ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ДЗЮДО

Філіна В.А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуті особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо. Проблема осмислення та аналізу техніко-тактичної рухової активності в дзюдо дуже складна. Всебічний аналіз техніки виконання прийомів дзюдоїстами різної кваліфікації дозволяє отримати не тільки варіанти технічних дій спортсмена, а й побудувати оптимальну біомеханічну структуру досліджуваних рухів індивідуально для кожного виконавця.

Ключові слова: дзюдо, координаційні здібності, фізичні якості, техніка, тактика.

Актуальність теми дослідження. Координаційне тренування є однією з найважливіших і невід'ємних частин комплексного тренувального процесу дзюдоїстів, але в той же час це все ще один з найменш розвинених розділів спортивної підготовки [1, 2, 5, 6]. Акцентований розвиток координаційних здібностей на початкових етапах підготовки сприяє якісному та швидкому освоєнню рухових дій, успішному вдосконаленню спортивної техніки. Адже, досягнення високих спортивних результатів в багатьох видах спорту можливе тільки за умови високого рівня розвитку координаційних здібностей [3, 4]. На сьогоднішній день не існує єдиної концепції координаційного тренування в єдиноборствах. І наслідком такої ситуації є відсутність наукових, теоретичних і методичних рекомендацій та пропозицій щодо розвитку цих здібностей у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Мета дослідження. Визначити особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо.

Результати досліджень. З метою вивчення здатності проявляти специфічні координаційні здібності при взаємодії з партнером були проведені дослідження, в яких брали участь дзюдоїсти дитячо-юнацьких спортивних шкіл16 – 17 років. Загальна кількість дзюдоїстів складала 20 осіб, кількість комплексних обстежень для вивчення техніки виконання техніки та прояву координаційних здібностей – 58. Це було зроблено за допомогою високошвидкісного запису відео за допомогою ExilimEX-FH20 зі швидкістю 210 кадрів в секунду. Характер прояву сил під час наступальних дій здійснювався за допомогою тензодатчика.

Проведено порівняльний аналіз техніки виконання дій та визначення відповідних координаційних здібностей за фільмограмами. Аналіз дозволив встановити особливості прояву специфічних координаційних здібностей при виконанні атакуючих та контратакуючих дій, які виконуються дзюдоїстами. Ці здібності і опис дій по періодах і фазах представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Кінематичний опис положень, характерних для кидка, і продемонстрованих координаційних здібностей

I період			**II період**		**III період**	
Фази	**Одноопорна**		**Двоопорна**		**Реалізація**	
Стадії	Поштовх ногою	Відрив поштовхової ноги від опори	Постановка махової ноги	Поворот тулуба	Підведення тулуба	Кидок партнера
Пози	Маса тіла передається на опорну ногу.	Маса тіла переноситься на опорну ногу. Нахил плечей.	Плечі вертикально відстають від поштовхової ноги	Заведення рук	Плечі нахилені вперед. Таз нахилений вперед.	Нахил тулуба вперед. Відштовхування двома ногами.
Провідні дії	Енергетичний рух тулуба в сторону опорної ноги.	Активний рух поштовхової ноги і таза в сторону повороту.	Постановка махових ніг. Потужний випереджувальний рух тазу щодо плечей.	Підведення тазу під суперника. Плечі нахилені вперед.	Активний рух плечима і вперед-вниз і присід.	Потужний рух руками вперед і вниз. Збиття суперника з ніг.
Координаційні здібності	Передбачення дій. Чуйність. Рухова ініціатива. Диференціація просторових, силових і часових параметрів рухів. Підтримання рівноваги. Орієнтації. Ритм дії.		Чуйність. Підтримання рівноваги. Орієнтації. Координація рухів рук і ніг. Перебудова рухових дій. Ритм дії. Моторна ініціатива.		Підтримання рівноваги. Координація своїх дій з ворогом. Координація рухів рук, ніг і тулуба. Ритм дії. Довільна м'язова релаксація	

Скоординувавши свої рухові дії, зокрема роботу рук, ніг і тулуба, вже на п’ятнадцятому кадрі дзюдоїст приймає оптимальне положення для переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом. Повороти та підвороти є важливими елементами атаки та захисту. Під час підворотів, які необхідні для підготовки до атаки, дзюдоїст повинен завжди контактувати з суперником і намагатися випередити його рухові дії. Ці дії вимагають швидкої перебудови рухових дій і високого рівня своєчасності і координації дій руками, ногами і тулубом. Виконання перерахованих вище рухових дій вимагає від дзюдоїста стійкості та стабільності в повторенні характеристик руху в умовах непередбачених руйнівних впливів, які негативно впливають на відтворення рухового навику, а також на його індивідуальні особливості. Виконання підготовчих дій в таких умовах можливо тільки при високому рівні адекватності, точності, своєчасності і доцільності цих рухів.

Приймаючи раціональну позицію для виконання прийому, дзюдоїст, як правило, повинен подбати про те, щоб зберегти або змінити рівновагу свого тіла і порушити рівновагу тіла суперника. При відсутності тонкої координації він не зможе активно діяти з різних позицій, орієнтуватися під постійно збиваючі з пантелику фактори, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Підтримання рівноваги дзюдоїста здійснюється за рахунок опори корпусу на суперника, перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу. Ефективність прийому в цілому залежить від уміння володіти цими здібностями. Для того щоб зайняти певне фіксоване положення, дзюдоїст повинен забезпечити необхідні умови для взаємодії свого тіла з опорою (татамі) і суперником. Прийняття необхідного положення створює найбільш сприятливі умови для початку подальших рухів, кращої орієнтації в навколишньому середовищі, збереження стійкості, забезпечення свободи рухів.

Висновки. Таким чином, отримані результати вказують на те, що специфічні координаційні здібності є невід'ємною частиною майстерності дзюдоїстів. Висока здатність управляти своїми координаційними здібностями дозволяє раціонально виконувати технічні прийоми. Саме ці здібності в комплексі з іншими фізичними якостями дозволяють досягати високих спортивних результатів. При цьому засоби розвитку координаційних здібностей повинні бути підібрані відповідно умовам рухової активності.

Список літературних джерел

1. Клименченко В.Г., Несен О.О., Нікітін М.Д. Визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: зб. наук. пр. Харків. держ. акад. фіз. культури ; [редкол.: В. В. Мулик та ін.]. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 150–156.

2. Пронтенко К.В., Грибан Г.П., Романчук В.М., Пронтенко В.В., Андрейчук В.Я., Романів І.В. Класифікація помилок спортсменів-гирьовиків у техніці виконання ривка гир. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 Випуск 1 (107)19. С. 79–83.

3. Тропін Ю.М. Особливості розвитку координаційних здібностей каратистів. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15 – 16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С. 59–62.

4. Griban G., Asauliuk I., Yahupov V., Svystun V., Shukatka O., Vasylieva S., Oleniev D., Yefimenko P., Agarkova N., Otroshko O. Psychological and Pedagogical Characteristics of a Teacher in the Process of Physical Education of Students. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 15(1), 2023. P. 402–421.

5. Hryban H.P., Filina V.A. The influence of judo on the moral and voluntary ducation of senior school students. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал. [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип. 2 (109). С. 64–77. DOI 10.35433/pedagogy.2(109).2022.64-77 http://pedagogy.visnyk.zu.edu.ua/article/view/265936

6. Hryban H.P., Filina V.A. Formatioon of professional ethies in judocoaches. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал. [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип 4 (111). С. 246–261. doi 10.35433/pedagogy.4(111),2022.246-261.