

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПАКУЛІН С. Л. д. е. н., академік УАННП

Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку
Національної академії наук України» (м. Київ)

АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ КОРОННОГО ПРИЙОМУ
ДЗЮДОЇСТА-ВЕТЕРАНА

Анотація. Обґрунтовано алгоритм формування коронного прийому дзюдоїста-ветерана. Доведено доцільність його використання для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: дзюдо, дзюдоїст-ветеран, алгоритм, діяльність змагання, коронний прийом.

Вступ. Поліпшити якість і підвищити ефективність технічних дій дзюдоїстів-ветеранів можна, якщо використовувати в їх підготовці алгоритм процесу формування коронного прийому змагальної діяльності [6, с. 88]. Змагальна діяльність дзюдоїста-ветерана – це результат усієї тієї роботи, яку виконали спортсмен і тренер у підготовчий період [3, с. 66]. При цьому успішність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана багато в чому залежить від правильності побудови процесу індивідуальної технічної підготовки спортсмена на усіх етапах його багаторічного учбово-тренувального процесу [5, с. 84]. Від процесу формування коронного прийому тісно залежить ефективність змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Цей постулат визначив вибір тематики проведеного нами дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати алгоритм формування коронного прийому дзюдоїста-ветерана. Завдання дослідження: обґрунтувати доцільність семи етапів алгоритму процесу формування коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана; довести доцільність використання алгоритму для підвищення ефективності змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана.

Матеріал і методи дослідження. Нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічні спостереження, опитування (бесіда з 11 тренерами і 34 дзюдоїстами-ветеранами Харківської обласної федерації дзюдо, анкетування); аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності ветеранів-дзюдоїстів; метод тестів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; хронометрування; моделювання.

Результати дослідження. Для здійснення чіткішого контролю процесу формування індивідуальної технічної дії (коронного прийому) змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана, виходячи з послідовності рішення поточних завдань цього процесу, він був нами умовно розбитий на 6 етапів (етап вибору і 5 етапів поглибленого освоєння і вдосконалення прийому).

Етап 1. Основним завданням етапу вибору коронного прийому є визначення приналежності кожного дзюдоїста-ветерана до якого-небудь з дев'яти узагальнених типів дзюдоїстів (за Федяєвим, 2013 [2, с. 118–119]: 1) силовик атакуючий динамічний; 2) силовик атакуючий статодинамічний; 3) силовик контратакуючий динамічний; 4) силовик контратакуючий статодинамічний; 5) темповик динамічний; 6) темповик статодинамічний; 7) гравець атакуючий; 8) гравець контратакуючий; 9) універсал). Відповідно до цього відбувалося виявлення сукупності рекомендованих коронних прийомів змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. Після цього здійснюється співвідношення цієї сукупності з виділеною раціональною послідовністю змісту технічної підготовки в процесі багаторічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів, тобто визначаються прийоми, вивчення яких або вже проводилося, або рекомендується для тієї або іншої конкретної вікової і вагової категорії дзюдоїстів-ветеранів. Потім вимагається врахувати схильності і побажання самого дзюдоїста-ветерана, тобто прагнення спортсмена до застосування, відпрацювання і вдосконалення певного прийому. Інтуїтивний вибір дзюдоїстом-ветераном коронного прийому зіставляється з виділеною сукупністю прийомів для його типу.

Етап 2. Головним завданням цього етапу є освоєння орієнтовної основи дій з виділеними основними опорними точками для правильного (безпомилкового) виконання вибраного варіанту прийому [4]. При відпрацюванні прийому на основі виділення орієнтовної основи дій і фіксацією уваги на основних опорних точках доцільно використовувати допоміжні засоби для орієнтування в просторі і послідовності виконання рухових дій у часі [1, с. 37]. Як допоміжні засоби, можуть використовуватися плоскі гумові круги або намальовані крейдою контури стоп з цифрами, що вказують на розташування ніг дзюдоїста-ветерана на початку, в процесі і при завершенні проведення прийому.

Етап 3. З метою формування уявного образу і чіткого розуміння смислової структури, частин і напрямку окремих дій при виконанні освоюваного прийому дзюдоїсти-ветерани в парах по

черзі виступають в ролі повчального своєю коронному прийому під контролем тренера. При навчанні партнера своєю прийому дзюдоїст-ветеран дістає можливість краще зрозуміти, побачити і відчувати особливості виконання коронного прийому, характерні помилки при його освоєнні. Це сприяє тому, що у дзюдоїста-ветерана на цьому етапі відбувається активне затребування і використання аналітичних здібностей, сприяючих ефективному удосконаленню техніки дзюдо [7, с. 12].

Етап 4. На цьому етапі дзюдоїсти-ветерани опановують прийоми на рівні рухової навички. Для цього на початку даного етапу, використовуючи методи розчленованого і цілісного освоєння технічних дій, дзюдоїсти-ветерани відпрацьовують свої коронні прийоми за фазами в наступних серіях: 1) тяга рук і постановка ніг (згідно основних опорних точок); 2) підвороти без відриву від татамі; 3) підвороти з відривом від татамі; 4) цілісно увесь прийом. Після того, як в тренувальних вправах дзюдоїстів-ветеранів пропадуть помилки (в перших трьох серіях) і вони виконуватимуть усі фази кидка злито без пауз (у четвертій серії), можна переходити до виконання цих серій з високою швидкістю, близькою до проведення змагального прийому. При успішному виконанні тренувальних вправ (без помилок і злито без затримок) у ритмі і середніх тимчасових параметрах виконання змагального прийому дзюдоїсти-ветерани переходять до виконання наступних серій: 1) підворот без відриву; 2) підворот з відривом; 3) цілісно увесь кидок. За відсутності у дзюдоїстів-ветеранів яких-небудь утруднень при виконанні цих вправ тренер дає завдання на збільшення швидкості виконання окремих фаз прийому, при цьому в третій серії дзюдоїсти-ветерани здійснюють цілісне виконання прийому з біляграничною швидкістю, але не з максимальною. На четвертому етапі тренер, контролюючи виконання дзюдоїстами-ветеранами своїх прийомів, виправляє їх помилки і недоліки, а головне, стежить, щоб у них не порушувався зв'язок між фазами прийому, ритм його виконання, а також – щоб «вікові» спортсмени проводили прийом з належною швидкістю.

Етап 5. На цьому етапі основним завданням є освоєння виконання прийому у варіативних умовах. Дзюдоїсти-ветерани освоюють способи проведення своїх коронних прийомів у русі (на себе, від себе, у пересуванні управо і вліво, по колу в обидві сторони) і з різних положень суперника (що стоїть у правій, у лівій, низькій, середній, високій стійці). Потім вони переходять до виконання завдань, спрямованих на освоєння способів проведення прийомів з різних захоплень, використовуваних дзюдоїстами-ветеранами в змагальній діяльності для виконання закріплюваного прийому (рукав закот, верхнє захоплення, з під руки, односторонній і так далі). При цьому тренер повинен допомогти дзюдоїстам-ветеранам підібрати і відпрацювати до зручного основного захоплення способи підготовки і проведення кидка, коли партнер тримає різні типові захоплення.

Етап 6. На цьому етапі основним завданням є освоєння виконання прийому в ускладнених умовах.

Етап 7. Основним завданням цього етапу є виконання коронного прийому в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього вдосконалення коронного прийому здійснюється шляхом моделювання типових ситуацій конфліктної взаємодії з різними типами дзюдоїстів-ветеранів, застосування тренувальних завдань (з виконання прийому комбінаційно, у різних стратегіях ведення двобою, з різним за величиною опором партнера, на швидкість проведення прийому) в учбових і учбово-тренувальних двобоях, а також в двобоях учбових змагань з суддівством, з акцентом на результативне виконання прийому. Тренер контролює виконання коронного прийому в завданнях з максимальною швидкістю, мотивує і налаштовує дзюдоїстів-ветеранів на відповідальне виконання завдань, що сприяє відсутності травматизму.

Висновки:

1. Цілеспрямоване формування арсеналу індивідуальних технічних дій у дзюдоїстів-ветеранів з використанням пропонованого алгоритму (7 етапів) реалізується на основі виявлення, наступного поглибленого освоєння і вдосконалення коронних прийомів.

2. Виявлення коронних прийомів повинно носити комплексний характер і ґрунтуватися як на визначенні індивідуальних морфологічних (ростових характеристик), фізичних (зразок виконання технічних дій) і психічних (стилів застосування технічних дій у змагальній діяльності) особливостей дзюдоїста-ветерана, так і на обліку існуючої практики спортивної боротьби, тобто діючих правил змагань і програмно-нормативного забезпечення багаторічного процесу технічної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Перспективи подальших досліджень. Потрібна розробка комплексів взаємозв'язаних технічних елементів, кожен з яких має бути доведений до високої міри автоматизму. Взаємозв'язок елементів має бути міцним, гнучким і надійним, а їх своєрідність і освоєна кількість – відбивати індивідуальні особливості дзюдоїста-ветерана і відповідати їм.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / А. Ф. Алексєєв, К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко. – Х. : ХДАФК, 2014. – 110 с.
2. Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів / К. В. Ананченко, Ю. А. Чумак // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХДАФК, 2014. – С. 167–172.
3. Ананченко К. В. Вдосконалення маневрування і просторово-часового орієнтування як чинники поліпшення техніко-тактичної підготовки ветеранів-єдиноборців / К. В. Ананченко // Materiály X mezinárodní vědecko – praktická konference [«Nastolení moderní vědy – 2014»] (27 září – 05 října 2014 roku) po sekcích Matematika.Moderní informační technologie.Výstavba a architektura. Tělovýchova a sport. – Díl 12. Matematika.Moderní informační technologie.Výstavba a architektura. Tělovýchova a sport. – Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2014. – S. 65–67.
4. Пакулин С. Л. Воспитанники школы дзюдо «Динамо» // Заняття дзюдо – правильний вибор для школьників : цикл статей [Електронний ресурс] / С. Л. Пакулин. – Режим доступу : judo-dinamo.org.ua (Дата звернення : 09.11.2015 з.)
5. Пакулін С. Л. Дзюдо як філософія вирішення проблем сьогодення в Україні / С. Л. Пакулін // Materiały IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji [«Naukowa myśl informacyjnej powieki – 2013»] (07–15 marca 2013 roku). Volume 23. Budownictwo i architektura. Fizyczna kultura i sport.: Przemysł. Nauka i studia, 2013. – S. 82–85.
6. Пакулін С. Л. Заняття дзюдо – правильний вибір для школярів і батьків / С. Л. Пакулін // Матеріали за 9-а міжнародна научна практична конференція, [«Найновітє научні постиження – 2013»] (17-25 март 2013 година на лекарство, физическа култура и спорт). – Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : Бял ГРАД-БГ ООД, 2013. – С. 88–92.
7. Перебейнос В. Б. Особенности тренировочного процесса дзюдоистов-ветеранов / В. Б. Перебейнос, К. В. Ананченко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств : Зб. тез VII міжнародної науково-методичної конференції (м. Харків, 22 лютого 2013 р.). Вип. 7. – Х. : Академія ВВ МВС України, 2013. – С. 11–14.
8. Федяев Н. А. Соревновательная деятельность и индивидуальный технический арсенал борца / Н. А. Федяев, В. Л. Дементьев, Ю. Н. Рогов // Детский тренер. – 2012. – № 3. – С. 116–121.