

ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ (КАТА) НА УЧНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ

Філіна В. А.

*Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Актуальність теми дослідження. Специфіка змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах диктує свої вимоги до реалізації різних сторін підготовленості дзюдоїстів [1; 3; 5]. Значна кількість фахівців переконана у тому, що основною причиною низьких та нестабільних результатів виступів у змаганнях зі спортивних єдиноборств є недостатній рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів [2; 3; 4]. З метою покращення техніко-тактичної та фізичної підготовленості

учнів-дзюдоїстів, використовують ката. Ката – це комплекс змагальних вправ, за допомогою яких дзюдоїсти удосконалюють техніку виконання атакуючих прийомів та прийомів у вигляді виконання фізичних вправ в парах. На сьогоднішній день питання про вплив ката на результативність учнів-дзюдоїстів під час змагальної діяльності потребує детального аналізу, що й визначило актуальність дослідження.

Мета – дослідити вплив ката на результативність учнів-дзюдоїстів під час змагальної діяльності.

Результати досліджень. У ході роботи з розробки методики підготовки дзюдоїстів з використанням комплексу змагальних вправ (ката) було проведено констатуючий експеримент. У дослідженні брали участь 27 учнів віком від 16 до 17 років. Вони були поділені на три однорідні групи: контрольну, експериментальну групу № 1 та експериментальну групу № 2. Протягом року учні-дзюдоїсти контрольної групи займалися за програмою спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1]. Учні експериментальної групи № 1 займалися за спеціально розробленою методикою підготовки, яка передбачала заняття з використанням лише комплексу змагальних вправ (ката) у кількості 15 навчальних годин на тиждень [2]. Дзюдоїсти експериментальної групи № 2 займалися за розробленою експериментальною методикою підготовки з дзюдо, що включала 12,5 годин занять дзюдо та 2,5 навчальних години занять, де спортсмени вивчали комплекс змагальних вправ (ката). Під час навчально-тренувального процесу вивчення комплексу змагальних вправ (ката) було враховано техніко-тактичний і теоретичний план підготовки, розроблений для даної групи. Від тренувального плану експериментальної групи № 1 він відрізняється різним розподілом часу в річному циклі для підготовчого, змагального та перехідного періоду та зорієнтований на підготовку учнів-дзюдоїстів до успішного виступу на контрольному турнірі.

Основною особливістю підготовки учнів-дзюдоїстів експериментальної групи № 2 було те, що на заняттях з дзюдо завдання та вправи давалися на основі пройденого матеріалу під

час занять з ката. Складність вправ збільшувалася в міру освоєння учнями технічних дій із розділу ката. Так на етапі вивчення техніки ката по розділах на тренувальних заняттях з дзюдо відбувалося відпрацювання конкретного кидка в тренувальному поєдинку в полегшених умовах, за яких атакуючий учень-дзюдоїст міг виконувати конкретний кидок. На етапі вдосконалення розділів ката окремо під час навчально-тренувальних занять з дзюдо відбувалося відпрацювання техніки ката в умовах реального протистояння суперників. На етапі вдосконалення комплексу ката загалом на тренувальних заняттях з дзюдо учні виконували кидки в умовах змагальної сутички з суддівством. Ефективність розробленої експериментальної методики підготовки ґрунтувалася на результатах теоретичного тестування учнів-дзюдоїстів, виступі на контрольному турнірі з дзюдо та ката, аналізі показників їхньої змагальної діяльності. Проведене контрольне теоретичне тестування показало, що порівняно з початковим тестуванням в учнів контрольної групи показники залишилися на початковому рівні. Це пояснюється відсутністю будь-яких теоретичних і практичних занять з ката за час навчання, які могли б підвищити рівень знань про ката. Результати експериментальної групи № 1 очікувано зросли, оскільки учні цієї групи готувалися за спеціальною методикою підготовки лише з ката.

На контрольному турнірі з ката ми отримали результати схожі з результатами теоретичного тестування. Перевага учнів експериментальної групи № 1 пояснюється цілеспрямованою підготовкою цих дзюдоїстів саме до конкретного старту і доводить ефективність розробленої нами методики підготовки з ката.

Результат, показаний експериментальною групою № 1, свідчить про втрату в учнів цієї групи навичок суперництва у контактній боротьбі. На наш погляд це пояснюється відсутністю в їхній методиці підготовки спеціальних вправ із застосуванням реального протистояння із суперником, вправ тактичної підготовки проведення прийому та тактичної підготовки до конкретного поєдинку. Порівнюючи результат учнів

контрольної групи з минулорічним результатом на турнірі такого ж рангу, ми не виявили очевидної тенденції до зростання спортивної майстерності в групі, що сформувалася. Учні-дзюдоїсти експериментальної групи № 2 виступили успішно. Проведений відеоаналіз змагальних поєдинків дозволив виявити та обробити дані, що характеризують їхні показники змагальної діяльності (табл. 2). Високі показники змагальної діяльності учнів-дзюдоїстів експериментальної групи № 2, що виявляються в кількості проведених реальних атак, оцінених атак, кількості використовуваних атакуючих технік, вказують на те, що основний тренувальний ефект від синтезу занять комплексом змагальних вправ (ката) і стандартизованих методик викладання дзюдо спрямований на зростання та вдосконалення саме цих характеристик.

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності учнів-дзюдоїстів на контрольному турнірі з дзюдо

| Групи | Техніко-тактичні показники | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------|---------|---------|------|---------|------|-----------|
| | A | F | P | V | N | K | J | R |
| Контрольна група | 2,9±1,2 | 39,2±0,6 | 6,9±0,2 | 2,2±0,4 | 37±3 | 30±2 | 90±2 | 2,49±0,14 |
| Експериментальна група № 1 | 2,8±0,2 | 40,2±1,3 | 5,5±0,2 | 1,8±0,4 | 14±3 | 6,8±1,6 | 53±7 | 1,6±0,2 |
| Експериментальна група № 2 | 3,2±0,2 | 51,6±1,3 | 7,2±0,4 | 3,9±0,5 | 43±3 | 26±2 | 55±6 | 1,6±0,2 |

Примітка: A – «Активність» (констатує кількість атакуючих дій проведених дзюдоїстами під час поєдинку); F – «Показник контратакуючих дій» (констатує відсоткове співвідношення атак та контр атак, зроблених дзюдоїстом у сутичці); P – «Результативність» (середня оцінка атакуючих дій дзюдоїста); V – «Обсяг ефективної техніки під час боротьби стоячи» (показує кількість різних прийомів проведених дзюдоїстом, оцінених за змагання); N – «Надійність атакуючих дій» (констатує ефективність атак, що проводяться дзюдоїстом); K – «Комбінаційність»

(констатує, яку кількість атакуючих дій було проведено дзюдоїстом у комбінаціях); *J* – «Коефіцієнт асиметрії» (констатує спрямованість атакуючих дій дзюдоїста); *R* – «Надійність захисних дій» (констатує кількість атакуючих дій проведених суперником у сутичці).

Цей факт також підтверджує рівень кореляції, який свідчить про те, що ті учні, які добре виконують ката, мають хороші результати в перерахованих вище характеристиках змагальної діяльності (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційна залежність результатів виступів учнів-дзюдоїстів на змаганнях з ката з показниками техніко-тактичної підготовленості

| Групи | Техніко-тактичні показники | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|------|-------|------|------|------|-------|------|
| | A | F | P | V | N | K | J | R |
| Експериментальна група № 1 | 0,61 | 0,08 | -0,17 | 0,14 | 0,19 | 0,03 | 0,34 | 0,42 |
| Експериментальна група № 2 | 0,85 | 0,72 | 0,82 | 0,68 | 0,85 | 0,74 | -0,02 | 0,02 |

Висновки. На підставі статистичного аналізу якісних та кількісних результатів експерименту зроблено висновок про ефективність розробленої методики підготовки для учнів-дзюдоїстів 16 – 17 років, що включає комплекс змагальних вправ (Ката). Результати роботи можуть бути використані в ДЮСШ та в інших спортивних клубах під час навчально-тренувального процесу з дзюдо.

Список використаної літератури

1. Забара В.М., Сергієнко В.М. Тактична майстерність, як складова базової підготовки каратиста. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 44-47.
2. Корюкаєв М.М., Соболенко А.І., Мартинов Ю.О. Особливості навчання техніко-тактичних дій на секційних заняттях з дзюдо.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2 (122) 20. С. 74–76.

3. Мартинов Ю.О., Крилов А.Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 2 (130). С. 86–89.

4. Стасюк Р.М. Методика розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів початкової підготовки. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 18 – 19 квітня 2019 р. Суми: СумДУ, 2019. С. 170–171.

5. Юхно Ю.О., Гайдай С.О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо. Київ, 2015. 128 с.

