

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ 10–11 РОКІВ

*Філіна Валентина, Кутек Тамара*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

### **Анотації:**

У статті розглядається проблема вдосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10-11 років на основі розробленої програми розвитку стійкості та почуття рівноваги. Розроблена програма базується на використанні комплексів фізичних вправ ігрового та акробатичного характеру, вправи для розвитку відчуття рівноваги та стійкості в основній стійці дзюдоїста, естафети з використанням змагального методу. Отримані результати підтвердили ефективність розробленої програми для удосконалення технічної підготовки дзюдоїстів.

### **Ключові слова:**

дзюдо, стійкість, рівновага, технічна підготовленість, рухові дії, контратака

The article considers the problem of improving the technical preparedness of judoists 10-11 years on the basis of the developed program of development of persistence and a sense of balance. The developed program is based on the use of exercise complexes of playing and acrobatic nature, exercises to develop a sense of fortitude and balance in the main stand of a judoka, a relay race using a competitive method. The obtained results testify to the effectiveness of the developed program for improving the technical training of judoists.

judo, stamina, balance, technical training, motor actions, counter-attack

В статті розглядається проблема удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10-11 років на основі розробленої програми розвитку стійкості та почуття рівноваги. Розроблена програма базується на використанні комплексів фізичних вправ ігрового та акробатичного характеру, вправ для розвитку почуття стійкості та рівноваги в основній стойке дзюдоїста, естафети з використанням змагального методу. Отримані результати свідчать про ефективність розробленої програми для удосконалення технічної підготовки дзюдоїстів.

дзюдо, стійкість, рівновага, технічна підготовка, рухові дії, контратака

---

**Постановка проблеми.** Проблема підвищення ефективності навчально-тренувального процесу стимулює фахівців підвищувати якість різних сторін спортивної підготовки спортсменів.

Удосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, досягнення високого спортивного результату значною мірою залежить від рівня технічної підготовки [ 1; 8; 10].

На сучасному етапі розвитку дзюдо значно збільшився обсяг рухової діяльності, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів та їх біомеханічної раціональності [ 1; 3; 4; 6 ].

У зв'язку з цим досить важливим є формування удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів, що сприятиме підвищенню результативності на кожному з етапів багаторічного тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивну підготовку дзюдоїстів досліджують широко і різносторонньо. Дослідження вчених присвячені розвитку та удосконаленню фізичних якостей дзюдоїстів [2, 6]. У деяких дослідженнях встановлена залежність між рівнем розвитку функції рівноваги та рівнем розвитку швидко-силових здібностей дзюдоїстів [5].

Вченими досліджено, що найбільші успіхи в змагальній діяльності мають дзюдоїсти, які мають високий рівень техніко-тактичної підготовки, що проявляється у вдосконаленні таких спеціалізованих відчуттів, як «почуття дистанції», «почуття килима», «почуття суперника», «відчуття рівноваги», «почуття ритму», «почуття темпу» [3; 9].

А. Г. Левицький [7] виявив три типи вестибулярно-моторних реакцій у юних дзюдоїстів на багаторазові дискретні вестибулярні навантаження, що відрізняються характером динаміки статокінетичної стійкості, динамічної рівноваги й просторового орієнтування.

А. В. Биковою [3] була запропонована методика вдосконалення статодинамічної стійкості та її експрес-оцінка юних дзюдоїстів, які дозволили коригувати вестибулярний статус спортсмена.

Експериментально досліджено підвищення технічної підготовленості юних борців-самбістів шляхом спрямованого тренування вестибулярної функції рівноваги. Однак традиційна методика тренування в дзюдо не забезпечує оптимального розвитку вестибулярних функцій, тому їх вдосконалення має ввійти в загальну систему завдань тренування борців.

Існуюча система формування технічної майстерності дзюдоїстів потребує удосконалення. На жаль відсутні розробки з удосконалення контратакуючих дій дзюдоїстів, які пов'язані з високим розвитком відчуття рівноваги дзюдоїстів [4].

У зв'язку з тим, що відбулися зміни у правилах змагань з дзюдо, дзюдоїсту для того, щоб перемогти потрібно крім виконання постійних атак, проявляти вміння захисту від атак суперника. Тому вміння якісно виконувати контратакуючу дію є запорукою перемоги. Тренери з дзюдо замало уваги приділяють удосконаленню рівноваги та відчуттю стійкості [7].

Крім того, у вивченій нами літературі не знайдено результатів досліджень вестибулярної стійкості дзюдоїстів 10–11 років, що є досить актуальним.

**Мета дослідження** – розробити програму удосконалення технічної підготовленості на основі покращення вестибулярного стану дзюдоїстів 10–11 років.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення спеціальної та наукової літератури з проблеми, яка досліджується.
2. Розробити програму удосконалення техніки рухів юних дзюдоїстів на основі розвитку стійкості та рівноваги дзюдоїстів 10–11 років.
3. Дослідити динаміку показників збереження стійкості та рівноваги дзюдоїстів.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні **методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, проба Ромберга, проба Яроцького, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі спортивного комплексу «Динамо» м. Житомир протягом шести місяців (грудень – травень). У дослідженні брали участь 30 дітей 10–11 років, яких розділили на дві групи: експериментальну та контрольну (по 15 чоловік в кожній групі).

Експериментальна програма розвитку стійкості дзюдоїстів включала комплекси фізичних вправ ігрового та акробатичного характеру, вправи для розвитку відчуття рівноваги та стійкості в основній стійці дзюдоїста.

Для розвитку відчуття рівноваги на кожному тренувальному занятті спортсмени виконували спеціальні вправи в розминці, а після години основного тренування виконували комплекс спеціальних вправ (30 хв.).

Основними засобами ускладнення умов при удосконаленні рівноваги були: збільшення тривалості збереження положення тіла, тимчасове вилучення зорового контролю, зменшення площі опору, збільшення висоти опорної поверхні, використання нестійкої опори, виконання рухів. Також для більш успішного засвоєння спеціальних вправ на рівновагу використовувалися рухливі ігри, ігрові завдання, естафети з використанням змагального методу.

Спортсмени контрольної групи тренувались за традиційною програмою для ДЮСШ.

Крім того, для визначення стану вестибулярного апарату спортсменів-дзюдоїстів у дослідженні було використано пробу Ромберга до і після тренувальних занять. При використанні даної проби потрібно було виконати прекиди і стрибки з поворотами та визначити тривалість виконання перекидів і стрибків. При втраті рівноваги під час рухів виконання проби Ромберга припиняли і фіксували час її виконання.

Тривалість виконання стійкості у здорових нетренованих людей зазвичай більше 30 сек. У тренованих людей і спортсменів тривалість стійкості може становити 100-120 сек. і більше. Балансування, а тим більше швидка втрата рівноваги вказують на порушення координації рухів.

Для дослідження стану вестибулярного аналізатора також було використано пробу Яроцького. Вона полягає у виконанні колових рухів головою в одну сторону (вправо або вліво) в темпі 2 повороти в секунду (п/с). Після виконання обертів фіксується тривалість рівноваги. У тренованих і спортсменів тривалість збереження рівноваги може збільшуватися до 40-80 сек. і більше.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку експерименту було проведено тестування, в якому дзюдоїсти повинні були виконати 10 кидків через плече. Кидки виконували в стійці з двома партнерами. Кожен з партнерів повинен був безперервно штовхати руками борця, який виконував кидки, створюючи умови для проведення контратакуючих дій. Таким чином дзюдоїст, виконував кидки на двох партнерах на швидкість. Коли борець виконав кидок на першому партнері, другий вже атакував спортсмена. Результати витраченого часу на виконання кожного кидка та загальна тривалість виконання 10 кидків у максимальному темпі до експерименту та після експерименту представлено в таблиці 1.

Отримані результати свідчать, що показники дзюдоїстів експериментальної групи після експерименту відрізняються від показників контрольної групи.

*Таблиця 1*

**Тривалість виконання кидків через плече в максимальному темпі  
під час проведення експерименту**

№ п/п	Виконання 10 кидків	До експерименту		Після експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1.	Загальна тривалість виконання кидків (с)	80	81	80	52
2.	1-й кидок	5 с	5 с	5 с	4 с
3.	10-й кидок	6 с	6,5 с	6 с	5,5 с

Так, спортсмени експериментальної групи виконали 10 кидків за 52 секунди, тоді як спортсмени контрольної групи виконали аналогічне завдання за 1 хв. і 20 секунд.

Тривалість виконання кидків на початку та в кінці завдання (1 і 10-й кидки) після експерименту змінилася. Якщо в контрольній групі результати після експерименту залишились незмінними, то результати експериментальної групи покращились (4 с – 1-й кидок, 5,5 с – 10-й кидок).

док). Результати даного тестування вказують на ефективність експериментальної програми розвитку стійкості та рівноваги для засвоєння технічних дій.

З метою перевірки ефективності розробленої програми та її впливу на удосконалення техніки рухів, які потребують рівноваги, орієнтації в просторі і координації рухів у динамічних умовах, було застосовано ходьбу по прямій лінії в різних умовах (із зоровим контролем та без зорового контролю), а також пробу Ромберга (у стані спокою, після виконання перекидів, після поворотів стрибками) та пробу Яроцького (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка показників збереження стійкості та рівноваги дзюдоїстів протягом експерименту**

№ п/п	Функціональна проба	Умови виконання	Етапи експерименту	$\bar{x}$	$\sigma$	m	V %		
1.	Проба Ромберга	У стані спокою (с)	КГ	До	8,29	0,4	0,10	4,8	
				Після	9,5	0,6	0,16	6,3	
			ЕГ	До	8,30	0,5	0,13	6,1	
				Після	11,1	0,7	0,18	6,3	
			Після перекидів (с)	КГ	До	1,84	0,1	0,02	5,4
					Після	3,5	0,2	0,05	5,7
		ЕГ		До	1,85	0,1	0,02	5,4	
				Після	4,6	0,3	0,08	6,5	
		Після поворотів стрибками (с)		КГ	До	12,21	0,7	0,18	5,7
					Після	13,0	0,6	0,06	4,6
			ЕГ	До	12,20	0,7	0,18	5,7	
				Після	15,1	0,6	0,06	3,9	
2.	Ходьба по прямій лінії	Із зоровим контролем	КГ	До	19,00	0,7	0,18	3,6	
				Після	17,6	0,6	0,06	3,4	
		Без зорового контролю	ЕГ	До	5,40	0,3	0,08	5,5	
				Після	5,5	0,3	0,08	5,4	
3.	Проба Яроцького	Повороти голови (р)	КГ	До	23,90	0,8	0,21	3,3	
				Після	25,7	0,8	0,21	3,1	
			ЕГ	До	38,30	0,9	0,24	2,1	
				Після	42,1	0,9	0,24	2,2	

Як видно з таблиці результати проби Ромберга та проби Яроцького спортсменів ЕГ вищі від показників спортсменів КГ, що свідчить про ефективність розробленої експериментальної програми.

**Висновки.**

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив визначити структуру вестибулярної стійкості юних спортсменів. Встановлено, що вестибулярний аналізатор бере участь у здійсненні життєво-важливих функцій організму, а саме: рівноваги, орієнтації в просторі і координації рухів у динамічних умовах, а також має відношення до регуляції м'язового тону.

2. Розвиток стійкості у дзюдоїстів позитивно впливає на швидкість та якість виконання технічних прийомів – кидків, що забезпечує стабільність двох параметрів, внаслідок добре розвинутого почуття рівноваги, що є перевагою у боротьбі з суперником.

3. Отримані результати дослідження свідчать, що розроблену програму можна використовувати для розвитку стійкості та рівноваги з метою оволодіння технікою рухів у тренувальному процесі дзюдоїстів.

**Перспективами подальших досліджень** є пошук ефективних методик удосконалення тактичної підготовки дзюдоїстів.

**Список використаних літературних джерел**

1. Ахметов Р. Ф. Сучасні технології дослідження техніки рухових дій спортсменів / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Ук-

раїні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Вип. 1. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 13–16.

2. Афонина Л. Е. Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоиста / Л. Е. Афонина, Е. С. Беланова, А. В. Соколова, Н. В. Урженко // методическое пособие — Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2013. – с.107.

3. Быкова А. В. Методика совершенствования статодинамической устойчивости у юных борцов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. Наук по физическому воспитанию и спорту/А. В. Быкова. – К.: НУФВСУ, 1999. – 16 с.

4. Замятин Ю. П. О равновесии в борьбе: Учебное пособие для студ вузов / Ю. П. Замятин. – СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 53 с.

5. Ким В. А. Тренажёр для повышения технического мастерства борцов-самбистов.//Актуальные проблемы физ. культ. и спорта. Тезисы докл. Всесоюзн. конф. уолодых учёных институтов ФК. – М., 2004, вып. 2-й. – С. 35–36.

6. Кутек Т. Б. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів / Т. Б. Кутек, В. А. Кучерук // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Вип. 1. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 61–65.

7. Левицкий А. Г. Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1989. – 21 с.

8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – с. 290.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

10. Чумаков Е.Н. Сто уроків боротьби дзюдо. – М. : Фізкультура і спорт, 2008, -257 с.

11. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина // учеб.-методич. пособ. – М. : ОЛМА Медиа групп, 2008. – с.216