

Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів за допомогою вправ з фітболами

Бойченко Н.В.¹, Алексєєв А.Ф.¹, Коваленко Ю.М.¹, Лукаш Ридзик²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Інститут спортивних наук, Університет фізичного виховання

Анотація. В статті на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, мережи Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду встановлено, що в дзюдо особливу увагу необхідно приділяти здатності до збереження рівноваги. Рівновага, як здатність до збереження стійкого положення може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, при наявності опори або в безопорному положенні. Здійснено підбір вправ з фітболами для розвитку динамічної та статичної рівноваги дзюдоїстів-новачків.

Ключові слова: дзюдо; координаційні здібності; рівновага; розвиток; вправи; фітбол.

Вступ. Координаційні здібності є одними із домінуючих фізичних якостей в дзюдо, на розвиток та вдосконалення якої потрібно акцентувати увагу. Ця здібність проявляється в підтриманні стійкості та балансу в різних ситуаціях під час боротьби. Дзюдоїсти з високим рівнем координаційних здібностей можуть швидко адаптуватися до рухів супротивника та уникати втрати балансу. Координація між верхніми та нижніми кінцівками, а також тулубом, грає важливу роль у виконанні технічних прийомів у дзюдо. Краща координація дозволяє дзюдоїстам ефективніше застосовувати рухи та контролювати суперника. У дзюдо важливо правильно оцінювати відстань до опонента та коректно використовувати простір для здійснення прийому або ухилення від атак. Дзюдоїст повинен бути чутливим до рухів суперника, щоб точно реагувати та використовувати ці рухи для атаки, контратаки або захисту.

Дослідження в цьому напрямку показали, що дзюдоїсти з вищим рівнем рухової координації досягають більш високого рівня майстерності в техніці виконання прийомів (Ананченко, та ін., 2017; Бойченко, & Чоботько, 2019;). Краща рухова координація дозволяє ефективніше використовувати рухи та отримувати перевагу над суперником (Бойко, & Данько, 2004; Ніколаєв, & Чіжаєв, 2019; Тропін, та ін., 2017). Дослідження показали, що новачки в дзюдо, які активно працюють над розвитком своєї координації, виявляють швидший прогрес у вивченні технічних прийомів та реагуванні на дії супротивників (Дяченко, 2015; Кедровський, та ін., 2015; Чоботько, 2018). Ці дослідження разом підтверджують, що високий рівень координаційних здібностей має суттєвий вплив на успішність дзюдоїстів, підкреслюючи їхню важливість у розвитку техніки, стратегії та загальної ефективності в цьому виді спорту.

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: здійснити підбір вправ з фітболами для розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши науково-методичні та спеціальні літературні джерела, інформацію в мережі Інтернет, було виявлено, що особливу увагу необхідно приділяти здатності до збереження рівноваги в дзюдо. Рівновага, як здатність до збереження стійкого положення може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, при наявності опори або в безопорному положенні (Бойко, & Данько, 2004; Тропін, та ін., 2017).

У дзюдо, як і у всіх видах боротьби, виведення з рівноваги застосовується як спосіб тактичної підготовки прийому. Призначення цього способу – змусити суперника з метою утримання рівноваги переступати, присідати і, відповідно, переміщати проекцію загального центру ваги. в межах площі опори, спиратися обертання, нахилитися або ухилитися, тобто вивести його із захисної, статичної позиції, а потім використовувати його спробу відновити рівновагу для проведення атаки (Чоботько, 2018).

Коли говорять про фактори, що обумовлюють здатність до збереження рівноваги стосовно особливостей конкретного виду спорту, то у всіх випадках констатують сукупну мобілізацію можливостей зорової, слуховий, вестибулярної і соматосенсорних систем. Вид рівноваги тіла визначається за дією сили тяжіння в разі малого відхилення в положенні тіла: стійке – повернення тіла в попереднє положення при будь-якому відхиленні; обмежено-стійке – повернення тіла в попереднє положення тільки при відхиленні в певних межах; нестійке – обов'язкове перекидання при найменшому відхиленні (Бойко, & Данько, 2004).

Для вдосконалення вестибулярної стійкості дзюдоїстів групи початкової підготовки рекомендується застосовувати різні перекиди зі зміною положення рук і ніг. Наприклад, перекид вперед зі схрещеними ногами, перекид вперед руки в сторони, перекид вперед з фітбольними м'ячами в руках.

Засобами розвитку координаційних здібностей є нові, недостатньо освоєні вправи з використанням фітболів або відомі вправи, виконувані в ускладнених умовах (Чоботько, 2018).

Вправи з фідболом для розвитку з рiвноваги:

Вправа №1:

В.П. – лежачи животом (спиною) на фідболі, руки та стопи на татамі, за командою тренера – відірвати ноги та руки від татамі та витягнувши їх намагатись тримати рiвновагу. Кiлькiсть повторень 5-10 разiв.

Технiка безпеки: з В.П. якщо спортсмен не дiстає руками та ногами до татамі, то страхує тренер. Треба контролювати положення рiвноваги тiла, при необхідностi страхувати.

Вправа №2:

В.П. – стойка на правiй (лiвiй) нозі, лiва (права) нога витягнута вперед, фідбол прижаний до грудної клiтини. Якогога довше простояти на нозі.

Технiка безпеки: необхідно контролювати положення рiвноваги тiла.

Вправа №3:

В.П. – стойка на правiй (лiвiй) нозі, лiва (права) нога витягнута назад (влiву, праву сторони), фідбол прижаний до грудної клiтини. Якогога довше простояти на нозі.

Технiка безпеки: необхідно контролювати положення рiвноваги тiла, можна ускладнювати закриваючи очі.

Вправа №4:

В.П. – стойка ноги разом, фідбол пiдняти вгору. Якогога довше простояти тримаючи фідбол вгорі.

Технiка безпеки: необхідно контролювати положення рiвноваги тiла та фідболу.

Вправа №5:

В.П. – стоячи в колі дiаметром 80 см ноги разом, фідбол прижаний до грудної клiтини. По команді тренера зробити розворот (також стрибком) на 180, 360 градусiв влiво (вправо) намагаючись не втратити рiвновагу.

Технiка безпеки: необхідно контролювати положення рiвноваги тiла, межі кола.

Вправа №6:

В.П. – стоячи в колі дiаметром 100 см ноги разом, фідбол пiднятий вгору. По команді тренера зробити розворот (також стрибком) на 180, 360 градусiв влiво (вправо) намагаючись не втратити рiвновагу.

Технiка безпеки: необхідно контролювати положення рiвноваги тiла, межі кола.

Вправа №7:

В.П. – стоячи в колі дiаметром 80 см ноги разом, фідбол прижаний до грудної клiтини. На один – вiдвести праву ногу назад в положення «ластiвка», на два – повернутись у В.П., на три – вiдвести лiву ногу назад в положення «ластiвка», на чотири – повернутись у В.П. намагаючись не втратити рiвновагу.

Технiка безпеки: необхідно контролювати положення рiвноваги тiла, ноги, що вiдводиться назад, межі кола. Тулуб з фідболом нахиляється вперед.

Вправа №8:

В.П. – за допомогою тренера стійка на фітболі (на колінах, на прямих ногах), тулуб випрямлений, ноги зігнуті у колінах руки випрямлені в сторони. Утримування балансу на фітболі з допомогою тренера. Кількість 10 раз по 5 сек.

Техніка безпеки: під час стояки на фітболі положення спини пряме не опускати руки і не сідати на фітбол. Якщо спортсмен добре виконує, можна без допомоги тренера, але зі страховкою.

Вправа №9:

В.П. – фітбол прижаний до грудної клітини. По команді тренера стрибки вперед на правій (лівій) нозі на відстань 5-10 метрів намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла.

Вправа №10:

В.П. – стоячи на гімнастичній лаві, фітбол піднятий вгору. Ходьба по гімнастичній лаві намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення тіла та рук.

Вправа №11:

В.П. – стоячи на гімнастичній лаві, фітбол прижаний піднятий вгору. Ходьба по гімнастичній лаві через набивні м'ячі намагаючись не втратити рівновагу.

Техніка безпеки: необхідно контролювати положення рівноваги тіла та рук, момент постановки стопи на лаву після подолання перешкоди.

Вправа №12:

В.П. – стійка на фітболі на прямих ногах, тулуб випрямлений, ноги зігнуті у колінах, тренер тримає за руки дзюдоїста. Дзюдоїст виконує пружні рухи вгору-вниз на за допомогою тренера. Кількість 10 раз по 5 сек.

Техніка безпеки: під час стійки на фітболі положення спини пряме, ноги обов'язково зігнуті у колінах, не сідати на фітбол. Якщо спортсмен добре виконує, можна без допомоги тренера, але зі страховкою з різних боків.

Таким чином, виконання вправ з фітболами вимагає від дзюдоїста уваги до свого центру ваги та контролю над рухами. Це сприяє розвитку рівноваги, що є важливим аспектом в дзюдо. Також, для дзюдоїстів-новачків це може бути цікавим способом тренувань, що підвищує мотивацію та зацікавленість.

Література:

Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координатних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.

Бойко, В.Ф., & Данько, Г.В. (2004). *Физическая подготовка борцов*. Олимпийская литература, Київ.

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

Дяченко, А.А. (2015). Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*, 5, 52-55.

- Кедровський, Б., Шалар, О., & Іздебський, І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (31), 239-242.
- Ніколаєв, В.А., & Чіжаєв, П.І. (2019). Особливості тренувального процесу юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3К(110), 399-402.
- Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 82-84.
- Чоботько, М.А. (2018). Особенности методики обучения дзюдоистов новичков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 75-78.

Відомості про авторів:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

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

Коваленко Юлія Миколаївна –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української та іноземних мов

<http://orcid.org/0000-0002-5736-4249>

E-mail: julava09@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Лукаш Ридзик –

доктор філософії

<http://orcid.org/0000-0001-7956-7488>

E-mail: lukasz.gne@op.pl

Інститут спортивних наук, Університет фізичного виховання

Надійшла до редакції 28.12.2023 р.