

ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІТБОЛУ

Чоботько Маргарита, Счастливец Віктор

Актуальність теми дослідження. В боротьбі дзюдо технічні прийоми мають складну структуру. До основних технічних прийомів в стійці відносять кидки. В дзюдо існує безліч кидків, але всі вони мають спільність – це фази виконання прийому[1,2].

Аналіз спеціальної літератури показав, що більшість фахівців зі спортивної боротьби виділяють три фази виконання кидків. Розподіл прийому на фази дозволяє оптимізувати процес навчання кидкам, своєчасно виявити помилки та зробити акценти на базових рухах[3,4].

Дуже важливо вірно навчити виконувати базові рухи, які є основою подальшого виконання прийому, на початкових етапах навчання (Ананченко, & Середя, 2008; Васильков, 2008; Платонов, 2015). Вірне навчання основам техніки кидків має важливе значення для подальшого вдосконалення спортсмена[5].

При навчанні техніки прийомів поряд з показом важливе значення в прискоренні процесу навчання мають місце інноваційні методи. У випадках, коли спортсмени, незважаючи на детальне роз'яснення і показ, не можуть правильно виконати рух, тоді можна використовувати в допомогу фітбол для прискорення процесу навчання. Початківцям дзюдоїстам важко стежити за становищем свого тіла і тіла партнера, одночасно виводячи з рівноваги, виконувати кидок і виконувати страховку. Також важко розміщувати положення рук і ніг по фазах під час виконання кидків при цьому ще і виконуючи поворот тіла навколо осі. М'язи плечового пояса першими вступають в роботу, але коли вступають в роботу ноги, таз і поворот тулуба у дзюдоїстів плечовий пояс відстає і в результаті швидкість виконання кидку зменшується. Для досягнення мети послідовної і правильної роботи частин тіла використовується фітбол. Тому пошук сучасних ефективних засобів навчання базовій техніці дзюдо залишається актуальним[6,7].

Ключові слова: боротьба, техніка, навчання, спортсмени, вправи.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, метод

експертних оцінок, методи математичної статистики. Для реалізації мети та поставлених завдань було проведено педагогічне дослідження. В дослідженні приймали участь 30 дзюдоїстів 10-11 років, що займались на базі СК «Метеор» м. Дніпро. Всі спортсмени були поділені на контрольну (n=15) та експериментальну (n=15) групи.

Особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування вправ з фітболами, спрямованих на вивчення техніки кидків. В контрольній групі навчально-тренувальні заняття проводились за діючою навчальною програмою для ДЮСШ [8].

Вправи з фітболом застосовувались при вивченні кидків: o-uchi-gari, tai-otoshi, uchi-mata. Кожен кидок був розділений на три фази. Експерти оцінювали техніку виконання кидку за даними фазами, причому, враховувалась вірність виконання таких технічних показників: виведення з рівноваги суперника; робота та положення рук, ніг та тулубу; контроль суперника під час кидку та приземлення.

Для навчання техніки виконання зачепу з середини (**o-uchi-gari**) застосовувалась вправа вказана на рисунку 2. В.П. – правостороння стійка, руки обхоплюють фітбол (рис. 1, а). Перенести центр ваги на праву ногу, підшагнути лівою ногою вперед до п'ятки правої ноги, при цьому руки з фітболом повертаючи вправо (рис. 2, б). Зробити носком правої ноги півколо, розвертаючи тіло вправо (рис. 2, в). Вправу виконувати вправо-вліво 15-20 разів[9].

Помилки: невиконується підшаг лівою ногою, не робиться поворот тулуба вліво.

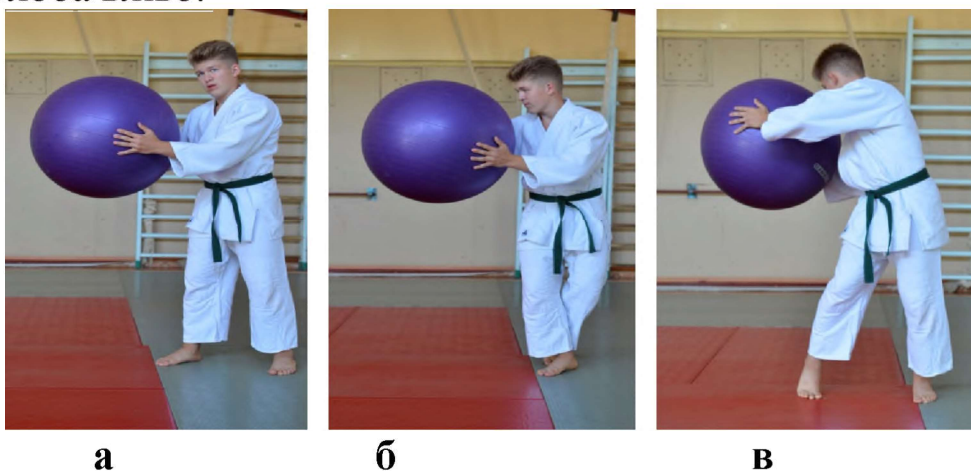


Рис.1. Виконання зачеп з середини (o-uchi-gari) з фітболом

Для навчання техніки передньої підніжки (**tai-otoshi**) застосовувалась вправа вказана на рисунку 2. В.П. – фронтальна

стійка, руки обхоплюють фітбол (рис. 3, а). Зробити поворот в полуприсід на 180 градусів правим боком, спираючись на ліву ногу, праву ногу виставити у випад назад, руки з фітболом описують півколо навколо плеч (рис. 3, б). Виконати страховку через праве плече (рис. 3, в). Вправу виконувати вправо-вліво 15-20 разів.

Помилки: при повороті тулуба ліва нога пряма в коліні, права нога не повертається до випаду.

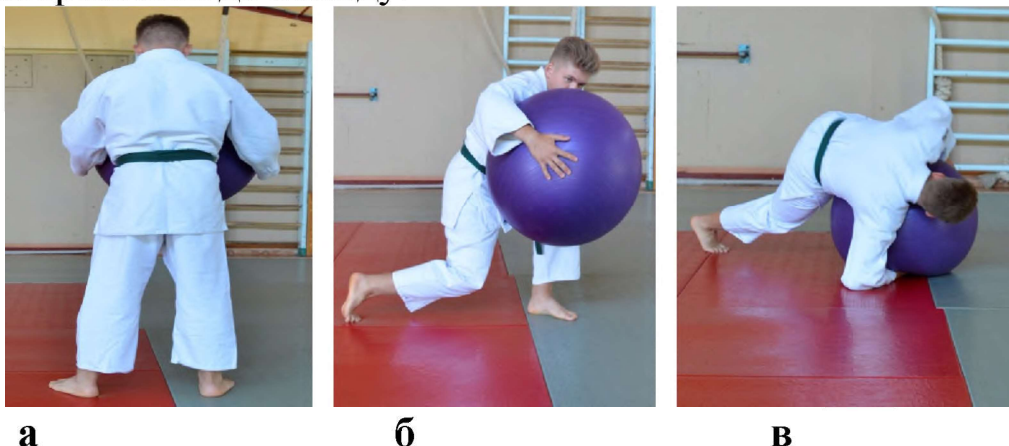


Рис.2. Виконання передньої підніжки (tai-otoshi) з фітболом

Для навчання техніки виконання підхвату з середини (**uchi-mata**) застосовувалась вправа вказана на рисунку 3. В.П. – правостороння стійка, руки обхоплюють фітбол (рис. 4, а). Перенести центр ваги на ліву ногу, зробити поворот у прижку на 180 градусів правим боком, руки з фітболом перед собою (рис.4, б). Виконати мах правою ногою та страховку через праве плече (рис. 4, в). Вправу виконувати вправо-вліво 15-20 разів.

Помилки: не виконується розворот у прижку на 180 градусів.

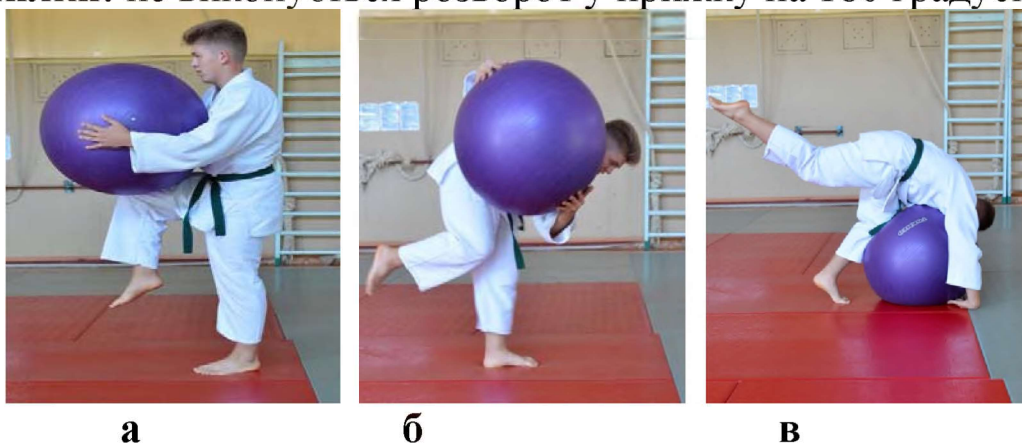


Рис.3. Виконання підхвату з середини (uchi-mata) з фітболом

Аналіз показників дзюдоїстів експериментальної групи, що отримали на початку і наприкінці дослідження показав, що середній

бал експертів за всіма показниками зріс, приріст мав статистично достовірний характер ($p < 0,05$) (табл.1). Найбільший приріст спостерігається в кидках: передня підніжка ($t=4,55$; $p < 0,05$) та підхват з середини ($t=3,82$; $p < 0,05$). Причому експерти зазначають, що приріст результатів у всіх кидках відбувся за рахунок покращення контролю суперника під час кидку та приземлення[10].

Висновки

Порівняння середніх показників експертів за технічно вірно виконання кидків дзюдоїстами експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту показав статистично достовірну різницю у показниках між групами ($< 0,05$). Найкращий результат приросту у спортсменів експериментальної групи склав у кидку підхват з середини ($t=3,75$; $p < 0,05$) та зачеп зсередини ($t=2,83$; $p < 0,05$).

Таким чином, експериментальна група, яка використовувала представлений комплекс має достовірно кращі результати. В контрольній групі також є позитивні зміни, але в експериментальній групі динаміка поліпшення була більш виражена.

Список літературних джерел

1. Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
2. Ананченко, К. В., & Серєда, В. В. (2008). «Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик». *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (8), 47-49.
3. Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
4. Бойченко, Н. В., & Чоботько, М. А. (2019). «Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом». *Єдиноборства*, 13-20.
5. Васильков, А. А. (2008). *Теория и методика спорта*. Феникс, Ростов н/Д.
6. Верітов, О., Макарова, Е., & Гузій, О. (2012). «Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами». *Спортивна наука України: електронне наук, фах. вид*, (4), 48.

7. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., & Арнаут, В. Ю. (2019). «Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі». *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 32-35.
8. Мельник, В. В., & Дяченко, А. А. (2016). *Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 6-7 років*. Київ.
9. Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
10. Чоботько М. А. (2018). «Особенности методики обучения дзюдоистов новичков» *Единоборства*, 75-78.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Крук Микола, Верещак Оксана

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фізична підготовка плавців є основою для досягнення високого рівня майстерності. Як вважають В. Н. Платонов, К. С. Яримбаш та інші фахівці, різнобічна фізична підготовленість дозволяє спортсменові справлятися зі значним обсягом досить інтенсивної тренувальної роботи. При низькому рівні фізичної підготовленості неможливо продуктивно проводити тренувальні заняття, спортсмен швидко перевтомлюється, частіше піддається захворюванням і травмам. Це, у свою чергу, викликає перерви в підготовці, порушує її цілісність і ритмічність. Чим вище рівень фізичної підготовленості, чим вона різноманітніше, тим довше спортсмен здатний зберігати стан піку спортивної форми.

Проте, у повсякденній практичній роботі проблеми фізичної підготовки, вирішуються головним чином, поетапним удосконалюванням окремих сторін спортивного тренування з явною перевагою технічної, без урахування впливу фізичної підготовленості на якість виконання вправ. Але на практиці ці рекомендації майже ніколи не реалізуються, насамперед, у зв'язку з низьким рівнем рухових можливостей плавців. Крім того, зниження величини й характеру навантажень призводить до усереднених хвилеподібних перепадів рівня загальної й спеціальної підготовленості спортсменів. У тренерській роботі ці протиріччя виявляються у двох напрямках -