. и адаптивной физ. культуры” / В. В. Зебзеев. – Малаховка, 2011. – 22 с.

19. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.

20. Казімірко Н. Вплив фізичних навантажень на субпопуляційний склад лімфоцитів периферійної крові борців дзюдо в динаміці тренувального макроциклу / Н. Казімірко, А. Ушаков // Вісник Львівського університету. Серія біологічна. – 2008. – Випуск 47. – С. 123–129.

21. Курінна В. В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини / В. В. Курінна, Т. В. Копаєва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 4. – С. 48–50.

22. Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Техника борьбы.– М. : Физкультура и Спорт, 1998. – 280 с.
23. Корженевский А. Н., Португалов М. А. Особенности подготовки борцов / – М., 2002. – 40 с.
24. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 4. – С. 6–10.
25. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры/ Л. И. Лубышев. – М., 2001, № 4. – С. 11–16.
26. Латышев Н. В. Развитие специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки с использованием контрольно–тренажерных устройств : автореф. дис. на соискание ученой степ. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Н. В. Латышев. – Днепропетровск, 2012.– 20 с.
27. Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. – К. : Здоровья, 1989. – 187 с.
28. Ломов Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б.Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 270 с.
29. Линдер И. Б. Боевые искусства Востока / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. – М. : Каисса, 1992. – 224 с.
30. Марищук В., В чём сила сильных / В. Марищук, Е. Пеньковский. – М., 1992. – 189 с.
31. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. П. Масляк. – Харків : ХДАФК, 2007. – 315 с.
32. Масленников І. Г. Боротьба вільна і класична / І. Г. Масленников. – К. : Здоров'я, 1997. – 50 с.
33. Миндиашвили Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов. – М, 2000. – 32 с.

34. Марков Г. И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений : методическое пособие / Г. И. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2006.–52 с.
35. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
36. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. П. – К., 1999. – 320 с.
37. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватсьєв. – Навчальний посібник (під грифом МОН України). – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 199 с.
38. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К. : 1998 . – 115 с.
39. Невременин М. Г. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М. : Физкультура и Спорт, 1997. – 59 с.
40. Новиков А. А., Чуйко Ю. И. На что делать упор в подготовке олимпийцев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и Спорт, 1983. – С. 69–75.
41. Никитюк Б. А. Теория и практика интегративной антропологии. Очерки / Б.А. Никитюк, В. М. Мороз, Д.Б. Никитюк. – Киев–Винница : «Здоров'я», 1998. – 301 с.
42. Орел П.О., Сергеев В.І., Шапар О.І. Дзюдо «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.–Київ.: Федерація дзюдо України, 2012. –134 с.
43. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать : Монография / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, Астрель, 2002. – 864 с.
44. Панков В. А. Комплексное применение методик исследования в тренировке борцов. – М. : Геллер, 1999. – 13 с.
45. Пинтин П. Дело моей жизни – борьба. – К.: Здоровья, 1990. – 116 с.

46. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. // Автореф. Дис. ... докт. пед. Наук. – М, 1995. – 37 с.
47. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийский спорт, 2004. – 808 с.
48. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М. : Воениздат, 1976. – 119 с.
49. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник / А. С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
50. Словник термінів з боротьби дзюдо(для студентів усіх спеціальностей академії «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва / уклад.: С. М. Кривіч. – Харків: ХНАМГ, 2012. – 16 с.
51. Смирнов Е. О. Развитие воли и произвольности в раннем онтогенезе. – Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 24–27.
52. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
53. Спортивная борьба. Под ред. А. П. Купцова. – М. : Физкультура и Спорт, 1978. – 422 с.
54. Станков А. Г., Климов В. Н., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и Спорт, 1984. – 242 с.
55. Суханов А. Д. Особенности подведения единоборцев к состоянию наивысшей готовности // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 6–8.
56. Трегубова М. В. Особенности сократительной деятельности сердца дзюдоистов 16–20 лет массовых разрядов при различной интенсивности физических нагрузок : автореф. дис. на соискание ученой степ. к. б. н. : спец. 03.00.13 «Физиология» / М. В. Трегубова. – Челябинск, 2008. – 22 с.
57. Туманян Г. С. Научные основы планирования подготовки борцов. – М. : ГЦОЛИФК 1982. – 138 с.
58. Туманян Г. С. Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1985. –

246 с.

59. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

60. Худадов Н. П. Основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации // Автореф.. дис. док. пед. наук.: 1997. – 121 с.

61. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев. Олимпийская литература 2001. – 336 с.

62. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учеб. пособие. – К. : Европейский университет, 2003. – 216 с.

63. Чумаков Є. М. Фізична підготовка борця. Учбовий посібник для тренерів. – М. : РГАФК, 1996. – 104 с.

64. Читаев В. А. Краткий курс механики для спортсменов. – Краснодар, «Советская Кубань», 2001. – 128 с.

65. Шахмурадов Ю. А. Научно-методические основы многолетней технической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед. наук. — М. : РГАФК, 1999 – 25 с.

66. Шахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе// Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М. : 1998. – 104 с.

67. Шахмурадов Ю. А., Бардамов Г. Б., Дементьев В. Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 148 с.

68. Шулика Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры, как средства здорового образа жизни. // Проблемы теории и практики интегративной антропологии : Матер. науч-прак. конфер. – Майкоп. 1996. – С. 270–276.

69. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

70. Шахлина Л. Г. Женщины и спорт на рубеже третьего тысячелетия / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – С. 10–22.

71. Юшков О. П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе / Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». – М. : 1998. – 125 с.
72. Farmer R. E. Monahan L.H. The prevention model for stress reduction a concept paper. / R. E. Farmer L. H. Monahan – J.Police Sci. and Administr., 1998, Vol. 8, 1, p. 11–21.
73. Geesink A. JUDO en evolution / A. Geesink – Antwerpen: Zoon Utrecht. – 1997. – 160 p.
74. Hancock H. I., Higashi K. Trate complet de Jiu-Jitsu Methode Kano / H. I. Hancock, K.Higashi – Paris–Naney: Berger–Levrant Lt Co. – 2008. – 526 p.
75. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la ctnture naice) / T. Inogai, R. Habersetzer – Paris: editions Amphora S.A. – 1993. – 334 p.
76. Katsuguma N., Higashi K. JIU–JITSU / N. Katsuguma, K Higashi.– America: Sports Publishing Company. – 2002. – 77 p.
77. Kawaishi K. The sport of JUDO / K. Kawaishi – Tokyo. – 1996. – 212 p.
78. Pom Headridge. Developing A Successful Cheerleading Program (Developing a Successful Program) / Pom Headridge, Nancy Garr. – Coaches Choice Books, 2004. – 124 p.
79. Manuel Pratique de JIU–JITSU. Por M.Feldenkrais Ettenne, Chiron Editeur. Paris – 6–e. 1985. – 167 p.
80. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.

АНОТАЦІЇ

Манукян Г. М. Формування техніки кидків в умовах спортивних поєдинків дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2020. – 77 с.

Експериментально обґрунтовано методику формування техніки кидків дзюдоїстів з урахуванням кінематичних моделей змагальних сутичок на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено дані, щодо методики навчання боротьби навичок із техніки кидків, як базового компоненту техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів.

Практична значимість полягає у використанні в умовах навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів арсеналу техніки кидків із високою амплітудою та різноспрямованих без зриву захоплення, що дозволить сформувати техніко-тактичні навички для змагальних поєдинків на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: дзюдо; фізична підготовка, рухові якості, техніко-тактичні дії, захоплення, амплітуда рухів

Манукян Г. М. Формирование техники бросков в условиях спортивных поединков дзюдоистов на этапе предварительной базовой подготовки // Квалификационная работа магистра / специальность 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2020. – 77 с.

Експериментально обоснована методика формування техніки бросков дзюдоистов с учетом кинематических моделей соревновательных схваток на этапе предварительной базовой подготовки. Дополнено данные относительно методики обучения борьбы навыков технике бросков, как базового компонента технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.

Практическая значимость заключается в использовании в условиях учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов арсенала техники бросков с высокой амплитудой и разнонаправленных без срыва захвата, что позволит сформировать технико-тактические навыки для соревновательных поединков на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: дзюдо; физическая подготовка, двигательные качества, технико-тактические действия, увлечения, амплитуда движений

Manukyan G.M. Formation of throwing technique in the conditions of sports fights of judoists at a stage of preliminary basic preparation // Qualifying work of the master / specialty 017 «Physical culture and sports». – Sumy State University, 2020. – 77 p.

The method of formation of judo throwing technique taking into account kinematic models of competitive fights at the stage of preliminary basic training is experimentally substantiated. Data on the methods of teaching the skills of throwing techniques as a basic component of technical and tactical training of young judokas have been supplemented.

The practical significance lies in the use in the training process of young judokas of the arsenal of high-amplitude and multi-directional throwing techniques, which will allow to form technical and tactical skills for competitive fights at the stage of preliminary basic training.

Keywords: judo; physical training, motor skills, technical and tactical actions, hobbies, range of motion