

Эльвина Ураловна Ишләева
Наманганский государственный педагогический институт
стажер преподаватель

МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРА-ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация

В этой статье представлены результаты исследования о ведении тактической борьбы слабовидящими и незрячими спортсменами, с применением методических основ тактической подготовки парадзюдоиста.

Ключевые слова: пара-дзюдо, тактика, силовой приём, борьба, выбор положения, контратакующее действие, контроль дистанции.

*Elvina Uralovna Ishlaeva
Namangan davlat pedagogika instituti
stajyor o'qituvchi*

PARA-DZYUDOCHLARNING TAKTIK MASHG'ULOTLARI METODLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada ko'zi ojiz sportchilar tomonidan para-dzyudochnining taktik tayyorgarligining uslubiy asoslaridan foydalangan holda taktik kurashni o'tkazish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: para-dzyudo, taktika, kuch texnikasi, kurash, pozitsiya tanlash, qarshi hujum harakati, masofani nazorat qilish.

*Elvina Uralovna Ishlaeva
Namangan State Pedagogical Institute
trainee teacher*

METHODS OF TACTICAL TRAINING OF PARA-JUDOISTS

Annotation

This article presents the results of a study on the conduct of tactical wrestling by visually impaired and blind athletes, using the methodological foundations of tactical training of a para-judoka.

Key words: para-judo, tactics, power technique, wrestling, choice of position, counterattacking action, distance control.

Введение. Современное направление пара-дзюдо характеризуется техническими действиями, требующими от спортсмена максимальных мышечных усилий в условиях чувствительности рук, слуха и самозащиты. Анализ тенденций развития пара-дзюдо в мире свидетельствует о повышении тактических действий, высоком уровне технической подготовленности. Усиление конкуренции на международной арене требует повышения эффективности тренировочного процесса в подготовке пара-дзюдоистов Узбекистана за счёт оптимального использования научно-обоснованных средств и методов спортивной тренировки в целях дальнейшего достижения успехов.

Достижения в 2020 году на Олимпийских Играх в Японии, конечно, радует узбекских болельщиков паралимпийцев. Но требования к современной борьбе пара-дзюдо предусматривают значительное увеличение количества тактических действий, которые возможны лишь на основе повышения функциональных возможностей и технико-тактической подготовленности пара-дзюдоистов. Успешное выступление пара-дзюдоистов в соревнованиях зависит от уровня тактической подготовленности пара-дзюдоистов. Отличительной особенностью современного пара-дзюдо являются тактические действия при выполнении технических приёмов. Повышение уровня развития современного пара-дзюдо тесно связано с совершенствованием методически правильных подходов к повышению способов тактической подготовки. Способы тактической подготовки – разведка, сковывание, угроза, маневрирование, обман и двойной обман, введение схватки при имеющиеся преимуществах играют большую роль перед выполнением технического приёма.

Теоретическая часть. Тактика ведения схватки главным образом зависит от степени подготовки противника. Для правильного построения тактики

схватки в первую очередь надо знать, какие атакующие действия применяет противник, как защищается, какова его физическая подготовленность.

Следует тактику планировать с учётом использования своих сильных сторон подготовленности и слабых сторон конкретного противника в схватке. Например: если пара-дзюдоист обладает большой силой, то решающую атаку он должен строить на силовом приёме. Если противник быстро выполняет движения, его действия надо сковывать захватами и подавлять силой. Если он физически сильный, надо опережать его действия и обыгрывать сложными атаками и т. д. Зная излюбленные атаки противника, надо применять контратакующие действия. С противником, который выше ростом, будет стараться брать захваты сверху как решающий приём сложного атакующего действия, важно чувствовать движения тела, предугадывать действия. Противника, который ниже ростом, будет стараться бороться нижними захватами, поэтому атаку строить за счёт выведения из равновесия рывками за плечевой пояс и бросками через спину, прогибом и переводом в партер рывком с действием ног т. д.

Для проведения схватки с конкретным противником пара-дзюдоисту следует предварительно наметить план определённой тактики. При этом, если она ведёт к преимуществу, её надо сохранить до конца схватки. На случай, если она окажется неудачной, использовать запасные варианты.

Тактический план строится из следующих составных частей:

цель схватки и методы её достижения. Цель намечается в зависимости от возможностей пара-дзюдоиста и противника. Так, цель пара-дзюдоиста в поединке с относительно слабым противником – чистая победа; с сильным – победа по очкам;

выбор технических действий. Учитывая свою подготовленность, пара-дзюдоист избирает такие технические действия и способы их подготовки (сложного атакующего действия), которые наиболее полно соответствуют намеченной цели и эффективны в борьбе с конкретным противником.

Приёмы и сложные атакующие действия подбирают с учётом слабых сторон противника.

Выбор различных положений и контроль дистанции в пара-дзюдо играет большую роль. При выборе стойки и дистанции надо исходить из того, насколько они будут способствовать выполнению намеченных атакующих действий, контролировать движения и затруднять «любимые» атаки противника, не давая ему выполнить броски. В перерывах между минутами пара-дзюдо надо критически оценить ход схватки и внести корректизы, то есть оценить ее ход, выявить слабые места противника и чего следует опасаться, наметить поведение в оставшееся время в пара-дзюдо. Например, нельзя считать исход поединка решённым после достижения выигрышного положения. До финальной оценки надо оставаться собраным, внимательным и готовым к атакующим действиям противника, который, проигрывая, мобилизуется и атакует не всегда расчётливо. В это время надо маневрировать, применять ложные атаки и сковывающие захваты. Проигрывая схватку, пара-дзюдоист должен до последней секунды готовить решающую атаку. Показывая своими действиями, что смирился с поражением, пара-дзюдоист должен неожиданно для противника «взорваться» и провести сложную атаку, которая решит исход поединка в его пользу.

В борьбе пара-дзюдо рассматриваются следующие технико-тактические движения: совершенствование техники страховок (Ukemi), совершенствование выведений из равновесия (Kuzushi), демонстрационный комплекс техники пара-дзюдо третьей ступени.

Боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai), Бросок через плечо (Seoi-nage), Подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari), Передняя подножка (Tai-o-toshi), Бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage), Болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi), Обратное удержание сбоку (Ushiro-kesa-gatame), Болевой прием рычагом локтя через бедро от

удержания сбоку (Kesa-garami), Узел локтя ногой от удержания сбоку (Ashi-ude-garami), Узел локтя руками (Ude-garami).

Защита от удержаний - от удержания сбоку (Kata-gatame); от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame); от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame); от удержания со стороны головы с захватом пояса (Mane-gatame); переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame). Из них можно использовать разные варианты: 1) переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mane-gatame); 2) переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mane-gatame).

Защита от бросков - зацеп изнутри (O-uchi-gari); передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi); бросок через бедро (O-goshi). Например: защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»; защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».

Контратаки: изучение способов контратаки на примерах – опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо; блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро; использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi). Например: способом «опережение» бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо; способом «блокирование» блокирование с подъёмом вверх от броска через бедро (O-goshi); способом «использование» передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро.

Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием: переворот с выходом на болевой приём рычаг локтя или удержание (Mune-gatame); переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек (Yoko-siho-gatame); переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame).

Дополнительный материал для стойки (Nage-waza): бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma); бросок через плечо с захватом

руки на плечо (Ippon-seoi-nage); передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsuri-komi-ashi); подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-uchi-gari).

Полученные результаты. Цель схватки намечается в зависимости от возможностей пары дзюдоиста и противника. Так, цель пары-дзюдоиста в поединке с относительно слабым противником - чистая победа; с сильным - победа по очкам.

Выбор технических действий. Учитывая свою подготовленность, пара-дзюдоист избирает такие технические действия и способы их подготовки (сложного атакующего действия), которые наиболее полно соответствуют намеченной цели и эффективны в борьбе с конкретным противником. Приемы и атаки подбирают с учётом слабых сторон противника.

Общая тенденция построения схватки сводится к тому, чтобы уже в первый период схватки добиться победы ли получить преимущество в баллах.

Темп схватки. Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному пары-дзюдоисту при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим его в силе и технике. В схватке с выносливым противником следует свою энергию экономно расходовать. Надо сковывать движения противника и маневрировать, чтобы не позволить ему выиграть схватку в высоком темпе, и самому быть готовым использовать малейшую возможность для контратаки. Для выявления индивидуальных особенностей пары-дзюдоистов следует также выявлять их интеллектуальные качества. Необходимость осмысленного манёвра прогнозирования возможных действий соперника маскировки предстоящих действий требует в бою находчивости.

Найдено:

- от скорости мышления;
- от чувствительности и осязаемости;
- от прочности памяти;

- от логичности мышления;
- от способностей предвидеть (экстраполировать);
- от способностей к творчеству.

Необходимо учитывать нервно- типологические и психологические качества пара-дзюдоиста. Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному, в зависимости от типа нервной системы.

Обсуждение результатов. Многие специалисты отмечают, что в практической работе обучение ограничивается лишь технической подготовкой спортсменов, в лучшем случае тренеры даются рекомендации по тактике проведения технических приёмов. Что касается тактики ведения поединка, то этот раздел подготовки спортсмены, в основном, постигают непосредственно на соревнованиях. Установки тренера во время соревнований и разбор поединка после соревнований в определённой мере расширяют тактический кругозор спортсменов, в то же время представляют лишь теоретический материал, не подкреплённый конкретным обучением. Таким образом, участие в соревнованиях является на сегодня единственным действенным методом обучения и совершенствования тактического мастерства.

В результате проведённого исследования впервые выделены тактические действия, составляющие структуру борцовского поединка и характеризующиеся различными способами и средствами решения конкретных задач:

проводить разведку – действие характеризуется большой «ложной» активностью пара-дзюдоиста. Осуществляется на первой минуте поединка за счёт маневрирования, ложных движений, рывков, бросков, вызова. Качественная характеристика (реализовано или не реализовано) определяется по степени реализации следующего за ним действия;

осуществить атаку – для данного действия характерно проведение технического приёма атаки без ярко выраженной предварительной

подготовки. Регистрируется время приёма, в противном случае и время такой подготовки. В обоих случаях регистрируется момент окончания приёма или момент смены целевой установки;

проводить контратаку – цель возникает в поединке как во время атакующих действий противника, так и в специально создаваемых условиях. В первом случае пара-дзюдоист сначала осуществляет защитное действие, потом проводит контратаку. Во втором – пара-дзюдоист осуществляет вызов противника в определённый захват и затем проводит контратакующие действия. В первом случае учитываются временные интервалы от момента завершения защитного действия до завершения технического приёма контратаки, во втором – от момента применения вызова до окончания приёма или смены целевой установки;

осуществить защиту – защитные действия начинаются от момента захвата противником для проведения определённого атакующего действия и завершаются либо реализацией защиты, либо реализацией противником атаки;

продемонстрировать активность – начало и конец решения этого действия несколько размыты и требуют корректировки самого пара-дзюдоиста, хотя при внимательном экспертном анализе их можно довольно точно определить. Активность характеризуется обилием рывков, толчков, ложных движений, когда борцы выполняют начальное движение атакующих приёмов, как правило, приём до конца не доводят;

удержать преимущества после того, как пара-дзюдоист обеспечит материальное преимущество в виде выигранных баллов. Характеризуется тем, что пара-дзюдоист старается не дать противнику отыграть проигранные баллы как можно более продолжительное время. При реализации данного действия широко используются маневрирование и атакующие действия, причём пара-дзюдоист в основном осуществляет захват и остаётся в том же положении, сковывая противника до тех пор, пока судья не остановит схватку;

восстановить силы – пара-дзюдоист, используя толчки, сковывая, маневрируя, старается восстановить дыхание и усилить кровоток в мышцах, полностью расслабив последние. Противник в этом случае стремится держаться на дистанции, не допуская захвата;

реализация захвата на краю татами осуществляется атакующим приёмом, причём проводится только захват для проведения приёма, и в этом захвате спортсмен выталкивает противника за татами. Это действие стало возможным благодаря изменениям в правилах, где за уходы за ковёр в захвате пара-дзюдоисту, осуществляющему данное действие, дают выигрышный балл, а противнику предупреждение. Начало этой задачи регистрируется от момента захвата для проведения приёма до его завершения или свистка судьи;

реализовать опасное положение – начало и конец решения этого действия чётко просматривается в поединке. Начало отмечается с момента возникновения опасного положения и заканчивается положением «удержание» или ликвидацией противником опасного положения;

ликвидировать опасное положение - временные параметры задачи (ликвидировать опасное положение до её реализации) регистрируются так же легко, как и предыдущие действия. Промежутки бесцельно затраченного времени, не учитываемые в общем времени соревновательного поединка и характеризующиеся отсутствием определённой целевой установки, отличаются большим числом лишних движений, выраженной пассивностью и выжидательной позой пара-дзюдоиста. Обычно в это время спортсмены, ожидая активных действий от противника, находятся в зависимости от его технического плана.



Библиография

1. Азизова Р. И. Развитие креативности у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр. “Ўзбекистонда фанлараро инновациялар ва илми тадқиқотлар” журнали. 29 сон, 9–14.
2. Азизова Р. И. Туризм как средство укрепления внутрисемейных отношений и залог создания благоприятных условий для духовного развития детей в семье //Научный форум: педагогика и психология. – 2022. – С. 20-23.
3. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
4. Костикова О. В., Курбангалиева Л. М., Азизова Р. И. Результаты комплексного тестирования в женской баскетбольной студенческой команде //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – №. 5. – С. 235.
5. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум [Электронный ресурс] / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. -Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2014. - 58 с.
6. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. – Москва: 2016. - 296 с.
7. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография [Электронный ресурс] : монография - Электрон. дан. - Москва : Физическая культура, 2009. - 288 с.

- 8.Методика контроля формирования технико- тактических действий и выявления индивидуальных особенностей юных дзюдоистов (методические рекомендации) Ташкент - 2011г.
9. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2013. - 128 с.