

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Структура та методичні форми навчання техніці дзюдо

Алексеев А.Ф., Алексеева І.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті на основі теоретичного аналізу даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду проведено аналіз структури та методичних форм навчання техніці дзюдо. Розкрито існуючі форми навчання та тренування окремих елементів техніки, форми тренувальної сутички, етапи створення рухових навичок. Виявлено, що засвоєння навичок з техніки дзюдо полягає в цілеспрямованому і систематичному повторенні рухів.

Ключові слова: дзюдо; техніка; структура; форми навчання; методи.

Вступ. Правильне розуміння структури техніки дзюдо має велике значення для гарного оволодіння нею, особливо на етапах початкової підготовки. Детальне вивчення техніки виконання кожного прийому, включаючи правильне розташування рук, ніг та тіла, один із головних аспектів технічної підготовки в дзюдо. Важливо розуміти, як взаємодіє тіло атакуючого та тіло захисника під час виконання прийому.

Дослідження підходів до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо привертають увагу багатьох авторів досить тривалий час (Арзютов, 2016; Болотов, 2013; Мартинов, & Крилов, 2021). Цікавим є використання ігрових методів із дзюдоїстами для підвищення якості техніко-тактичних дій (Індиченко, & Хауссі, 2018), також навчання основ техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболістами (Бойченко, & Чоботько, 2019; Ломізов, & Бойченко, 2023).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: провести аналіз структури та методичних форм навчання техніці дзюдо.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Високий рівень технічної підготовленості, умінь і навичок дає можливість дзюдоїстам досягати високих спортивних результатів на змаганнях.

Техніку дзюдо поділяють на дві основні групи: НАГЕ-ВАЗА – техніка кидків; КАТАМЕ-ВАЗА – техніка контролю в партері. Техніка кидку завжди застосовується у стійкі, коли противник сам втрачає рівновагу або виводить із неї супротивника. Кидок проводиться за допомогою якоїсь частини тіла і закінчується збиванням противника на татамі. У цю групу також входять контрприйоми та комбінації з двох і більше прийомів ВІРІШ-ВАЗА (Yasuhiro, Yamashita, 1996).

КАТАМЕ-ВАЗА – це техніка контролю в партері, ділиться на три групи: утримання (ОСАЄКОМІ-ВАЗА); задушливі прийоми (ШИМЕ-ВАЗА); больові прийоми (КАНСЕТСУ-ВАЗА). У кожній із цих груп існують можливості для контрприйомів та комбінацій. Техніка дзюдо включає багато складних елементів, без засвоєння кожного з яких неможливе якісне оволодіння технікою в цілому (Katsuhiko, Kashiwazaki, 1992).

Найбільший акцент щодо техніки припадає на оволодіння вмінням виводити противника з рівноваги КУДЗУШІ. Для оволодіння технікою кудзуші дзюдоїст повинен обов'язково дотримуватися послідовності його фаз: кікай, цкурі і самого кидка – каке.

КІКАЙ – вибір відповідного моменту в діях і стійці противника, коли його можна найзручніше вивести з рівноваги. Беручи до уваги той факт, що в дзюдо прийоми проводяться з великою швидкістю, стає зрозумілим, що ця фаза триває соті частки секунди. Отже, тренер повинен спрямовувати роботу дзюдоїстів таким чином, щоб під час багаторазових повторень досягалася специфічна швидкість як розумової, так і рухової реакції. Тільки при досягненні необхідної швидкості дзюдоїст може переходити до наступної фази цкурі.

ЦКУРІ – це безпосередня підготовка дзюдоїста до проведення атаки, що проходить у двох основних формах: ДЗІБУН-Ю-ЦКУРІ – підготовка нападника до атаки за допомогою певних специфічних дій ЦУРІ-КОМІ – робота рук, АІТЕ-НО-ЦКУРІ – реакція противника на запропоновані йому дії відповідним для атаки способом (зігнутися, розігнутися, відступити, підступити і т.д.).

Проведення КУДЗУШІ (виведення з рівноваги) включає кілька основних моментів: прийняття відповідної стійки ШЗАЙ, специфічної для виконання даного прийому; включення в дію роботи рук ЦУРІ-КОМІ, найважливіший момент підготовки атакуючого. На початковому етапі навчання необхідно звертати дуже серйозну увагу цьому елементу, без оволодіння яким немислимий перехід до наступної фази ХАІРІ-КАТА (початок розвороту та здійснення контакту із противником) (Syd Hoare, 1994).

Фінальна техніка кидку КАКЕ можлива після правильного виконання всіх елементів КУДЗУШІ та ХАІРІ-КУДЗУШІ (розворот із контактом супротивника). Прийом слід виконувати чисто, оберігаючи супротивника від травм. Потрібно пам'ятати, що після кидка слід перейти на контроль супротивника в партері КАТАМІ-ВАЗА, на чому фактично закінчується велике коло елементів НАГЕ-ВАЗА (кидків зі стійки).

Японська школа дзюдо передбачає чотири форми навчання: ката, учикомі, гейко (всі види), рандорі.

Термін КАТА в перекладі означає «форма» і є єдиною системою, що включає все мистецтво кидку, контролю лежачи і атаки легко вразливих точок (для бойового розділу дзюдо). Ката використовується щодо техніки і виконання нормативів щоб одержати учнівських шаблів КЮ і ступенів майстерності ДАНИ (Soames, & Adams, 1994).

Термін УЧИКОМІ у перекладі означає повторення. Це форма навчання та тренування окремих елементів техніки без проведення кидків. Розрізняють: навчання на противнику, який не рухається (статичний режим); навчання на супротивнику, що рухається (динамічний режим) (Soames, & Adams, 1994).

Після демонстрації нового елемента техніки дзюдоїсти приступають до детального вивчення цієї техніки, використовуючи наступні види учикомі:

1. Зблизька – найбільш поширений спосіб. Для нього характерна нормальна дистанція між дзюдоїстами: відстань, з якої можна взяти захоплення та провести прийом. Потрібно звертати увагу на стійку, роботу рук і ніг окремо, а також на синхронність при роботі ніг та тулуба.

2. Здалеку – виконується з низької стійки, долаючи велику дистанцію, що вимагає і розвиває специфічну швидкість.

При детальному розучуванні використовують такі види учикомі:

ЦУРІ-КОМІ (робота рук). Звертати увагу на захоплення, на правильне положення рук. Важлива умова – дотримання основного принципу дзюдо: противник може бути кинутий круговим рухом рук. Лікті не повинні бути притиснуті до тулуба, а розведені в сторони-вгору, що зумовлює дугове положення рук при виведенні з рівноваги.

БУЦУКАРІ – поєднання учикомі (з близької відстані або здалеку). При добре освоєних деталях техніки буцукарі можна проводити в різному виконанні: ритмічному (три підходи – четвертий кидок тощо); не ритмічному (за сигналом тренера). Буцукарі служить для вдосконалення техніки, підготовки до змагань. У цьому випадку тренер може вимагати виконання прийому з великою силою та швидкістю.

При статичному положенні дзюдоїстів учикомі виконують у таких основних формах проведення:

- робота з одним партнером у статичному положенні;
- робота зі зміною партнера у статичному положенні;
- робота в трійці, коли один із партнерів створює додаткове навантаження (захопивши пояс, кімоно, тулуб і т.д.);
- з гумою (без партнера);

До динамічних режимів учикомі відносять ГЕЙКО та РАНДОРІ. Гейко виступає у таких формах:

МАВАРІ-ГЕЙКО (кругове тренування). Дзюдоїсти вивчають, що потрібно робити, коли противник нав'язує тактику КАВАШІ (ухилення від атаки). Важливо, що коли виведений з рівноваги противник намагається піти з

цього положення, атакуючий не повертався б у вихідне положення, а продовжував атаку з позиції, в якій знаходиться. Це розвиває тактичне мислення, привчає приймати швидкі рішення, які викликані захисною реакцією атакованого (Jigoro, Kano, 1994).

ХАСЕН-ГЕЙКО (розгойдуюча техніка). Противник ухиляється від атаки не тільки по колу, але й убік, що викликає зміну прийомів, за допомогою яких слід знову атакувати супротивника. Як і в маварі-гейку в хасен-гейко основна мета – ослабити захист противника. За допомогою хасен-гейко домагаються рішучості та швидкості атаки.

ЙОКО-СОКО-ГЕЙКО (техніка руху). Це форма училомі для вивчення техніки і комбінацій у русі, а також під час сутички, з тією різницею, що потрібно діяти з більшою швидкістю і легкістю, без напруги. Це є одна з найефективніших форм навчання, яка дозволяє вдосконалювати атакуючі дії у положеннях, близьких до змагальних.

КАКАРІ-ГЕЙКО (захисна техніка). Її можна використовувати при досягненні високої спеціальної витривалості.

РАНДОРІ (вільні вправи) – форма тренувальної сутички, за якою основними принципами є вміння виконувати контрольні дії в умовах, наближених до змагальних.

Розрізняють такі форми рандорі:

1. Рандорі без напруги включає форми какарі-гейко і йоко-соко-гейко. Проводяться найчастіше у формі гри, метою якої є максимальне застосування прийомів і комбінацій.

2. Рандорі з поставленим тактичним завданням. При цьому тренер ставить перед дзюдоїстами певне завдання. Завдання може бути поставлене як щодо техніки, часу та місця її застосування.

3. Рандорі з акцентом на швидкість. Проводиться в серії. Основна мета – досягнення спеціальної швидкості та витривалості.

4. Контрольні рандорі періодично проводяться для перевірки спортивно-технічного зростання дзюдоїстів.

Структура процесу навчання ґрунтується на оволодінні техніки, знань, умінь і навичок.

Створення рухових навичок здійснюється у три етапи:

1. Оволодіння основами техніки.

2. Оволодіння рухом.

3. Зміцнення та вдосконалення навичок.

Таким чином, засвоєння навичок з техніки дзюдо полягає в цілеспрямованому і систематичному повторенні рухів.

Висновки.

Техніка дзюдо поділяється на дві основні групи: техніка кидків та техніка контролю в партері. Кожна група має свою класифікацію та особливості навчання технічним прийомам.

Структура процесу навчання в дзюдо ґрунтується на оволодінні техніки, знань, умінь і навичок. Найбільший акцент щодо навчання основ техніки в дзюдо припадає на оволодіння вмінням виводити противника з рівноваги. Для оволодіння цією технікою дзюдоїст повинен обов'язково дотримуватися послідовності його фаз. Також, дуже часто в дзюдо застосовується форма тренувальної сутички, за якою основними принципами є вміння виконувати контрольні дії в умовах, наближених до змагальних.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на проведення аналізу засобів тактичної підготовки в дзюдо.

Література:

- Арзютов, Г.М. (2016). Навчання техніки у фізичній культурі і спорті. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3К 1 (70), 278-285.
- Бойченко, Н.В., & Чоботько, М.А. (2019). Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*, (3), 13-20 DOI:10.15391/ed.2019-3.02
- Болотов, О.О. (2013). Формування спортивно-технічної майстерності студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (112 (4)), 36-39.
- Індиченко, Л.С., & Хауссі, О.А. (2018). Використання ігрових методів із дзюдоїтками для підвищення якості техніко-тактичних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*, (152 (1)), 172-175.
- Ломізов, В., & Бойченко, Н. (2023). Навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років за допомогою вправ з фітболами. *Єдиноборства*, (4 (30)), 69-78. DOI:10.15391/ed.2023-4.07
- Мартинов, Ю.О., & Крилов, А.Г. (2021). Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2(130), 86-89.
- Soames, N., & Adams, N. (1994). *Judo for Juniors*. Ippon Books LTD.
- Katsuhiko, Kashiwazaki (1992). *Shimewaza*. Ippon Books LTD.
- Yasuhiro, Yamashita (1996). *The Fighting Spirit of judo*. Ippon Books LTD.
- Jigoro, Kano (1994). *Kodokan Judo. Kodansha*. International LTD.
- Syd Hoare, Z. (1994). *Dan. The A-Z of Judo*. Ippon Books LTD.

Відомості про авторів:

Алексєєв Анатолій Федотович –

професор кафедри єдиноборств, заслужений працівник ФК та С

<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.alex38@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Алексєєва Ірина Анатоліївна –

старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

<http://orcid.org/0000-0003-2709-2040>

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.12.2023 р.