

МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ (на прикладі дзюдо)

Ковальов Ігор Миколайович
Савінов Олексій Валерійович

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна
kov@mail.ru

Ключові слова: тренувальний процес, дзюдо, технічна підготовка, мезоцикл, моделювання

Актуальність. Розробка модельних характеристик повинна передбачати загальні закономірності становлення тактико – технічної майстерності дзюдоїстів з урахуванням віку і кваліфікації. Вона повинна ґрунтуватися на даних сильних дзюдоїстів, отриманих в умовах відповідальних змагань.

Як основний метод вдосконалення спортивної майстерності борців останнім часом частіше використовується моделювання різних сторін єдиноборства, на базі чого розробляються спеціальні тренувальні завдання.

Основою для моделювання тренувальних завдань можуть служити, по-перше, класифікація елементів техніки спортивної боротьби і, по-друге, результати аналізу діяльності змагання сильних борців.

Для успішного управління тренувальним процесом і відбору перспективних спортсменів будуються моделі стану спортсменів, готових до досягнення високих спортивних результатів, порівняння «моделі сильного спортсмена» із станом спортсмена дозволяє раціонально управляти його підготовкою [1,2].

Проблеми підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації знайшли відображення в роботах А.А. Новіков, 1998; А.В. Еганова, 1999; Туманян В.Г, 2003; І.Д. Свіщева, 2005; Г.Н. Арзютова, 2006. Автори детально досліджували і аналізували складові тренувального процесу, діяльності змагання, моделювання різних дій спортсменів, багаторічну підготовку дзюдоїстів [3,4]. Проте за межами досліджень залишилися такі питання підготовки дзюдоїстів, як облік індивідуальних характеристик при моделюванні ТТД і діяльності змагання з подальшою адаптацією їх до практичної діяльності, а також оптимальні параметри взаємозв'язку теоретичною і практичною складових підготовки спортсменів.

Мета дослідження – на основі концепції управління тренувальним процесом розробити модель, направленою на підвищення спортивно – технічної майстерності дзюдоїстів в процесі багаторічної підготовки.

Завдання дослідження

1. Розробити теоретичні моделі техніко-тактичних дій в діяльності змагання.
2. Запропонувати модельні характеристики управління процесом вдосконалення спортивної майстерності дзюдоїстів.
3. Показати шляхи і методику вдосконалення спортивної майстерності в дзюдо.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, пошук і використання інформації глобальної комп'ютерної мережі Internet; педагогічні спостереження, анкетування, опит, самооцінка, бесіди; моделювання; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; стенографування, аналіз відеоматеріалів і діяльності змагання борців; хронометрування; тестування, математична статистика.

Об'єкт дослідження - процес змагання і учбово – тренувального підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації.

Предмет дослідження – техніко – тактическа підготовленість висококваліфікованих спортсменів.

Аналіз діяльності змагання борців проводився як безпосередньо в ході поєдинків, так і в процесі аналізу відеозаписів. Для дослідження діяльності змагання використані апробовані і широко поширені методики (А.А. Новіков [5]; В.М. Платонов [6]), для кількісного аналізу нами визначалися такі основні показники по таких критеріях, як активність і ефективність (Г.С. Туманян) [9,10].

Основні показники враховувалися при аналізі діяльності змагання: активність атакуючих дій, комбінаційність боротьби, що контратакують дії, коефіцієнт асиметрії, об'єм техніки змагання в положенні боротьби стоячи і лежачи.

На Олімпіадах (1996-2008 рр.) до фінальної частини змагань входили півфінальні сутички, боротьба за 1-2 місце і боротьба за 3 місце. Велика частина результативних техніко – тактичних дій доводиться на боротьбу в стійці - 93%, в партері (7%). У стійці 71,4% сутичок закінчилися достроково – кидком на "іппон".

Під час педагогічних спостережень підраховували кількість найбільш результативних спроб виконання прийомів.

Аналіз протоколів змагань, відеозаписів фінальної частини Олімпійських ігор 1996-2008 рр. дозволив визначити, що найбільш результативними прийомами є кидок: через спину; підхопленням; зацепом; через плечі; підсічки; виведення з рівноваги; задня підніжка.

Такий показник змагальної діяльності як ефективність використання технічних дій (в %) виявляється шляхом відношення кількості результативних прийомів на кількість реальних спроб виконати прийом.

Дуже важливим показником змагальної діяльності є і результативність використання той або іншої техніки.

Аналіз даних, наведених у таблиці 2, показує, що переможці фінальних зустрічей значно перевершили своїх суперників за всіма показниками. Ефективність атак у переможців склала 23,3%, у переможених - 6,7%. Результативність склала відповідно 10,4 і 1,14 бали на людину.

На Олімпіадах (1996, 2000, 2004 р.р.) до фінальної частини змагань входили півфінальні зустрічі, боротьба за 1-2 місце і боротьба за 3 місце. Велика частина результативних техніко-тактичних дій приходить на боротьбу в стійці і дорівнює 93%, це значно більше, ніж у партері (7%). У стійці 71,4% сутичок закінчилися достроково - кидком на "іппон".

Для зручності аналізу час поєдинку (5 хв.) було розбито на три періоди, тривалістю 1 хв. 40 сек. кожний. У результаті, було отримано дані, що характеризують показники змагальної діяльності борців на початку, середині і кінці сутичок за 1 і 3 місця. Аналіз фінальних сутичок Олімпіад показав перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій і другій третинах сутички.

Переможці фінальних сутичок постійно нарощували щільність атакуючих дій. На початку сутички вона склала 2,3, у середині - 3,8 і наприкінці сутички - 4,5 атаки/хв. (табл.1).

На наш погляд, переможці мають високий рівень фізичної підготовленості, це дозволяє кожні 15-20 с починати реальні спроби виконувати кидок.

Таблиця 1

Щільність атакуючих дій у фінальних сутичках

Вагова категорія (кг)	Середня за сутички	По третинах сутички		
		1	2	3
60	2,0	2,0	-	-
66	3,9	1,8	6,0	-
73	4,8	5,4	4,2	-
81	3,8	1,8	3,6	6,0
90	2,1	1,8	2,4	-
100	3,6	1,2	6,0	-
+100	1,8	1,8	0,6	3,0
X _{ср}	3,1	2,3	3,8	4,5

Виконаний аналіз показав, що ефективність атак зростає до кінця зустрічі, що свідчить про раціональний розподіл сил, а також про чітке виконання тактичного плану. Так, при аналізі динаміки фінальних сутичок виявлено, що на Олімпіадах найбільш результативними виявилися кидки, виконані в другій третині - 57%, у першій третині - 14%, у третій - 29%.

Розрахунки показали, що на перших двох хвилинах боротьби

коефіцієнт надійності виконання техніко-тактичних дій практично постійний і дуже високий, однак на наступних двох хвилинах він зменшився. До кінця поєдинку коефіцієнт надійності досягає свого мінімального значення.

Дані, отримані на Олімпійських іграх, показали, що найбільш результативними виявляються кидки, виконані в середині 57% початку 14% і кінцівка сутички 29%. На наш погляд, переможці мають високий рівень фізичної підготовленості, це дозволяє кожні 15-20с починати реальні спроби виконати кидок.

Проведений аналіз отриманих результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-переможців фінальної частини Олімпійських ігор 1996, 2000, 2004, 2008 г.г. дозволили розробити теоретичну модель ТТД яка представлена в таблиці 2.

Виходячи з вище перерахованого і за допомогою аналізу теоретичної моделі технічної підготовленості дзюдоїстів ми розробили **практичні рекомендації** до тренування дзюдоїстів.

Ми вважаємо, що для досягнення найбільш ефективної технічної майстерності слідє більша увага приділяти підготовці в першу чергу боротьбі в стійці при цьому використовувати учікомі і учбові сутички.

Таблиця 2

Теоретична модель техніко – тактичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації

№ п/п	модельні показники	значення показників
1	інтервал атак (с)	15-20
2	кількість реальних атак в одиницю часі	3-5 атак/хв.
3	ефективність	30,8 %
4	кількість варіантів ттд в стійці	не менше 5 прийомів
5	найбільш результативні прийоми в поєдинку	підхопленням, через плечі, зацепом, через спину, виведення з рівноваги
6	середній час поєдинку (с)	200
7	дострокова перемога поєдинку (іппоном) ефективність	71,4 %
8	оптимальний час виконати прийомів (с)	120-180

Учікомі - це багатократне повторне виконання одного і того ж прийому по фазах на нерухомому і рухомому партнерові. У учікомі борець уточнює фази виконання прийому, удосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки. Прийоми в учікомі закріплюються поступово. Прийоми, відпрацьовані в учікомі, удосконалюються в

конкретно обумовлених динамічних ситуаціях або з модельованих учбових сутичках [7,8].

Для ефективнішого тренувального процесу ми розробили на основі отриманої інформації мезоцикл, який вміщав в себе тренувальні і змагання зустрічі.

Висновок. 1. Функціональна підготовленість борця до відповідальних змагань повинна забезпечити можливість постійного нарощування щільності виконання атакуючих дій протягом сутички. Переможці фінальних сутичок значно перевищили своїх суперників практично за всіма показниками. Активність переможців склала 6,14 спроб провести прийом, активність програвших - 4,28 спроб. Ефективність атак у переможців склала 23,3%, у переможених - 6,7%. Результативність склала відповідно 10,4 і 1,14 бали на людину.

2. У техніко – тактичній підготовці дзюдоїстів, показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички. У техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички. Переможці фінальних сутичок Олімпійських ігор постійно нарощували щільність атакуючих дій, у 1-ій третині сутички (початок) вона склала, в середньому, 2,3 атаки/хв., у 2-й третині (середина) - 3,8, і в 3-й третині (кінець) сутички - 4,5. Виявлено необхідність підведення фізичної підготовленості дзюдоїстів до рівня, що дозволяє виконувати протягом кожної хвилини двобою реальні спроби виконання кидка через кожні 15-20 сек.

3. Підраховані нами дані дозволили встановити, що найбільш ефективними прийомами, та більш складними, є прийоми які використовуються висококваліфікованими дзюдоїстами в сутичках змагань являються: кидок через спину (seo-i-nage); кидок підхопленням (uchimata); зачеп з середини (o-uchi-gari); посадка під дві ноги (tani-otoshi); задня підніжка (ychiki-taoshi).

Список використаних джерел

1. Ананченко К. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик / К. В. Ананченко, В. В. Середа // *Теорія та методика фізичного виховання*. – 2008. – №8. – С. 47 – 49.
2. Ананченко К. В. Техніко – тактичская подготовка дзюдоистов высокого класса на основе анализа модельных характеристик: дисс. ... канд.наук по физ.восп: 24.00.01 / Ананченко Константин Владимирович. – Х., 2006. – 186 с.
3. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. - К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
4. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – Челябинск: 1999. – 50 с.

5. Новиков А.А. *Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы).* – М. – Улан-Уда: издательство Бурят. гос. ун-та. – 1998. – 220 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. *Фізична підготовка спортсменів.* - К.: Олімпійська література, 1997.
7. Просовський О. П. *Дзюдо навчальний посібник* / О. П. Просовський – К.: Зірка, 2000. – 95 с
8. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. *ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.)* - Архангельск: Издательский дом "СК", 2000.-154 с.
9. Свищев И.Д. *Технико-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо.* - Архангельск: Издательский дом "СК", 2005. – С. 74-75.
10. Туманян Г.С. *Спортивная борьба.* – М.: Физкультура и спорт, 2003.

УДК 796.034.2

ОРГАНІЗАЦІЙНО – МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЩО САМОСТІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

Конова Лідія Анатоліївна

Кременчуцький державний університет
імені Михайла Остроградського
fiz_vosp@mail.ru

Ключові слова: оздоровчий біг, фізичне виховання студенти

Актуальність. Останнім часом статистика фіксує погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Спостерігається тенденція до негативних змін в стані здоров'я студентської молоді. Навчання у вищому навчальному закладі вимагає від студентів великого емоційного, психологічного і фізичного навантаження, все це залежить від рівня підготовленості студентів. З постійним збільшенням інтенсивності розумової праці у студентів, спостерігається зниження рухової активності. Все це призводить до різноманітних захворювань серцево-судинної, нервової, ендокринної, дихальної систем та рухового апарату. Організація рухової активності можлива за умов використання спеціальних самостійних занять різними видами фізичних навантажень. На сучасному етапі розвитку освіти, більше часу відводиться на самостійну роботу студентів, отже зменшується кількість вільного часу для того, щоб можна було під керівництвом тренера займатись тим чи іншим видом спорту. А коли знижується фізична активність призводить