

## Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів 16-17 років у положенні партер та лежачі

Оганов К.А.<sup>1</sup>, Юй Шань<sup>2</sup>

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>1</sup>  
Сіанський університет фізичного виховання, Китай<sup>2</sup>*

**Анотація.** В статі проаналізовано особливості боротьби в положенні партер та лежачі дзюдоїстів 16-17 років. Визначено завдання, що сприяють підвищенню техніко-тактичної майстерності боротьби в партері та положенні лежачі.

**Ключові слова:** дзюдо; техніко-тактична підготовка; боротьба лежачі; партер; техніко-тактичні дії.

**Вступ.** Під час змагальної сутички у дзюдо спортсмени використовують різноманітні технічні дії. Одними з таких дій – є технічні дії у положенні партер та лежачі.

Питанням техніко-тактичної підготовки єдиноборців присвячено багато досліджень (Тропин, & Бойченко, 2017; Саламаха, 2014). Також, деякі автори займались удосконаленням техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички (Загура, 2010), розробкою модельних характеристик техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку (Загура, 2004; Загура, 2006), удосконаленням техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів (Перебийніс, Ананченко, Пакулін, 2018).

Але питанню техніко-тактичної підготовки в положенні партер та лежачі присвячено мало уваги. Так, деякі автори вивчали основи навчання комбінаційній техніці боротьби у положенні партер (Стазаєв, Стазаєв, & Устиненко, 2016), інші досліджували показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій в положенні партер та лежачі (Бойченко, Чертов, Пирог, & Алексеєв, 2020). Більш широко ця тема досліджена у вільній та греко-римській боротьбі (Тропин, Латышев, Бойченко, Кожанова, & Мозолюк, 2020; Шандригось, 2018).

Отже, дії у положенні партер та лежачі у дзюдо є дуже ефективними, але мало дослідженими, тому обраний напрямок досить актуальний.

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження:** виявити особливості боротьби в положенні партер та лежачі дзюдоїстів на етапі спеціальної базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За класифікацією боротьба в положенні лежачі у дзюдо («Неваза») ділиться на: утримання, перевороти, задушення, больові прийоми (Шестаков, & Ереги́на, 2011).

Перевороти в партері: це технічна дія, у результаті якої, атакуючий повинен перевести суперника в положення, зручне для проведення атакуючих дій.

Утримання («Осаєкомі Ваза»): під час утримання атакуючий повинен контролювати дії суперника, притискаючи верхню частину його тулуба до татамі. Також атакуючий повинен миттєво змінювати положення тіла, динамічно реагуючи на спроби суперника вийти з утримання. Під час утримання необхідно намагатися зберігати вихідне положення та слідкувати за положенням своїх ніг. Атакуючий може вийти з утримання наступними способами: через міст, з віджиманням голови, розгойдуючись. Основне завдання утримання – отримання балів, перемоги. Якщо дзюдоїст проводить утримання більше десяти секунд, але менше двадцяти секунд, то за це атакуючий отримує оцінку «ваза-арі». Якщо ж вдається утримати суперника більше двадцяти секунд, то це чиста перемога – «іппон» (Шестаков, & Ереги́на, 2011).

Задушливі прийоми: за допомогою задушення вирішується основне завдання – капітуляція суперника. Для ефективного виконання задушливого прийому необхідно утримувати суперника, сковуючи його рухи. Важливо притискатись щільно до відповідної ділянки шії, руки, та кімоно. Існує два види задушливих прийомів – кров'яне задушення та дихальне. Кров'яні задушення працюють завдяки перетисканню магістральних судин, що кровоснобжають головний мозок. Дихальне задушення працює за рахунок того, що під час стискання дихальних шляхів припиняється насичення організму киснем (Шестаков, & Ереги́на, 2011).

Больові прийоми: Це захват руки або ноги суперника при боротьбі лежачі, що дозволяє провести перегинання, обертання у суглобі. Утиск сухожилків та м'язів. Больові прийоми змушують суперника здаватись. При виконанні больових прийомів захват повинен бути міцним. Захватуючи суперника на больовий необхідно обмежити його рухливість на татамі. Види больових на руки - важіль, вузол. На ноги – важіль, утиск (Шестаков, & Ереги́на, 2011).

Якщо розглядати систему підготовки дзюдоїстів, то більшість авторів вважають, що доцільно починати навчання технічним діям в партері з утримань. Дзюдоїст повинен володіти технікою різних видів утримань на достатньому рівні. Після цього можна вивчати техніку переворотів у партері. Тут вже спортсмен повинен мислити тактично, бо перевороти у боротьбі дзюдо

мають велике тактичне значення. Після оволодіння переворотами можна приступати до вивчення задушливих прийомів. В останню чергу вивчаються больові прийоми. Больові прийоми – це складні технічні дії, які мають дуже велику кількість деталей. Після цього вже можна розвивати тактичні навички, об'єднуючи технічні дії у партері. Дзюдоїсти у віці 16-17 років вже формують свою тактичну майстерність, визначають для себе улюблені та найбільш ефективні прийоми та дії, в тому числі у боротьбі лежачі.

Для підвищення техніко-тактичної майстерності боротьби лежачі можна використовувати різноманітні завдання:

- атакуючому пропонується провести той чи інший больовий прийом, на проведення технічної дії дається хвилина. Завдання суперника прийняти положення та намагатись не дати зробити собі больовий. Потім партнери міняються місцями. Ця вправа допомагає розкрити творчий потенціал дзюдоїстів;

- боротьба із зав'язаними очима. Така боротьба сприяє розвитку спритності, дзюдоїст вдосконалює навички та у подальшому йому буде легше орієнтуватися у просторі під час боротьби у положенні партер;

- боротьба з більш легкими або важкими суперниками. Це ще один засіб, який сприяє розвитку тактичного мислення. Спортсмен буде змушений використовувати різноманітні технічні дії з різними за вагою суперниками;

- атакуючий займає вихідне положення спиною до суперника, в той же час суперник займає будь яке вихідне положення у положенні партер. За сигналом тренера, атакуючий повинен якнайшвидше зробити результативну дію. Ця вправа дає змогу підвищити латентний час рухової реакції дзюдоїста та виховати здатність миттєве знаходити слабкі місця у положенні суперника.

### **Висновки.**

Таким чином, рівень боротьби у положенні партер має важливе значення у підготовленості дзюдоїста. Боротьба лежачі має свою класифікацію та послідовність вивчення.

Для підвищення техніко-тактичної майстерності боротьби у положенні партер можна використовувати різноманітні засоби. У дзюдоїстів 16-17 років вже є індивідуальна техніка, в тому числі і у партері.

### **Література:**

- Бойченко, Н. В., Чертов, І. І., Пирог, Ю. А., & Алексєєв, А. Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 4-12.
- Загура, Ф. (2004). Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. *Молода спортивна наук України*, Вип. 7, Т.3, 187–190.
- Загура, Ф. (2006). Моделі техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. *Молода спортивна наук України*, Вип. 10, Т.2, 164–169.
- Загура, Ф. (2010). Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сучасної. *Молода спортивна наук України*, Т.3, 74–79.

- Перебийніс, В. Б., Ананченко, К. В., & Пакулін, С. Л. (2018). Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск 1 (95), 46-50.
- Саламаха, О. Е. (2014). Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск 10 (51), 102-105.
- Стазаєв, Г. П., Стазаєв, І. П., & Устиненко, В. К. (2016). Обучение комбинационной технике борьбы в партере дзюдоистов 13-14 лет. *Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе*, 207-213.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). Техніко-тактичне мастерство борця. *Єдиноборства*, 78-81.
- Тропин, Ю. Н., Латышев, Н. В., Бойченко, Н. В., Кожанова, О. С., & Мозолюк, А. В. (2020). Анализ выступлений сборной команды Украины по греко-римской борьбе. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 5, № 3 (25), 492-497.
- Шандригось, В. І. (2018). Аналіз результатів борців різних країн на чемпіонаті світу з вільної боротьби серед чоловіків до 23 років. *Єдиноборства*, 3(9), 86-96.
- Шестаков, В. Б., & Ереги́на, С. В. (2011). *Теория и практика дзюдо*. Учебник.

### Відомості про авторів:

**Оганов Карен Артурович** –

студент 3 курсу кафедри єдиноборств

E-mail: oganovkaren34@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Юй Шань** –

кандидат наук з ФВ та С; доцент

E-mail: y\_shan\_china@gmail.com

*Сіанський університет фізичного виховання, Китай*

*Надійшла до редакції 01.12.2020 р.*