



*Вінницький державний педагогічний університет*

*Імені Михайла Коцюбинського*

*Інститут фізичного виховання і спорту*

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПАВЛЕНКО ОЛЕКСАНДР**

**Підготовка дзюдоїстів різного рівня  
майстерності до відповідальних змагань**


Науковий керівник – доц. Мельник В.В.

Вінниця - 2015



- **Актуальність.**

- **Встановлено, що успішна підготовка борців високого рівня не можлива без ретельного обліку основних тенденцій динаміки ведення сутички, що найбільш чітко простежується на змаганнях світового рівня.**
- **У зв'язку зі змінами правил та умов проведення змагань з дзюдо, інтенсифікацією змагальної діяльності важливого значення набуває пошук найбільш ефективних шляхів підготовки дзюдоїстів різного рівня майстерності до відповідальних змагань.**

- 
- **Мета дослідження** - розробити авторську методику підготовки дзюдоїстів різного рівня майстерності до відповідальних змагань, що враховує структуру моделі змагальної діяльності сучасного поєдинку.

## ***Завдання дослідження:***

- 1. Вивчити проблематику дослідження, відображену в наукових публікаціях з питань підготовки дзюдоїстів різного рівня майстерності до змагань та аналізу змагальної діяльності.
- 2. Дослідити структуру змагальної діяльності дзюдоїстів різної кваліфікації.
- 3. Розробити авторську методику підготовки дзюдоїстів різної кваліфікації, що враховує структуру моделі змагальної діяльності сучасного поєдинку.
- 4. Експериментально перевірити ефективність авторської методики підготовки дзюдоїстів до змагань.

## Методи дослідження:

- - аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду тренерів з дзюдо;
- - педагогічне спостереження;
- - анкетування;
- - педагогічний експеримент;
- - метод контрольних вправ (тестів);
- - метод експертних оцінок;
- - аналіз відеоматеріалів;
- - методи математичної статистики.

## Організація дослідження :

- Педагогічне дослідження проводилось в три етапи протягом 2014 – 2015 навчального року на базі інституту фізичного виховання і спорту і Вінницьких МДЮСШ «Спартак», МДЮСШ №5, ОДЮСШ «Спартак», СК «Ратибор-В».

# Організація дослідження :

- На першому етапі (вересень 2014 року) проведений аналіз наукової, науково-методичної літератури зі спортивних єдиноборств і зокрема з дзюдо. Здійснено підбір інформативних і надійних методик, а також відібрані методики для оцінки параметрів змагальної діяльності. Визначалась актуальність проблеми, сформульовано мету й завдання дослідження, проведено аналіз змагальної діяльності дзюдоїстів високого класу – учасників чемпіонату України 2014 року та Чемпіонату Світу 2014 року (всього 235 поєдинків). Проаналізовано змагальну діяльність спортсменів-учасників чемпіонатів Вінницької області серед дорослих спортсменів та молоді до 23 років (173 поєдинки).
- У дослідженні технічних дій дзюдоїстів визначено структуру і зміст змагальної техніки дзюдо, проведено аналіз сучасних змагальних техніко-тактичних дій.
- Проведене анкетування тренерів дозволило уточнити структуру змагальної діяльності дзюдоїстів, технічний арсенал, ефективність і результативність атаквальних дій.
- На цьому етапі було визначено структуру змагальної діяльності борців світового класу, учасників Чемпіонатів світу, що у даний час є еталоном для всіх інших дзюдоїстів. Це дозволило визначити акценти в технічній підготовці борців високого класу, що характеризують основні тенденції в розвитку дзюдо.

## Організація дослідження :

- Була розроблена авторська методика підготовки дзюдоїстів різного рівня майстерності до відповідальних змагань, що враховувала структуру змагальної діяльності борців різного рівня майстерності. Розроблена методика передбачала виконання комплексів тренувальних завдань із запропонованим фізичним навантаженням та раціональну побудову структури навчально-тренувального заняття в дослідній групі.



## Організація дослідження

- На другому етапі педагогічного дослідження (жовтень 2014 року – березень 2015 року) в ході педагогічного експерименту здійснено перевірку ефективності розробленої методики підготовки дзюдоїстів різного рівня майстерності до відповідальних змагань.
- Експеримент проводився на базі Інституту фізичного виховання і спорту і Вінницької міської ДЮСШ «Спартак» і полягав у визначенні рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості борців спеціальним тестуванням з метою визначення рухової типології і розробки індивідуальної програми техніко-тактичної підготовки. У дослідженнях взяли участь 16 спортсменів опитної групи (ОГ): кандидати у Майстри спорту України і спортсмени I спортивного розряду та 17 спортсменів контрольної групи (КГ). Спортсмени відносились до груп спортивного удосконалення.

## Організація дослідження

- В основі експериментальної програми для спортсменів основної групи були покладені такі принципи: вдосконалення міжм'язевої координації при виконанні технічних дій; відповідності вправи руховій структурі технічної дії; відповідності режиму роботи м'язів змагальній вправі.
- Перший комплекс вправ з Крос-Фіту:
- - накидування манекену серіями одного прийому, серіями із різних прийомів;
- - імітаційні вправи із гумовим жгутом без підвертання, із підвертанням;
- - згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- - стрибки через гімнастичну лаву із поворотом кругом, із просуванням вперед, із просуванням спиною вперед;

# Організація дослідження

- Другий комплекс вправ для Крос-Фіту:
- - стрибки з диском від штанги (10-20 кг);
- - присідання з підніманням гирі або диску від штанги вгору (10-20 кг);
- - жим штанги за голову (вага 50% від максимальної);
- - пересування у присіді із наступним перекидом вперед через плече;
- - тяга штанги до підборіддя (вага 50% від максимальної);
- - стрибки через гімнастичну лаву на швидкість;

# Організація дослідження

Блок вправ техніко-тактичної підготовки.

- 1) розминка - 20 хв.;
- 2) учікомі (у дві сторони), 5+1 кидок (почергово) 4-5 технічних дій - 5-10 хв.;
- 3) кидки без опору партнера - 1 хв.; в 3-4 серії (у комбінації, при різних захопленнях);
- 4) переслідування після кидків зі стійки в партер (за завданням) - 1 хв., 3-5 завдань;
- 5) боротьба за захоплення - 1,5 хв., 1-3 партнера (різні варіанти захоплення; моделі різних типів борців);
- 6) виконання захоплення та атаки (виконати реальну атаку, збити в партер) - 20 с, з 1-5 партнерами;
- 7) відпрацьовування контратакуючих дій у стійці (за завданням) - 4 x 1 хв;
- 8) контратакуючі дії, з опором (за завданням: - контратакуючі дії від відомого кидка; - певним контрприйомом; - контратакувальні дії від відомого захоплення - певним контрприйомом ) - 4 x 1 хв;
- 9) відпрацьовування в партері, за завданням (по черзі) - 3-5 завдань;
- 10) утримання з різних позицій (3-5 позиції) - 20 с., 1-3 зміни партнера;
- 11) поєдинки у боротьбі лежачи за завданням (3-5 завдань) – 1 хв, 1-3 зміни партнера;
- 12) боротьба в обоюдному захопленні - 1 хв.; 1-3 партнера (при різних захопленнях);
- 13) навчально-тренувальний поєдинок - 5 хв.
- 14) спеціальні вправи, вправи на розтягування - 20 - 30 хв.

Ефективність застосування змагальних технічних дій  
висококваліфікованими дзюдоїстами-чоловіками

№	Назва технічної дії	Оцінки			Всього	Всього, у %
		ippon	wazari	yuko		
1	De-asi-barai	50	49	25	124	5,49
2	Harai-goshi, hane-makikomi	130	70	35	235	10,4
3	Ko-uchi-gari	30	35	35	100	4,42
4	O-soto-otosi	40	35	40	115	5,09
5	O-uchi-gari	60	56	50	166	7,35
6	Seoi-nage, ippon-seoi-nage	70	60	40	170	7,52
7	Sumi-gaeshi	30	56	35	121	5,35
8	Tai-otoshi, yki-waza	80	56	45	181	8,01
9	Tani-otoshi	0	42	45	87	3,85
10	Te-guruma	60	35	40	135	5,97
11	Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi	50	63	75	188	8,32
12	Uchimata	130	70	45	245	10,85
13	Uchimata-sukashi	30	49	30	109	4,82
14	Ura-nage	90	63	35	188	8,32
15	Yoko-otoshi	10	49	35	94	4,16
	Всього	850	798	610	2258	100

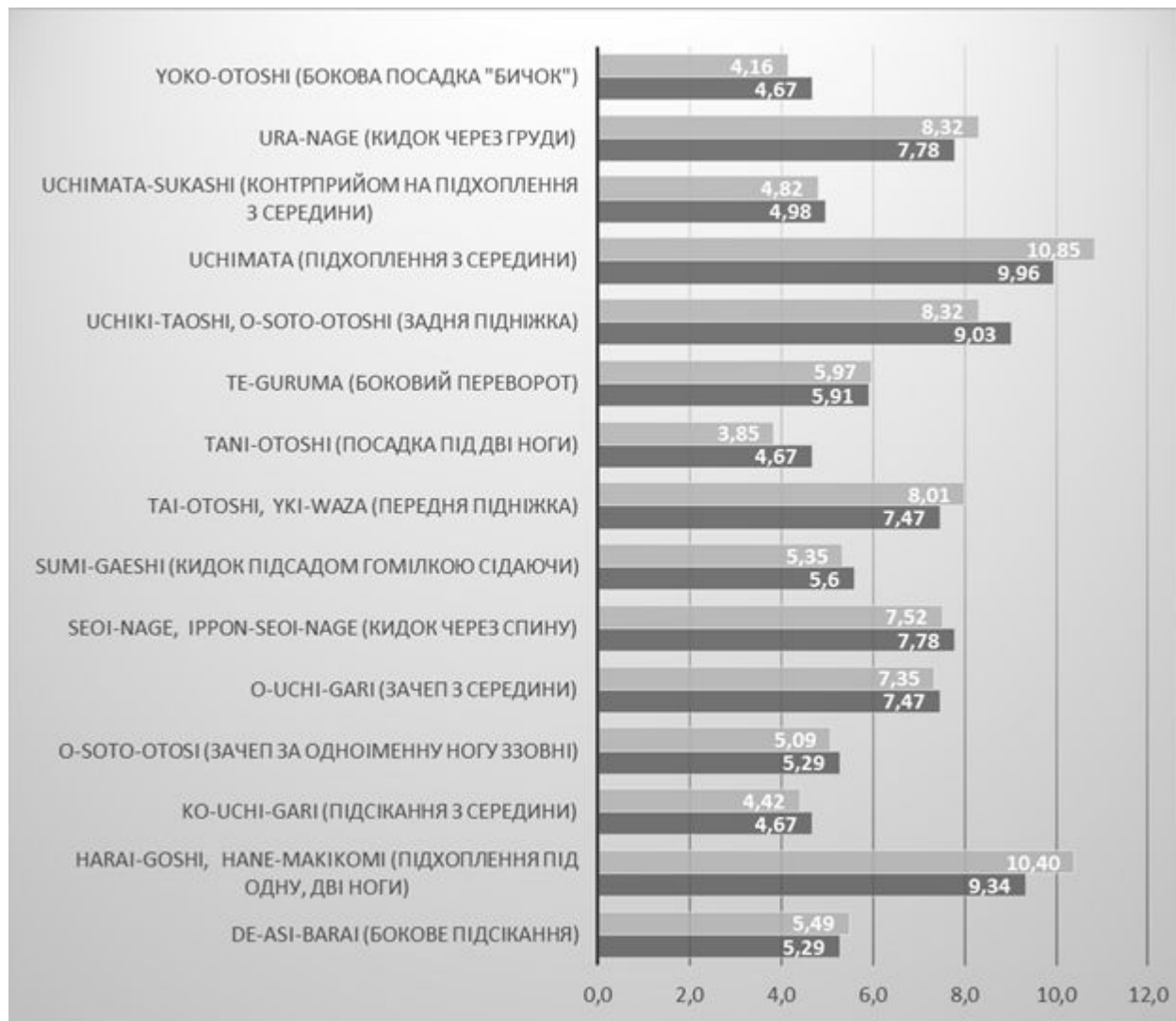
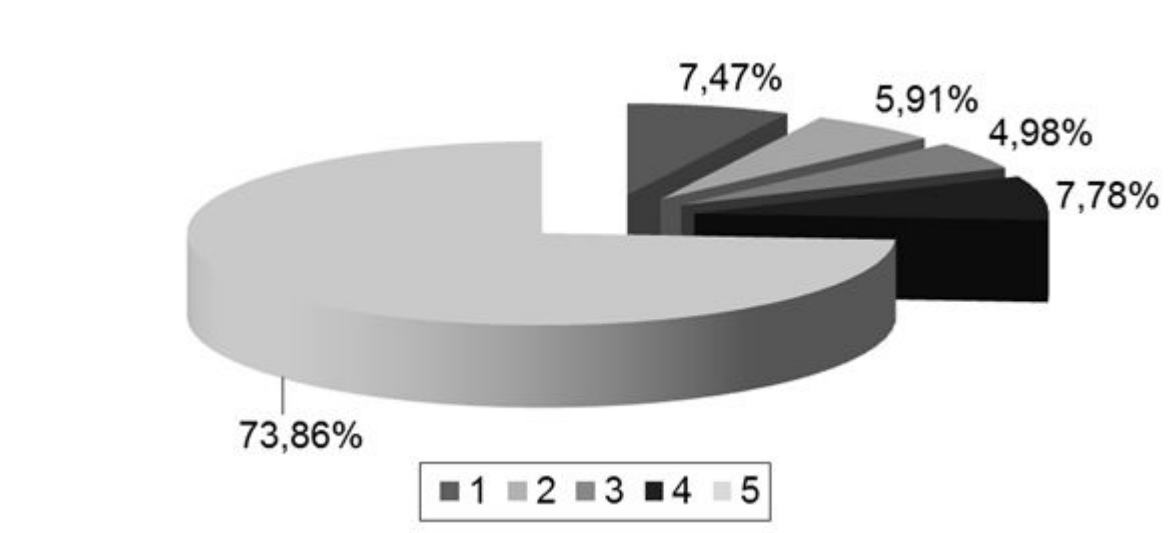


Рис. 3.1 Кількість та ефективність виконання змагальних технічних дій висококваліфікованих дзюдоїстів та групи спортивного удосконалення

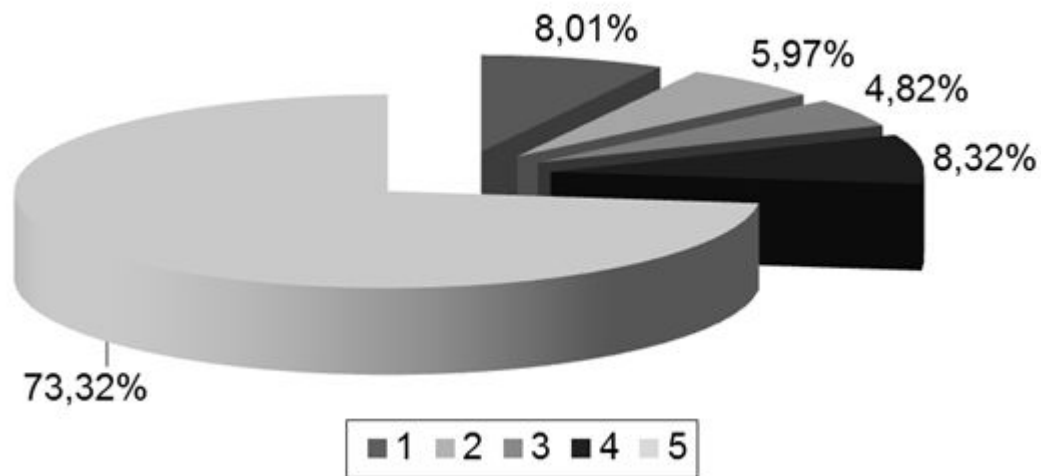


Умовні позначення:

1. Tai-otoshi, yuki-waza (передня підніжка) входить в програму чорного та коричневого поясів.
2. Te-guruma (боковий переворот) входить в програму чорного та коричневого поясів.
3. Uchimata-sukashi (контрприйм від підхвату з середини) входить в програму чорного та коричневого поясів.
4. Ura-nage (через груди) входить в програму чорного та коричневого поясів.
5. Змагальні технічні дії, які не входять в програму чорного та коричневого поясів.

Рис. 3.2 Кількість застосування змагальних технічних дій висококваліфікованих дзюдоїстів-чоловіків





Умовні позначення:

1. Tai-otoshi, yuki-waza (передня підніжка) входить в програму чорного та коричневого поясів.
2. Te-guruma (боковий переворот) входить в програму чорного та коричневого поясів.
3. Uchimata-sukashi (контрприйом від підхвату з середини) входить в програму чорного та коричневого поясів.
4. Uga-nage (через груди) входить в програму чорного та коричневого поясів.
5. Змагальні технічні дії, які не входять в програму чорного та коричневого поясів.

**Рис. 3.3 Ефективність застосування змагальних технічних дій висококваліфікованими дзюдоїстами-чоловіками**



Кількість застосування змагальних технічних дій  
дзюдоїстів групи спортивного удосконалення

№	Назва технічної дії	Оцінки			Всього	Всього, у %
		ippon	wazari	yuko		
1	Harai-curikimi-asi	2	5	7	14	4,44
2	Harai-goshi, hane-makikomi	11	10	7	28	8,88
3	Ko-uchi-gari	3	5	8	16	5,07
4	Ko-soto-gake	4	5	8	17	6,6
5	Ko-soto-gari	6	7	5	18	5,39
6	O-goshi	7	8	10	25	7,93
7	O-uchi-gari	8	8	15	31	9,84
8	Seoi-nage, ippon-seoi-nage	10	9	7	26	8,25
9	Soto-makikomi	2	2	5	9	2,85
10	Tai-otoshi, yki-waza	6	8	10	24	7,61
11	Tani-otoshi	0	5	8	13	4,12
12	Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi	8	10	12	30	9,52
13	Uchimata	15	9	3	27	8,57
14	Uchimata-sukashi	4	7	6	17	5,39
15	Yoko-otoshi	5	8	7	20	6,34
	Всього	91	106	118	315	100

Ефективність застосування змагальних технічних дій  
дзюдоїстів групи спортивного удосконалення

№	Назва технічної дії	Оцінки			Всього	Всього, у %
		ippon	wazari	yuko		
1	Harai-curikimi-asi	20	35	35	90	4,08
2	Harai-goshi, hane-makikomi	85	70	35	190	8,62
3	Ko-uchi-gari	30	35	40	105	4,76
4	Ko-soto-gake	40	35	40	115	5,22
5	Ko-soto-gari	60	49	25	134	6,08
6	O-goshi	100	56	50	206	9,35
7	O-uchi-gari	80	56	75	211	9,58
8	Seoi-nage, ippon-seoi-nage	100	63	35	183	8,31
9	Soto-makikomi	20	14	25	59	2,67
10	Tai-otoshi, yki-waza	60	56	50	166	7,53
11	Tani-otoshi	0	35	40	75	3,4
12	Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi	80	70	60	210	9,53
13	Uchimata	105	63	15	198	8,99
14	Uchimata-sukashi	40	49	30	119	5,4
15	Yoko-otoshi	50	56	35	141	6,4
	Всього	870	742	590	2202	100

Моделі змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів та  
учасників чемпіонатів Вінницької області

Моделльні показники	Результати	
	висококваліфіковані дзюдоїсти (n=530)	учасники чемпіонатів Вінницької області (n= 374)
Кількість спроб проведення техніко-тактичних дій, разів	11,3	10,3
Ефективність виконання техніко-тактичних дій, %	30,8	29,1
Кількість оцінених дій, од.	3,1	2,9
Інтервал успішної атаки, с	15-20	24-29
Середній час поединку, с	200	240
Дострокова перемога у поединку (іппоном), %	71,4	67,5
Найбільш результативні прийоми у сутичці	підхоплення, через плечі, зацепом, через спину, виведення з рівноваги, посадка під обидві ноги, задня підніжка	кидок через стегно, кидок через плечі «млин», через спину, зацепом, підсадом, зашагуванням

## Авторська методика підготовки спортсменів до відповідальних змагань

№	Тренувальні завдання
1	Варіювання опору суперника (збільшення або зменшення)
2	Зменшення або збільшення часу відпочинку і інтенсивності навантаження
3	Ускладнення або спрощення вихідних і проміжних взаємних положень борців
4	Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій
5	Підбір партнерів з різними анатоμο-морфологічними, фізичними і психологічними особливостями, що обумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямку маневрування
6	Удосконалювання способів виведення з рівноваги
7	Удосконалювання точності виконання захватів
8	Удосконалювання навичок оптимального розслаблення й напруги м'язів
9	Розвиток образного сприйняття двобою, ситуаційного мислення й уміння прогнозувати дії суперника

Складність кожного завдання варіюється залежно від рівня майстерності борця.

## Способи реалізації установок з ефективного ведення поєдинку залежно від конкретної ситуації

№	Установки	Способи реалізації установок
1	Виграючи, не переходити до оборони, атакувати і нарощувати перевагу	Борцеві надається гандикап в 1-4 бали і дається установка збільшити розрив, партнер повинен скоротити відставання і вийти вперед
2	Для втримання переваги при переході (змушеному або запланованому) до захисної тактики захищатися активними засобами	Застосування незручних захоплень, швунгів, пересувань, помилкових випадів, пресинг, демонстрація активності. Очікування технічних і тактичних помилок суперника, що прагне до загострення боротьби, проведення контратак
3	Здобути перемогу на втриманні	Удосконалювання 1-2 високоефективних прийомів
4	Маскувати тактичний задум атакувати при програваному рахунку	Не демонструвати наміру атакувати, не поспішати, не намагатися виконати ризиковані прийоми без тактичної підготовки
5	Удосконалювати навички правильного зближення із суперником	Не розводити лікті в сторони і високо не піднімати, спину тримати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, ноги не схрещувати
6	Проводити складні атаки	Атака зв'язками із двох-трьох прийомів, боротьба «спуртами» через 20-30 секунд

## Модель поведінки атакуючого борця у змагальному поєдинку залежно від особливостей суперника

№	Особливості суперників	Реалізація завдання
1	Швидкий суперник	Боротьба в захопленні, для того щоб скувати руху суперника
2	Витривалий суперник	Домогтися переваги на самому початку двобою й потім удержати його, маневруючи, сковуючи, демонструючи високу активність і пресингуя
3	Недостатньо витривалий суперник	Частіше атакувати, нав'язувати силове протиборство й на тлі його стомлення набирати виграшні бали й прагнути до перемоги на туші
4	Техничний суперник	Відпрацьовування твердої, сковуючої, пресингующей боротьби
5	Більше високий суперник	Боротьба в низькій стійці й з положення поза захопленням
6	Низькорослий суперник	Удосконалювання боротьби в контакті, з вигідними й зручними захопленнями в низькій стійці з упором у голову або плече
7	Фізично сильний суперник	Боротьба з атаками поза захопленням, з дистанції, відхилення від сковуючих, незручних захоплень

Таблиця 4.5

Структурні показники змагальної діяльності  
за результатами порівняння основної і контрольної груп

Показники змагальної діяльності	Стат. показн.	До експерименту		Після експерименту		Вірогідність розходжень (p)	
		О	К	О	К	О	К
Активність, за 1 хв.	$X_{cp}$	2,1	1,9	2,75	2,2	$p < 0,05$	$p > 0,05$
	$\pm m$	0,56	0,63	0,71	0,92		
Ефективність атаки, у %	$X_{cp}$	46,4	39,8	57,8	45,3	$p < 0,001$	$p < 0,001$
	$\pm m$	1,1	0,9	1,3	1,1		



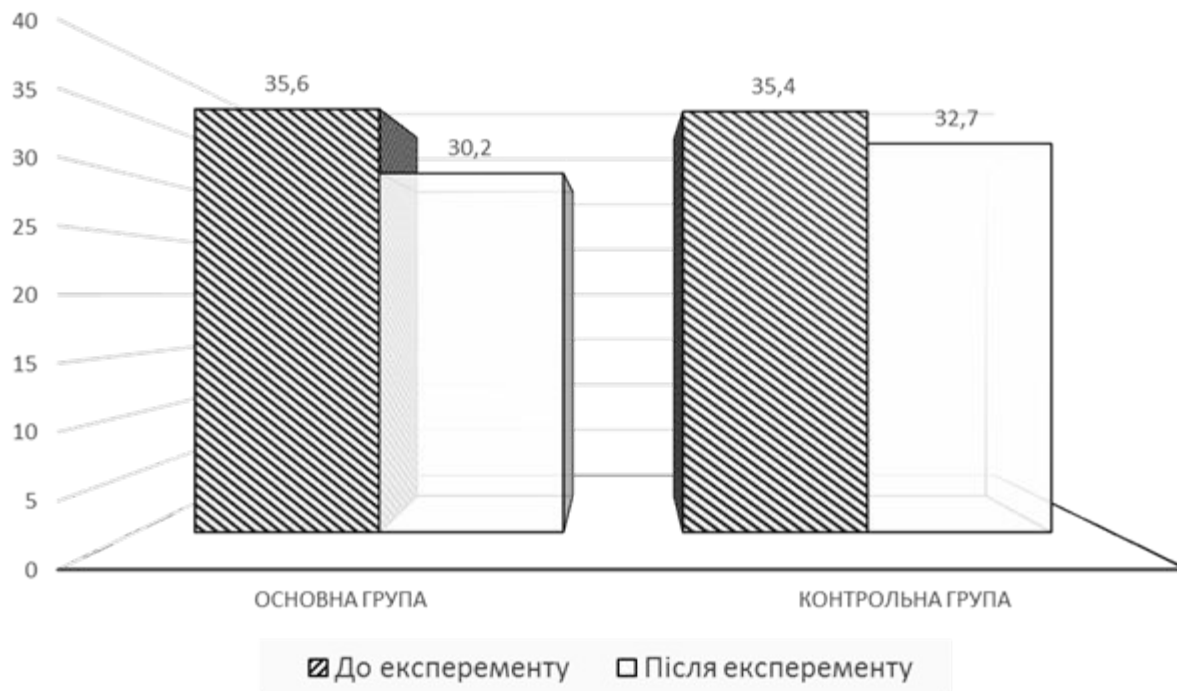


Рис. 4.2 Час виконання 18 кидків дзюдоїстами ОГ та КГ





**Дякую за увагу!!!**