

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*БОЙЧЕНКО Н. В., канд. физ. восп., доцент*

*ТРОПИН Ю. Н., старший преподаватель*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

**Аннотация.** В статье раскрыта эффективность применения специализированных подвижных игр при обучении технико-тактическим действиям юных дзюдоистов. Выявлено влияние предложенных игр на развитие физических качеств юных дзюдоистов.

**Ключевые слова:** дзюдоисты, тестирование, техническая подготовленность, игровые тесты, прогнозирование.

**Введение.** Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу [1, 2, 4, 6] и при этом упускаются из виду, имеющее большое значение, изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, теснения, маневрирования и другие элементарные действия). Считается, что освоение этих действий дзюдоистами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов, возможно, это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта [3] и в различных видах спортивной борьбы [4, 5], но он ещё не нашел широкого распространения в других видах борьбы, таких как дзюдо.

**Цель и задачи исследования.** Определить эффективность применения специализированных подвижных игр при обучении технико-тактическим действиям дзюдоистов 9-11 лет и выявить их влияние на развитие физических качеств.

**Материал и методы исследования.** В процессе эксперимента тестировался уровень скоростно-силовой, координационный и технический подготовленности дзюдоистов 9-11 лет и их умение использовать полученные навыки в реальном поединке.

Тестирование технической подготовленности юных дзюдоистов проводилось группой экспертов. В качестве экспертов привлекались тренеры первой категории. Спортсмены выполняли шесть различных бросков: передняя подножка; задняя подножка; через бедро; зацепом изнутри под разноименную ногу; через спину;

через спину с колен. Выполненные броски оценивались по 9-ти бальной шкале. Умение использовать разученную технику определяли в спортивном поединке. При этом борьба велась только в положении стоя (НАГЕ-ВАЗА) в течение 4 мин., не прекращаясь при получении оценки «ИППОН».

В данном исследовании был использован также комплекс игровых тестов-единоборств: касание голеностопа соперника (игровая задача – коснуться ладонью голеностопа соперника); борьба за захват (игровая задача – провести определенный захват части тела соперника); вытеснение из круга (игровая задача – вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга); борьба в стойке до касания ковра любой частью тела игровая задача – используя технику дзюдо набрать большее количество баллов).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Во время педагогического эксперимента, помимо изучения технических элементов, использовались специально разработанные подвижные игры, которые в зависимости от задач включались в различные части занятия. Для определения динамики исследуемых

Таблица 1

**Динамика исследуемых показателей дзюдоистов в начале и конце педагогического эксперимента (n=15)**

Оцениваемые показатели	Тест	Начало эксперимента	Конец эксперимента	p
		X±m	X±m	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	1,35±0,03	1,51±0,03	<0,05
	Тройной прыжок с места, м	4,46±0,08	4,59±0,08	>0,05
	Метание набивного мяча из-за головы, м	2,51±0,09	2,75±0,08	<0,05
	Метание набивного мяча назад через голову, м	3,33±0,04	3,47±0,03	>0,05
Координационные способности	Ловля мяча после приседания, с	1,10±0,05	0,99±0,05	>0,05
	Бег по лестнице в течении 10 с, к-во ступеней	15,73±0,57	17,1±0,6	<0,05
	Ходьба с закрытыми глазами до цели, м	0,99±0,13	0,89±0,14	<0,05
Техническая подготовка броски на технику	Передняя подножка, балл	6,13±0,31	7,60±0,35	<0,05
	Задняя подножка, балл	5,80±0,24	6,93±0,33	>0,05
	Через бедро, балл	5,93±0,27	6,93±0,35	<0,05
	Зацеп изнутри под разноименную ногу, балл	6,00±0,32	7,07±0,37	<0,05
	Через спину, балл	5,87±0,29	7,53±0,36	<0,05
	Через спину с колен, балл	5,93±0,28	7,2±0,38	<0,05
Контрольные схватки	Оценка технических действий, балл	15,47±1,32	25,0±2,0	<0,05

показателей было проведено начальное и конечное педагогическое тестирование испытуемых. Анализ таблицы 1 показывает достоверное улучшение результатов в десяти тестах из четырнадцати в исследуемой группе.

На основе исследования показателей испытуемых спортсменов были получены данные, характеризующие взаимосвязь тестов игр-единоборств с техникой борьбы, координационными и скоростно-силовыми способностями, а также умением применять разученную технику в борьбе был использован метод ранговой корреляции Спирмена (табл. 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь результатов тестирования испытуемых дзюдоистов  
(«р» - по Спирмену)**

Тесты	Скоростно-силовые способности	Координационные способности	Техника выполнения бросков	Контрольные схватки	Игровые тесты
Скоростно-силовые способности		0,82	0,79	0,90	0,91
Координационные способности	0,82		0,86	0,86	0,88
Техника выполнения бросков	0,79	0,86		0,89	0,88
Контрольные схватки	0,90	0,86	0,89		0,96
Игровые тесты	0,91	0,88	0,88	0,96	

Как показал анализ таблицы 2, о высокой прогностической значимости комплекса тестов игр-единоборств свидетельствуют коэффициенты ранговой корреляции между результатами тестирования и показателями технической подготовленности ( $\rho=0,88$  при  $p<0,05$ ) и умением применять разученную технику в борьбе ( $\rho=0,96$  при  $p<0,05$ ). Следует также отметить тесную взаимосвязь показателей тестов игр-единоборств с результатами тестирования скоростно-силовых способностей ( $\rho=0,91$  при  $p<0,05$ ) и координационных способностей ( $\rho=0,88$  при  $p<0,05$ ).

**Выводы.** Из выше сказанного, можно заключить следующее: комплекс контрольных испытаний, состоящий из тестов игр-единоборств и тестов, характеризующих уровень скоростно-силовых и координационных способностей, может использоваться при прогнозировании успешности овладения базовой техникой дзюдо юными дзюдоистами (9-11 лет) на этапе предварительной базовой

підготовки.

**Перспективи дальніших досліджень.** Актуальним напрямом реалізації загальних положень теорії управління на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів цілеспрямовано вважати вдосконалення систем комплексного контролю, відбору та орієнтації. Тому в подальшому планується застосовувати розроблений комплекс контрольних випробувань при прогнозуванні успішності оволодіння базовою технікою дзюдо юними дзюдоїстами.

### **Список использованной литературы:**

1. Бойченко Н.В. Подвижные игры в подготовке юных борцов / Н.В. Бойченко, П.Е. Машикевич // Проблемы и перспективы спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. – Белгород-Харьков-Красноярск-Москва: ХГАДИ, 2013. – С 59-61.
2. Бойченко Н.В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. / Н.В. Бойченко, Ю.М. Тропін, П.П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56.
3. Коротков И. М. Подвижные игры: [учебное пособие для студентов ВУЗов] / И. М. Коротков. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 229 с.
4. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.
5. Топхаров М.В. Игровой метод при обучении технике борьбы / М.В. Топхаров // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в ВУЗах: Матер. рег. научно-практич. конф.- Улан-Удэ, 2006. – С. 129-137.
6. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – № 2. – С. 117-120.