

*Філіна В. А., аспірантка,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

ВПЛИВ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ДАНИХ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Якісна підготовка та своєчасне виявлення задатків до розвитку фізичних здібностей та якостей у підростаючого покоління являються вагомою необхідністю в реаліях розвитку сучасного спорту. За допомогою антропологічних даних потрібно скласти спеціальну програму для розвитку різних груп м'язів. Адже це необхідно для розвитку та зміцнення суглобів, що, в свою чергу, допомагає при відпрацюванні прийомів дзюдо. Антропологічні дані мають сильний вплив на технічну підготовку дзюдоїстів всіх вікових категорій. У статті розглядається технічна підготовка юних спортсменів на прикладі такого популярного бойового мистецтва, як дзюдо.

Спорт, як формуюча ланка особистості дитини, обумовлюється своїм прикладним характером. Розвиток фізичної культури та спорту можливий лише у вигляді інтеграції з іншими науками: філософії, соціології, генетики, антропології, анатомії, інформатики та іншими [1; 2]. Таким чином, постійно виникають різні дисципліни та нові види спорту. Одним з таких видів спорту є дзюдо – японське бойове мистецтво, яким учнівська молодь активно займається до цього часу, адже дзюдо займає позицію одного з найпопулярніших видів єдиноборств в Україні.

Антропологічні дані – це біологічні особливості дитини (ширина плечей та шиї, довжина рук і ніг, ріст та маса тіла, особливості кистей рук тощо) [3]. За допомогою аналізу антропологічних даних визначають вагові категорії для юних спортсменів, встановлюють план правильного харчування, а також підбирають необхідну техніку боротьби та захисту в дзюдо [4].

Мета – проведення дослідження, заснованого на наукових результатах з інших статей, аналіз цих результатів та додавання своїх з метою виявлення впливу антропологічних даних на технічну підготовку юних дзюдоїстів та детального розкриття теми.

У дзюдоїстів є цікава особливість: обмотка пальців та кистей рук. Для багатьох – це необхідно, тому що тримаючись руками за кімоно, утворюються мозолі, а можливість отримати травму збільшується, особливо при неправильних діях дзюдоїста або при використанні неправильної техніки з урахуванням антропологічних характеристик. Особлива увага приділяється тазостегновим та колінним суглобам юних дзюдоїстів, тому що їх

нерозвиненість чи деформація сприяють поразці спортсмена, адже йому може не вистачити вибухової сили, можливо гнучкості, тому необхідно обов'язково виконувати вправи на максимальний розвиток цих суглобів. Тим більше слід розуміти, що вся техніка в дзюдо: кидки та больові прийоми повністю залежать від них. Існують також больові прийоми на кисті рук, наприклад, при захопленні в партері та при спробі прорвати захист «замком», що викликає таку ж необхідність у розвитку м'язів кистей рук. Розвиток м'язів шиї та плечей теж є важливою складовою для юного дзюдоїста, бо як при виконанні страховки, так і при різних задушливих захватах працюють саме вони. Довжина рук – важливий показник дзюдоїста, внаслідок якого може змінитися сам стиль ведення поєдинку. Юні спортсмени з довгими руками при зближенні з супротивником впритул можуть почуватися не комфортно, але при цьому, зберігаючи дистанцію, їм легше вдається вивести з рівноваги супротивника або зробити ряд характерних прийомів та кидків.

Завдяки розвинутому розвитку біотехнологій, біоінженерії, генетики, морфології вчені здатні визначити схильність до того чи іншого виду спорту (або взагалі відсутність схильності). В працях сучасних науковців [4; 5; 6] відображається вплив статури: кінцівок та зростання юних дзюдоїстів на формування індивідуальної технічної підготовки. Найчастіше запропоновані рекомендації з індивідуалізації технічної підготовки мали суто суб'єктивний характер, заснований лише на досвіді тренувань спортсменів. Пізніше, в інших дослідженнях [3], юних дзюдоїстів ділили на 3 групи (стифоїдні – широкоплечі та з короткими ногами; парагармоїдні – широкоплечі та із середньою довжиною ніг; гігантоїдні – широкоплечі та з довгими ногами). Можна припустити, що вибір різних прийомів юними дзюдоїстами ґрунтується на простоті їх застосування, і навіть залежить від стилю ведення поєдинку. Наприклад, вивести суперника з рівноваги під час змагального поєдинку буває досить складно через брак знань діючої сили на різні точки опори. На основі двостороннього захоплення, застосовуючи силу рук та впливаючи на грудні м'язи суперника, результат може виявитися провальним. Застосовуючи силу рук, тримаючись за рукав суперника, є шанси успішнішого виведення з рівноваги та проведення подальших техніко-тактичних дій. Слід зазначити, що між хлопцями та дівчатами виникають колосальні відмінності в підготовці до змагань. Наприклад, у дівчат слабо розвинений м'язовий корсет, що призводить до надзвичайно небезпечних травм. У порівнянні з фізіологічними особливостями хлопців, у дівчат переважають: еластичність, гнучкість через більш розвинені сухожилля. По-друге, тактика уникнення больових прийомів у дівчат залежить від високого рівня розвитку гнучкості, що ще сильніше сприяє отриманню травм. У хлопців переважають м'язи, які мінімізують отримання травм. Так, необхідні навички та фізичні якості, що проявляються на основі антропологічних

даних, перебувають у тісній взаємодії між собою. З погляду статичної кореляції: сила залежить від розвиненості м'язів, витривалість від рівня розвитку легенів, швидкість формується за рахунок розвитку вестибулярного апарату, який відповідає за відновлення швидкості реакцій. Всі ці дані складають єдиний і повномасштабний спортивний відбір, необхідний для кар'єрного просування юних спортсменів, отримання розрядів та участі у змаганнях різного рівня.

За результатами опитувальника закордонних тренерів та спеціалістів зі спортивного відбору, можна класифікувати певні фактори, які допомагають досягти успіху в технічній підготовці для юних дзюдоїстів (табл. 1).

Таблиця 1 – Домінуючі фактори в деяких вагових категоріях (дані опитувальника зарубіжних авторів)

Вагова категорія	Стать	Домінуючий фактор
Легка вага	Хлопці	Швидкість
Легка вага	Дівчата	Спеціальна витривалість
Важка вага	Дівчата та хлопці	Максимальна сила

Усього було розглянуто 9 факторів, з яких за основні для деяких вагових груп взяли лише по одному домінуючому. Вважається, що саме цей домінуючий фактор визначає й задає вектор розвитку та формування певного індивідуального способу й техніки ведення поєдинку для юних дзюдоїстів конкретної вагової категорії (для середньої ваги можна розглядати взаємодію цих домінуючих факторів у процесі навчання в залежності від антропологічних особливостей).

Деякі бразильські автори розглядають специфічну методику підготовки юних дзюдоїстів, виділяючи при цьому найефективнішу вправу – стрибок вгору. За результатами змагань, перемагали частіше ті, хто більше практикував стрибки вгору з місця (зумовлено розвитком гнучкості, м'язів тіла та вестибулярного апарату).

Ефективним додатковим тренуванням м'язів і необхідних навичок для юних дзюдоїстів може послужити гра у футбол або регбі, що позначається досить позитивно, розвиваючи при цьому навичку стратегічного планування, дуже потрібну під час ведення поєдинку. Так, додавання ігрових методик під час тренування або відведення окремого часу (наприклад, замість відпочинку), дозволить удосконалювати творчі навички в юних дзюдоїстів – розвиваючий елемент психосоматичних функцій для антропоморфологічних структур організму. Ще Зигмунд Фрейд зауважував, що психологічне пов'язане з фізіологічним і навпаки, а психологічно стійка людина формує себе у вигляді творчого акту (під таким можна сприймати форму гри). Існує кореляційна співзалежність між антропоморфологічними

особливостями та технікою прийомів дзюдо на формування рухової системи, виявлення стилю технічного виконання прийомів.

Таким чином, низькорослі юні дзюдоїсти, короткими ногами та відносно довгим тулубом успішно використовують кидки: захопленням і підворотом за руку й тулуб, обертанням, проходом у тулуб і ноги, у партері: захоплення за руку та голову попереду, зворотне захоплення тулуба. Середньорослі дзюдоїсти віддають перевагу: підсіканню, кидкам прогином, обертанням, із захопленням за пояс і переворотом у партері. Високорослі борці досягають успіху за допомогою кидків: прогином, проходом у тулуб, задньою підніжкою, зацепом та больовими прийомами. Таким чином, правильне використання спортивної техніки, виходячи з антропологічних даних, сприяє зменшенню травм юних спортсменів. Хотілося б ще раз відзначити, що окрім розглянутих методик та технік ведення поєдинків, у спорті важливими критеріями є людські: ціннісні орієнтири, духовність, завзятість, морально-вольові якості, які необхідні кожному дзюдоїсту.

Знання своїх антропологічних даних відкривають можливості до правильного застосування та вивчення різних прийомів дзюдо, а також їх професійне використання в змагальній діяльності. Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на удосконалення техніки виконання прийомів дзюдо юними спортсменами.

Список використаних джерел:

1. Агеев П. М., Запольский Д. П. Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2017. №4(85)19 С. 7–10.

2. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

3. Грибан Г. П., Кузнецова О. Т. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання. Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика : матер. XVII Міжнар. наук.-метод. конф. 18–19 квітня 2019 р. [Електронне видання]. Рівне: НУВГП, 2019. С. 33–34.

4. Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г. Характеристика функціональних можливостей спортсменів-дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 11 (93)17. С. 52–55.

5. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14 – 15 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 11 (93)17. С. 55–58.

6. Тарасенко Г. С., Максимчук Б. А., Баніцька Т. Р., Демченко І. І., Хмеляр І. М., Пічкур М. О., Трофіменко В. О., Максимчук І. А. Здоров'я сучасної людини: чинники його вдосконалення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. 2019. №11(119)19. С. 174–179.