

Литвинов Владислав Андреевич

студент

Клименко Андрей Александрович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОВЛАДЕНИЕ ПРОСТРАНСТВОМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА СИСТЕМНО-СИММЕТРИЙНОГО ПОДХОДА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос применения системно-симметричного подхода. Внедрение данного подхода в тренировочные программы обучения технико-тактическим действиям дзюдо можно рекомендовать с целью повышения конкурентоспособности спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: дзюдо, системно-симметричный подход, технико-тактическая подготовка, спортивная деятельность.

Технико-тактическая подготовка дзюдоистов является одним из ключевых факторов, влияющих на спортивные достижения. Эффективное использование пространства, координация движений и тактическая гибкость позволяют спортсменам адаптироваться к динамичным условиям поединка. Важным аспектом в этом процессе является учет латеральных предпочтений (преимущественного использования одной из сторон тела) и их влияние на вариативность технико-тактического арсенала дзюдоистов. Целью данной статьи является изучение влияния латеральных предпочтений на технико-тактическую деятельность дзюдоистов и возможностей расширения пространства деятельности при помощи системно-симметричного подхода.

Определяя условия, характеризующие возможности овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистами, следует выделить группы внешних и внутренних условий [1].

К внешним условиям, оказывающим значительное влияние на качество овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистами, можно отнести два ключевых типа факторов: постоянно действующие и устойчивые. К примеру, такими факторами являются размеры татами, а также технические условия, не подверженные изменениям в краткосрочной перспективе.

Одним из наиболее важных изменений в дзюдо стало реформирование правил в 2000 году. Эти изменения [2] оказали существенное влияние не только на стратегию проведения схваток, но и на всю подготовительную систему дзюдо. Следует подчеркнуть, что изменения правил соревнований привели к тому, что многие даже высококвалифицированные дзюдоисты столкнулись с трудностями при адаптации к новым условиям. Некоторые из них, несмотря на мастерство, были вынуждены уйти из большого спорта, так как не смогли перестроить свои техники и тактические стратегии под новые стандарты.

В связи с этим была разработана методика проведения тренировочных занятий, где основной идеей являлось формирование срочных адаптационных процессов с применением метода системно-симметричного подхода.

Для проведения исследования были организованы две группы дзюдоистов, обучающихся в Кубанском государственном аграрном университете (КубГАУ):

- 1) контрольная группа (30 человек) – дзюдоисты обучались технико-тактическим приемам с учетом латеральных предпочтений (правши и левши);
- 2) экспериментальная группа (25 человек) – обучение проводилось без учета латеральных предпочтений, что позволяло спортсменам развивать технико-тактический потенциал с учетом выполнения техники дзюдо как в правую, так и в левую сторону.

Исследование длилось три года, в течение которых спортсмены обеих групп участвовали в соревнованиях различного уровня: университетских, городских, краевых, универсиадах края и Юга России, Минсельхоза России. В процессе

соревнований проводился сбор данных с использованием метода визуального контроля, стенографирования, анализа видеозаписей. Основной целью было выявление различий в технико-тактическом потенциале обеих групп.

По результатам трехлетнего эксперимента были получены следующие данные:

Таблица 1

Сравнительные данные контрольной и экспериментальной групп по параметрам

<i>Параметры</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Экспериментальная группа</i>
<i>Количество побед на соревнованиях (общее)</i>	55% (65 побед)	61% (72 побед)
<i>Городские соревнования</i>	60% (18 побед)	72% (18 побед)
<i>Краевые соревнования</i>	50% (15 побед)	64% (16 побед)
<i>Универсиада края</i>	40% (12 побед)	56% (14 побед)
<i>Универсиада Юга России</i>	35% (10 побед)	52% (13 побед)
<i>Вариативность технико-тактического арсенала</i>	Преимущественно использование одной стороны, низкая вариативность	Использование обеих сторон, высокая вариативность
<i>Количество комбинаций приемов</i>	3–4 комбинации	6–7 комбинаций
<i>Скорость адаптации к противнику</i>	Медленная адаптация (правши и левши склонны придерживаться одной тактики)	Быстрая адаптация, использование обеих сторон
<i>Контроль пространства на татами</i>	Предпочтение центральной части татами, менее эффективное использование краев	Эффективное использование как центра, так и краев татами
<i>Выносливость и устойчивость</i>	Умеренная выносливость, проседание на поздних этапах схватки	Высокая выносливость, стабильность на всех этапах

Дзюдоисты демонстрировали стабильные результаты в контрольной группе, однако их технико-тактический арсенал был ограничен использованием преимущественно одной стороны тела, что снижало их гибкость и способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям поединка. Латеральные предпочтения (правши или левши) играли значительную роль в выборе тактических приемов.

Дзюдоисты, обучавшиеся без учета латеральных предпочтений, показали более высокие результаты в соревнованиях. Они развили вариативность технико-тактических приемов, что позволило им эффективно использовать обе стороны тела при участии в соревнованиях, улучшить контроль пространства и быстрее адаптироваться к действиям противника, а также довольно быстро адаптироваться к изменениям в правилах проведения соревнований. Анализ видеозаписей показал, что спортсмены из экспериментальной группы чаще использовали комбинации приемов, что расширяло их технико-тактический арсенал, умение использовать изменения в правилах соревнований в свою пользу.

Результаты исследования продемонстрировали, что системно-симметричный подход, основанный на отказе от учета латеральных предпочтений, оказывает положительное влияние на технико-тактические показатели дзюдоистов. Спортсмены экспериментальной группы показали более высокие результаты на всех уровнях соревнований, что свидетельствует об увеличении их технико-тактического арсенала и способности контролировать пространство на татами. Использование обеих сторон тела позволило спортсменам быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям схватки и эффективнее использовать пространство татами, как в центральной, так и в периферийной зоне. Процесс овладения пространством технико-тактической деятельности является более требовательным к временным затратам, но одновременно более эффективным в отношении развития потенциала дзюдоистов, чем направленное изучение техники бросков и защит [1].

Особенно важным результатом является увеличение вариативности приемов у дзюдоистов экспериментальной группы, что позволило им использовать более сложные комбинации приемов в схватках. Это, в свою очередь, способствовало улучшению показателей на соревнованиях, что подтверждается большим количеством побед по сравнению с контрольной группой. Еще одним изменяемым фактором является повышение физической выносливости и психологической устойчивости. Спортсмены экспериментальной группы демонстрировали более высокую уверенность в схватках, что позволяло им лучше адаптироваться

к сложным ситуациям и выдерживать нагрузку на поздних этапах соревнований. Также спортсмены экспериментальной группы показали значительно более быструю адаптацию к тактике противника за счет использования обеих сторон тела и равномерного развития правосторонних и левосторонних приемов. Это позволяло им варьировать технико-тактические решения в зависимости от ситуации, что расширяло их возможности управления пространством на татами и повышало эффективность их действий.

Использование системно-симметричного подхода отражает современные тенденции в подготовке дзюдоистов на международном уровне. При анализе видеоматериала соревнований высокого уровня было выявлено, что спортсмены, которые осваивают технику дзюдо без учета латеральных предпочтений, имеют преимущество на чемпионатах мира и Олимпийских играх, где требования к вариативности приемов и контролю пространства становятся ключевыми факторами успеха.

Одним из важнейших выводов является то, что системно-симметричный подход обеспечивает не только улучшение текущих результатов, но и создает долгосрочный потенциал для развития дзюдоистов. Спортсмены, которые развивают вариативность техник с использованием обеих сторон тела, лучше адаптируются к изменениям правил и могут более гибко реагировать на тактические инновации в дзюдо. Применение системно-симметричного подхода к обучению дзюдоистов без учета латеральных предпочтений позволило значительно улучшить их технико-тактическую деятельность, увеличить вариативность арсенала приемов и повысить адаптивность в условиях соревновательной деятельности. Следовательно, внедрение данного подхода в тренировочные программы обучения технико-тактическим действиям дзюдо можно рекомендовать с целью повышения конкурентоспособности спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Список литературы

1. Клименко А.А. Расширение пространства деятельности юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки / А.А. Клименко.

2. Правила соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.judo.ru/> (дата обращения: 21.11.2024).

3. Чермит К.Д. Исследование взаимосвязи двигательной асимметрии с качественными количественными показателями тактико-технической подготовленности дзюдоистов высокого класса / К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов, Я.К. Коблев // Тезисы докладов VIII научной конференции Краснодарского ГИФК. – Краснодар, 1979. – С. 134–134.

4. Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Н. Рубанов. – М., 1981. – 22 с.