

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЛОЖНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ПАРА-ДЗЮДОИСТОВ

Эльвина Ураловна Ишлаева

Наманганский государственный педагогический институт стажер преподаватель

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14285033>

Аннотация: В этой статье представлена информация о ведении тактической борьбы слабо видевшими и не зрячими спортсменам, с применением методических основ тактической подготовки пара-дзюдоиста.

Ключевые слова: тактика, приём, пара-дзюдо, борьба, соревнования, сложно-атакующее действие.

IMPROVING THE COMPLEX ATTACKING ACTIONS OF PARA-JUDOISTS

Elvina Uralovna Ishlaeva

Namangan State Pedagogical Institute trainee teacher

Abstract: This article presents information about conducting tactical wrestling for poorly seen and blind athletes, using the methodological foundations of tactical training of a para-judoka.

Keywords: tactics, reception, para-judo, wrestling, competitions, difficult attacking action.

PARA-DZYUDUCHILARNING MURAKKAB HUJUM HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Elvina Uralovna Ishlayeva

NamDPI stajyor o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada para-dzyudochining taktik tayyorgarligining uslubiy asoslaridan foydalangan holda, zaif ko'rgan va ko'rmaydigan sportchilarga taktik kurash olib borish to'g'risida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: taktika, qabul qilish, juftlik-dzyudo, kurash, raqobat, murakkab hujum harakati.

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 2024 году на Олимпийских Играх в Париже, конечно, радует узбекских болельщиков параолимпийцев. 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. 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 имеющихся преимуществах играют большую роль перед выполнением технического приёма.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Уже разработаны основы методики тактической подготовки пара-дзюдоистов. Так как без оптимально правильной методики основ тактической подготовки невозможно достичь желаемых результатов в пара-дзюдо.

В теории и методике адаптированной физкультуры имеется множество исследовательских работ, где рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактических действий, физической, психологической и теоретической подготовки для людей с ограниченными возможностями, а также функциональных возможностей пара-дзюдоистов. Из анализа научной литературы и опыта спортивной практики следует, что в число решающих факторов успешного выступления пара-дзюдоистов входит и играет важную роль тактическая подготовка. Однако вопросы, касающиеся разработки методических основ тактической подготовки пара-дзюдоистов, в настоящее время мало изучены и остаются проблематичными.

В связи с этим возникает необходимость оптимизации тренировочного процесса за счёт поиска новых, более рациональных путей решения данной проблемы, что и определяет актуальность адаптированной физкультуры для слабовидящих и не видящих борцов.

Тактика пара-дзюдо – это наиболее целесообразное использование технических действий в захватах, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в соревнованиях, в которых участвуют спортсмены с нарушениями зрения.

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики, на формирование определённых навыков и умений правильного ведения пара-дзюдо, а также на совершенствование тактического мастерства.

Главная цель тактической подготовки заключается в воспитании у спортсмена со слабым зрением способности так организовать и вести спортивное состязание, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий (из возможных) результат. В процессе освоения спортивной тактики решается ряд частных задач. Спортсмен должен:

- так воспринимать и анализировать соревновательную ситуацию, чтобы быть в состоянии понять вытекающую из нее тактическую задачу и в кратчайшее время осмыслить, чувствительность в физиологии –воспринимаемая психикой часть рецепции, и решить ее;

- так использовать свои силы в соревновании, чтобы без остатка мобилизовать их для победы над противником;

- самостоятельно изменять план состязания при неожиданно изменившихся ситуациях (уметь слушать тренера во время борьбы).

Основные задачи тактической подготовки:

- приобретение тактических знаний;

- освоение тактических навыков;

- приобретение тактических умений.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определённой двигательной структурой и необходимыми для их проявления уровнями физических качеств.

Тактика в пара-дзюдо складывается из трёх основанных разделов:

- тактика подготовки атакующих действий с чувствительностью соперника;
- тактика построения схватки для чувствительной борьбы;
- тактика участия в соревнованиях.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целью данной работы являлось исследование методических основ тактической подготовки, квалифицированных пара-дзюдоистов и достижение высоких результатов в соревновательной деятельности. Предполагалось, что систематическое использование в тренировочном процессе эффективных средств и методов тактической подготовки на основе применения подготовительных тактических действий и развития комбинационных действий значительно повысит чувствительность и уровень соревновательной деятельности пара-дзюдоистов.

Тактическая подготовка атакующего действия определенным образом представляет часть сложного приёма, при котором она выполняется непрерывно с атакующим приёмом. Особое внимание следует обращать на момент переключения от обманного действия (собственно тактической подготовки выполнения атаки) на решающее заключительное действие - сложное атакующее действие. К различным приёмам атаки нужно подбирать наиболее целесообразные способы тактической подготовки. С этой целью после ознакомления с примерами сложного атакующего действия пара-дзюдоисты получают задание к определённому приёму самостоятельно подобрать способы тактической подготовки и соединять их с приёмами атаки сложного атакующего действия (изобретать новое сложное атакующее действие). Серьёзные трудности в формировании сенсорных и двигательных навыков у пара-дзюдоистов является, по мнению респондентов, важнейшим фактором, определяющим необходимость изменения содержания тренировочного процесса у этих спортсменов. Одним из тяжелейших последствий нарушения зрения является затруднение возможности к ощущению окружающего мира, что существенно влияет на характер движений и очень чётко отражено в затруднении поведения в пространстве. Зрительные нарушения отрицательного сказываются на развитии, наблюдается плохая осанка, скованность в движениях, нарушения пространственной координации, а также динамического и статического равновесия. Не менее значимым фактором является необходимость использования различных форм контроля и саморегулирование движений. Здесь важная роль тренера. С помощью его подсказок можно исправлять ошибки в движениях у пара-дзюдоистов.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

При совершенствовании сложных атакующих действий педагогический процесс направлен на воспитание нового навыка. Успешное усвоение новых сложных атакующих действий возможно лишь на основе ранее освоенных приёмов. В процессе изучения сложного атакующего действия надо придерживаться требования последовательного преодоления трудностей при формировании сложного атакующего действия. После усвоения предыдущих упражнений в выполнении атаки и достижения наивысшей точности в переключении от подготовительного к заключительному действию сложного атакующего действия надо проводить повторение до моментального выполнения атак. Если при этих

повторениях точность не ухудшается (навык становится достаточно прочным), следует переходить к освоению следующего сложного атакующего действия. Точность сложного атакующего действия, обычно наименьшая в начале обучения, постепенно нарастает.

При обучении применению атакующих действий (приёмов атаки) надо к определённому приёму подбирать разные способы тактической подготовки, как в сторону направления движения приёма, так и в противоположную, создавая у противника «мёртвую точку» (неподвижное положение и неспособность какой-то момент выполнять движения защиты). В связи с тем, что в пара-дзюдо применяют приёмы только захватами, необходимо обучать большому числу способов тактической подготовки атаки с тем, чтобы пара-дзюдоисты самостоятельно создавали наиболее любимые им сложные атакующие действия. Кроме того, пара-дзюдоист должен владеть различными сложными атакующими действиями, которые он бы мог избирательно применять к различным противникам.

ВЫВОДЫ

Обучение тактике атакующих действий должно проводиться путём составления и освоения атаки комбинациями из различных приёмов. Комбинация должна состояться так, чтобы атака первым приёмом создавала путём защитных действий противника благоприятную динамическую ситуацию для атаки последующим приёмом. Комбинации могут состояться из трёх, четырёх приёмов, выполняемых непрерывно. При этом предпоследний атакующий приём должен создавать благоприятную динамическую ситуацию для последнего (заключительного) приёма. Примерные атаки такими комбинациями должен показать преподаватель и научить пара-дзюдоиста самостоятельно их изобретать.

Тактика построения схватки. Тактика пара-дзюдо непрерывно развивается в соответствии с развитием техники, правил соревнований и системы судейства.

В настоящее время предпочтение отдаётся тактике, при которой пара-дзюдоист непрерывно атакует. В этом случае, даже если он не выполнил ни одной оценённой в баллах атаки, а его противник только защищался, ему присуждается преимущество, а противник получает предупреждение за пассивность.

Для применения тактики непрерывных атак пара-дзюдоист должен иметь в своем арсенале большое разнообразие способов тактических подготовок, простых атакующих действий и сложного атакующего действия. Кроме того, такая тактика требует значительной степени выносливости. Вместе с тем она может чередоваться с относительными периодами затишья и вызова противника на атаку. При этом пара-дзюдоист должен быть готов отразить атаку противника. Техника является основным средством тактики. От её арсенала зависит и выбор конкретной тактики. Во многом она определяется физическими способностями пара-дзюдоистов: силой, быстротой, ловкостью, выносливостью. Высокое развитие какого-либо из этих качеств позволит строить тактику с акцентом (решающим действием) на это физическое качество.

Было установлено, что для победы на различных соревнованиях пара-дзюдоистов нужно обладать высоким уровнем развития физических качеств. В связи с нарушением зрения пара-дзюдоистов отстают именно в физическом развитии. Таким образом, физическую подготовку пара-дзюдоистов нужно рассматривать как основу для усвоения техники, а её направленность должна строиться с учётом развития компенсаторных физических качеств, укреплению мышечного корсета, развитию мышечных групп, которые необходимы для успешного выступления на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING ANAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
2. Азизов С. В., Габдуллина А. З. ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПРИНТЕРОВ //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 120-124.
3. Azizov S. V., Boltabayev S. A. Zhakhongirov Sh //Zh THE STUD THE STUDY OF THE PECULI Y OF THE PECULIARITIES OF INDUVICALL TIES OF INDUVICALLYPSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. VOLUMA. – Т. 1.
4. Азизова Р. И. Развитие креативности у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр. “Ўзбекистонда фанлараро инновациялар ва илмий тадқиқотлар” журнали. 29 сон, 9–14.
5. Azizova R. I. Sport va harakatli o ‘yinlarni o ‘qitish metodikasi //Oquv qollanma Т. – 2010.
6. Azizova, Rushen Ismoilovna (2019) "PECULIAR FEATURES INHERENT IN COACHING IN WOMEN’S TEAMS," Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1 : Iss. 11 , Article 44.
7. Базарова, И. Ш., & Азизова, Р. И. (2024). ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИЕ У НИХ НАВЫКОВ К НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(4), 108-113.
8. Болтабоев С. А. Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси //Укув қолланма. – 2015. – Т. 185.
9. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2013). ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ. *SCIENCE AND WORLD*, 24.
10. Valiyevich A. S. Methodology for monitoring the effectiveness of throwing techniques in the jump of handball players of different qualifications //Research Focus. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 45-49.
11. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]:
12. учеб. пособие - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
13. Костикова О. В., Курбангадиева Л. М., Азизова Р. И. Результаты комплексного тестирования в женской баскетбольной студенческой команде //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – №. 5. – С. 235.
14. Костикова О. В. ЗНАЧЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ FIBA 3X3 //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-1 (121). – С. 1167-1173.
15. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум
16. [Электронный ресурс] / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. -
17. Электрон. дан. - Томск : ТГУ, 2014. - 58 с.
18. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. – Москва: 2016. - 296 с.

19. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография [Электронный ресурс] : монография - Электрон. дан. - Москва : Физическая культура, 2009. - 288 с.
20. Rushen A., Zarina D. THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENCE ON PHYSICAL EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW //European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2023. – Т. 3. – №. 12. – С. 162-167.
21. Свищёв, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ереги́на. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2013. - 128 с.
22. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.
23. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург : УрФУ, 2015. - 104 с.
24. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс] : учёб. / В.Б. Шестаков, С.В. Ереги́на. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2011. - 448 с.
25. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Электрон. дан. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203с.