

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика обучения технико-тактическим действиям
юных дзюдоистов 12-13 лет»

Студент

О.А. Комарова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Комаровой Ольги Александровны
по теме: «Методика обучения технико-тактическим действиям юных
дзюдоистов 12-13 лет»

Стремление юных дзюдоистов к высоким спортивным результатам в учебно-тренировочном процессе необходимо реализовывать параллельно с технико-тактическим совершенствованием. В связи с этим необходимо учитывать закономерности становления спортивного мастерства и использовать современные подходы к обучению, воспитанию и тренировке юных дзюдоистов с учетом их индивидуальных способностей и возможностей. Подготовка юных дзюдоистов требует совершенствования системы управления тренировочным процессом. Фундамент этого вида подготовленности закладывается у юных спортсменов в ходе учебно-тренировочных занятий.

Основная цель работы заключается в том, чтобы совершенствовать методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит» г.о. Тольятти.

Основные задачи: изучить и проанализировать методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит». Разработать и внедрить экспериментальную методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов и определить влияние экспериментальной методики на результативность использования сложных технико-тактических действий во время соревнований. Результаты проведенного эксперимента подтвердили гипотезу и позволили обосновать заключение.

Бакалаврская работа состоит из 49 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 9 таблиц, 8 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	6
1.1 Особенности организации технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.....	6
1.2 Общая характеристика техники и тактики в дзюдо.....	12
1.3 Основные принципы и методы обучения технико-тактическим действиям в дзюдо.....	17
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1 Организация исследования	24
2.2 Методы исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	27
3.1 Особенности методики обучения техническим приёмам юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента	27
3.2 Изучение результатов выполнения базовых бросков юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента.....	35
3.3 Результаты технико-тактических показателей соревновательной деятельности юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Системный анализ теории и методики особенностей технико-тактической подготовки в единоборствах позволяет повысить профессиональный уровень спортсменов, для этого необходимо рассмотреть основные подходы к разработке инновационных методик обучения технике двигательных действий дзюдоистов и особенности технико-тактической подготовки. Для этого необходимо разрабатывать различные методики обучения технико-тактическим действиям, чтобы совершенствовать процесс подготовки юных дзюдоистов. Основными направлениями совершенствования могут быть: изучение приемов в стойке и партере в вариативных условиях (в комбинациях и связках, с увеличением амплитуды движений, с использованием различных захватов); использование действий соперника (захват, движение, направление усилий) для проведения атаки. Содержательные аспекты развития дзюдо определяются правилами вида спорта и международными программами развития дзюдо. Тенденции, стимулирующие совершенствование тренировочной деятельности юных дзюдоистов, это повышение уровня конкуренции на международных состязаниях среди спортсменов. Стремление юных дзюдоистов к высоким спортивным результатам необходимо реализовывать параллельно с технико-тактическим совершенствованием. В связи с этим необходимо учитывать закономерности становления спортивного мастерства и использовать современные подходы к обучению, воспитанию и тренировке юных дзюдоистов с учетом их индивидуальных способностей и возможностей.

Цель исследования: совершенствовать методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит».

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет будет способствовать результативному использованию сложных технико-тактических действий во время соревнований.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юных дзюдоистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит».
2. Разработать и внедрить экспериментальную методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит».
3. Определить влияние экспериментальной методики на результативность использования сложных технико-тактических действий во время соревнований.

Новизна работы: предложены алгоритмы ведения соревновательной схватки, стимулирующие к своевременной оценке складывающейся динамической ситуации и проведению сложных технико-тактических действий.

Практическая значимость: результаты педагогического исследования внедрены в практику подготовки юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит» г.о. Тольятти. Экспериментальная методика способствует лучшему освоению сложных технико-тактических действий и их результативному применению в условиях соревнований и соответственно росту спортивных результатов юных дзюдоистов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

1.1 Особенности организации технико-тактической подготовки юных дзюдоистов

Принципы занятий дзюдо в повседневной жизни (по Д. Кано): владей инициативой в любом начинании, внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, за другими людьми, за всем окружающим. Дзюдо в Японии включили в 1907 году в обязательную программу средних школ. В 1980 году состоялся первый чемпионат мира среди женщин (первая победительница - англичанка Джейн Бридж). Соревнования по ката дзюдо проводят в Японии с 1997 года, на чемпионатах Европы - с 2005 года, на чемпионатах мира - с 2008 года. В дзюдо особое внимание уделяют вопросам самообороны и философии, делается больший акцент на соревновательную составляющую. Спортивное и традиционное дзюдо отличаются правилами соревнований и разрешёнными приёмами [17].

В спортивном дзюдо взрослых дзюдоистов разделяют на весовые категории:

мужчины - до 60, до 66, до 73, до 81, до 90, до 100 и более 100 кг;

женщины - до 48, до 52, до 57, до 63, до 70, до 78 и более 78 кг.

В дзюдо при подготовке молодых спортсменов этап предварительной подготовки длится 3 года, основная цель которого: укрепление здоровья, улучшение физического развития спортсменов и изучение основ техники дзюдо. Как отмечал в своих работах Шестаков В.Б.: «основные задачи начального этапа подготовки: осваивать доступные занимающимся знания в области физической культуры и дзюдо; формировать основы техники дзюдо - перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения; содействовать гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств (преимущественно скоростных, скоростно-силовых, выносливости), технических действий, приобретение соревновательного опыта. Обеспечивать всестороннюю

физическую подготовленность спортсменов, содействовать овладению рациональной спортивной техникой, создавать благоприятные предпосылки для достижения результатов в соревновательной деятельности» [23].

Этап углублённой специализации (2-3 года). Цель - совершенствование техники дзюдо и развитие специальных физических качеств. Задачи: повышать общий уровень подготовленности и накапливать соревновательный опыт; воспитывать волевые качества; повышать работоспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным факторам; обеспечивать специфичность подготовки (увеличение доли специально-подготовительных и соревновательных упражнений, возрастание объёма и интенсивности тренировочных нагрузок).

Этап спортивного совершенствования (2-3 года). Цель - повышение тактической подготовленности и накопление соревновательного опыта. Обеспечивать вариативное и индивидуальное овладение техникой дзюдо в усложнённых условиях. Специфика тактики обусловлена особенностями физической и психологической подготовленности дзюдоистов и их индивидуальностью, противоборства на встречных и ответных атаках, использованием благоприятных моментов вследствие активных действий [23].

Основные технические разделы дзюдо стиля Кодокан: ката («форма») - комплекс упражнений в парах (всего 8 ката - бросков, сковывающих приёмов, решающих приёмов, самозащиты, мягкости, старинных приёмов, пяти форм, национальной физической культуры).

Разделы техники дзюдо:

- техника бросков (проводимых из стойки и проводимых с падением);
- техника обездвигивания (в том числе удержания, болевые и удушающие приёмы);
- техника нанесения ударов по уязвимым точкам ногами, руками и головой;
- блоки и уходы;

- самостраховка.

Крупник Е.Я. в своих работах отмечал: «соревнования в дзюдо бывают: личными, командными, лично-командными. В случае выхода спортсмена за пределы татами схватку останавливают и спортсменов возвращают по команде судьи на татами с сохранением существующего взаиморасположения. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов - 5 мин. В случае равных оценок по окончании основного времени могут назначить дополнительное время схватки - 2 мин.

Судят соревнования по технике дзюдо трое судей (арбитр на татами и двое боковых судей). Спортсмены начинают борьбу из положения стоя. Выходя на татами, дзюдоисты кланяются друг другу и судьям - перед началом схватки и после её завершения. Схватку начинают по команде судьи «хадзимэ». Для приостановки поединка используют команду «матэ». На завершение поединка судья даёт команду «соро-мадэ», противнику присуждают оценку «вадза-ари» (оценку за нарушение «юко» аннулируют). Четвёртое нарушение приводит к немедленному завершению схватки и дисквалификации спортсмена, нарушившего правила» [11].

В дзюдо существует 12 данов, 11-го дана пока не получил никто, 12-й дан был присуждён основателю дзюдо Дзигоро Кано. В ходе поединка часто трудно принять правильное решение в конкретной ситуации, поэтому в учебно-тренировочном процессе важно изучать и моделировать применение тактических действий: при защите благоприятные условия можно специально создать, используя способы тактической подготовки - угрозу, выведение из равновесия и сковывание противника; при атакующих (контратакующих) действиях - применить встречную атаку и вызов; противника можно заставить ошибиться, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана и др.

В настоящее время поменялась тактика ведения поединка: для победы необходимо провести оцененную атаку и уметь потом удержать преимущество; повысилась роль атакующей борьбы в захватах (запрет на

срыв захвата двумя руками требует тонкого расчета для взятия удобного захвата); во многих поединках уровень подготовленности дзюдоистов примерно одинаков и результат противоборства решается в самом конце основного времени или переходит в дополнительное, поэтому побеждает тот спортсмен, который имеет силы выполнить техничный бросок в конце поединка.

Тренерский корпус постоянно ведет анализ «сильных и слабых» сторон в подготовленности соперников, например, дзюдоисты из Японии очень хорошо используют защитные действия от бросков вперед, но могут пропускать атаки бросками назад, подсечками. Основными направлениями совершенствования должны стать: изучение приемов в стойке и партере в вариативных условиях (в комбинациях и связках, с увеличением амплитуды движений, с использованием различных захватов); использование действий соперника (захват, движение, направление усилий) для проведения атаки.

При изучении атакующих действий в партере следует:

- повышать вариативность техники приемов, учитывая реакцию соперника;
- переходить на выполнение комбинаций в партере;
- изменять способы фиксации соперника и использовать особенности взаиморасположения Уке и Тори;
- решать тактические задачи при противоборстве (подавление, опережение) [23].

Проведенный системный анализ теории и методических особенностей технико-тактической подготовки в единоборствах позволит повысить профессионально-педагогический уровень специалистов, для этого необходимо рассмотреть основные подходы к разработке инновационных методик обучения технике двигательных действий для дзюдоистов. На их основе можно разрабатывать различные методики обучения технико-тактическим действиям, что позволяет совершенствовать процесс подготовки юных дзюдоистов.

На содержание спортивной подготовки юных дзюдоистов влияют нормативные документы регулирования национальной системы спортивной подготовки; содержательные аспекты развития дзюдо в мире; тенденции совершенствования тренировочной деятельности дзюдоистов. Национальная система спортивной подготовки регулируется законодательством Российской Федерации. Основными нормативными документами, определяющими содержание технико-тактической подготовки, являются:

- стандарт спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ;
- федеральные государственные требования к структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по дзюдо и срок обучения по этим программам;
- вид образовательной программы, согласно которой организуется система подготовки (дополнительные общеразвивающие программы; дополнительные предпрофессиональные программы; программы спортивной подготовки) [20].

Содержательные аспекты развития дзюдо определяются правилами вида спорта и международными программами развития дзюдо. Правила дзюдо разрабатываются Общероссийской федерацией (ФДР) с учетом правил, утвержденных Международной федерацией дзюдо (IJF). При организации технико-тактической подготовки юных дзюдоистов учитываются ограничения по технике соревновательных действий (с учетом возраста занимающихся).

Тенденции, стимулирующие совершенствование тренировочной деятельности юных дзюдоистов это: повышение уровня конкуренции на международных состязаниях среди спортсменов до 18 лет; ориентация всей системы подготовки на достижение высоких спортивных результатов в юношеском возрасте на национальном уровне (первенство России, летняя спартакиада учащихся России) и международном уровне (кубки Европы,

первенство Европы, олимпийский фестиваль, первенство мира, юношеские олимпийские игры). Установленные тенденции стимулируют: резкий прирост объемов тренировочной работы; увеличение объемов соревновательной практики для стимуляции адаптационных процессов и повышения эффективности подготовки; сбалансирование тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления, питания для стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; расширение средств подготовки (использование тренажерных устройств, проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья).

Стремление юных дзюдоистов к высоким спортивным результатам необходимо реализовывать параллельно с технико-тактическим совершенствованием. Подготовка резерва для национальной команды требует совершенствования системы управления тренировочным процессом юных дзюдоистов. В связи с этим необходимо учитывать закономерности становления спортивного мастерства и использовать современные подходы к обучению, воспитанию и тренировке юных дзюдоистов с учетом их индивидуальных способностей и возможностей. Фундамент этого вида подготовленности закладывается у юных спортсменов в ходе учебно-тренировочных занятий. В большинстве случаев обучение технике и тактике строится методом проб и ошибок. Нарбатываются варианты технико-тактических действий и в условиях противоборства, чаще соревновательного, определяется их пригодность. Если варианты не удовлетворяют требованиям деятельности (победа не достигнута), то техника корректируется. Такой подход занимает длительное время и не имеет временных границ. Для эффективной организации технико-тактической подготовки тренеру необходимо рассмотреть теоретические основы ее организации, основанные на многолетних практических исследованиях.

1.2 Общая характеристика техники и тактики в дзюдо

Практически техника и тактика в реальной соревновательной деятельности спортсмена не существуют отдельно, но в интересах анализа есть смысл рассматривать их не только совместно, а поочередно-избирательно. Большинство двигательных действий дзюдо является сложными технико-тактическими действиями. Жуков Р.С. и соавторы выделяют основные направления совершенствования технико-тактических действий:

- совершенствование вариативности подготовительных действий, помогающих ставить соперника в неудобное положение и создавать для себя благоприятное положение;
- совершенствование слитности подготовительных и завершающих действий;
- повышение надежности технико-тактических действий путем усложнения условий их выполнения (усталость, физически и технически одаренные соперники) в противоборстве [6].

К сложным технико-тактическим действиям относятся комбинации и связки. Кафкой Б. выделены практические компоненты тактики соревновательного поведения: с одной стороны, поведенческие формы, заранее запланированные (план, модель); с другой стороны, деятельностные формы - соревновательные действия (способы реализации оперативных тактических решений). К ним относятся: комбинирование и варьирование защитных, контратакующих и атакующих действий; способы рационального распределения сил (предварительная, финальная стадии); способы тактико-психического воздействия на соперников. Чем шире технический арсенал у спортсмена, тем легче ему выполнять тактические задания на соревнованиях. На каждой тренировке мы моделировали разные условия, которые могли возникнуть в ходе соревнований: соревновательные упражнения, фрагменты поединка, содержащие специально разработанные тактические задания, создающие условия для достижения высокого тренировочного эффекта,

которые существенно могут повысить тактическое мастерство. Постепенно сложилась система подготовки к выступлениям в разных условиях. В процессе долговременных занятий спортом техника соревновательных действий отрабатывается, шлифуется, приспособляется к максимальным проявлениям функциональных возможностей спортсмена. Выучив одного (спортсмена) технически правильно делать какой-нибудь элемент, облегчаешь задачу второму изучить то же самое - он осваивает этот элемент в два раза быстрее [9].

На практике в дзюдо есть дети, которые обладают так называемой «соревновательностью». У них огромное желание побеждать, но у них могут быть проблемы с технической подготовкой. У других - отличная координация движений, но нет желания стать олимпийцами. Наиболее часто специалисты предпочитают вести репродуктивный процесс обучения, то есть обучать точно так же, как учили их самих. В отдельных случаях такой подход срывает и позволяет подготовить технически и тактически грамотных спортсменов. В других случаях обучение удлиняется, а у воспитанников снижается интерес к изучению технических действий. Это связано не только с нормированием времени занятий, принятом в системе спортивных школ, но и в большей степени с систематическим проявлением самоотдачи и высокой мотивации занимающихся. Организация технико-тактической подготовки юных дзюдоистов имеет методические особенности: по характеру используемых средств и методов; степеней освоения техники (умение, навык); структуре процесса обучения; организации обучения в многолетнем аспекте; принципам обучения технике и тактике дзюдо [11].

Фундамент технико-тактической подготовленности формируется у дзюдоистов в системе массового спорта. Основное количество юных дзюдоистов в возрасте 9 -17 лет проводят занятия в системе «школьного спорта». На процесс технико-тактической подготовки оказывают существенное влияние особенности использования спорта в школьной системе образования - воспитания, где занятия дзюдо подчинены регламенту

учебно-воспитательного процесса. Школьное обучение и система дополнительных занятий (особенно по подготовке к итоговой аттестации 9-х и 11-х классов) занимает значительное количество времени и требует больших психических и физических сил для выполнения. В связи со значительными напряжениями в учебной деятельности необходимо оказывать профилактику состояния монотонии и психического пресыщения, возникающих в процессе тренировки. Горбунов Г.Д. и соавторы отмечают, что в понимании природы состояния монотонии важным является разграничение с состоянием утомления. Различие в том, что утомление вызывается тяжестью умственной или физической работы, а состояние монотонии переживается и при легком, неустойчивом труде. Следствие утомления - снижение интенсивности выполнения работы, а монотонии - колебания режима выполнения. При состоянии монотонии «угнетаются» творческие проявления при выполнении двигательной задачи. Мотивация к выполнению тренировочных заданий влияет на проявление у спортсменов состояния монотонии, так же этому может способствовать длительная перспектива достижения спортивных результатов, нежелание выполнять задание (сниженная мотивация деятельности), выполнение упражнений без понятных занимающимся критериев оценки качества. Наблюдается падение интереса к работе, снижается концентрация внимания, преждевременно наступает усталость - несомненно, что монотонная работа, с одной стороны, не содействует формированию технико-тактических навыков дзюдоистов, и с другой стороны - снижает психическую активность человека, направленную на регуляцию и контроль за деятельностью [1].

На возникновение состояния монотонии и состояния психического пресыщения значительное влияние оказывает темперамент спортсменов. Более подвержены таким состояниям спортсмены с «взрывным» темпераментом. Установлено, что к монотонии более устойчивы лица с инертностью нервных процессов, противоположные типологические особенности (сильная нервная система, подвижность нервных процессов и

другие) не способствуют устойчивости к монотонии [3]. Для профилактики наступления состояния монотонии используют различные методические приемы, помогающие проводить тренировочное занятие более интересно и эмоционально насыщено.

Чтобы этого избежать во время учебно-тренировочного процесса можно придерживаться следующих приёмов:

1. Разделение частей тренировочного занятия на блоки - традиционно технико-тактические действия разучиваются, закрепляются и совершенствуются в основной части занятия. Вводятся паузы между блоками заданий для коррекции техники, смены спарринг-партнеров.

2. Объяснение целей предстоящей деятельности. Воспитанники должны осознавать важность выполняемого задания. Лаконичное объяснение позволит сделать деятельность по повышению технико-тактической подготовленности осмысленной (а не механической путем копирования движения).

3. Постановка промежуточных задач. Постановка двигательной задачи повышает мотивацию воспитанников и способствует высокой концентрации внимания при выполнении задания.

4. Выполнение технико-тактических действий в комбинациях и связках. Соединение элементов противоборства в связки и комбинации - творческое задание. Выполнение этих заданий с обусловленным сопротивлением Уке позволяет Тори дозировать усилия и корректировать их в процессе выполнения.

5. Варьирование условий выполнения действий. Техничко-тактические действия в процессе совершенствования проводятся с изменением темпа, ритма, амплитуды двигательных действий [17].

Несмотря на то, что в подготовке дзюдоистов проблема монотонии ниже, чем у представителей циклических видов спорта (плавание, лыжный спорт), она существует. Следует избегать длительных и однообразных заданий особенно для дзюдоистов, занимающихся в группах начальной

подготовки. Технический арсенал и физическая подготовленность данного контингента не позволяют эффективно выполнять монотонную работу. В этом случае снижается качество движений и пропадает интерес к занятиям дзюдо. На тренировочном этапе подготовки дзюдоистов профилактику монотонии оказывают: смена характера работы (техническая, специальная физическая, технико-тактическая); использование активного отдыха; элементы соревнования внутри спортивной группы - противоборство по заданию; отработка эпизодов поединка (атака-защита, повторная атака, атака-контратака и др.); переключение внимания (от техники выполнения на скорость или силу движения; от общей схемы движения к акцентированным действиям рук или использования заданных подготовительных действий при проведении приема). Иногда для профилактики монотонии используют музыкальное сопровождение занятий. Традиционно такой подход используется в тренажерном зале или на кроссе. Занятия на татами, проводимые под музыку, могут отвлекать воспитанников и снижать их концентрацию внимания.

Рекомендуется проводить тренировочные занятия в различных условиях: на открытой площадке, в тренажерном зале. Менять оформление спортивного зала (плакаты, стенды). Для спортивного совершенствования однообразная деятельность необходима, без этого не достичь вершин мастерства. Необходимо учитывать воздействие монотонии на состояние воспитанников и планировать тренировочный процесс с учетом профилактики. Мы считаем, что достижение вершин в спорте требует наличия, как определенных генетических предпосылок, так и способности соревноваться, бороться за достижение статуса лучшего из лучших. Однако нередко, люди наделенные талантом и потенциально способные стать великими, не имеют воли к тому, чтобы развивать свою одаренность.

Свищёв И.Д. в своих работах отмечает: «необходимо ежедневно отрабатывать отдельные позиции, на исход соревнований могут повлиять такие факторы, как недостаточное развитие физических качеств,

координации; недостаточное развитие мышечной системы и опорно-двигательного аппарата; неуверенность, страх, боязнь травмы; эмоциональная напряженность, психическое утомление, обучение нерациональной технике; методические ошибки; неудовлетворительный контроль за формированием навыка, особенности внешних условий; особенности партнера (соперника) и др.» [17].

1.3 Основные принципы и методы обучения технико-тактическим действиям в дзюдо

Педагогическая деятельность тренера-преподавателя по дзюдо, связанная с обучением технико-тактическим действиям воспитанников, достаточно сложна. Тренеры-преподаватели должны обладать системными знаниями, так же должны знать методики обучения различным приемам в стойке и партере, соответствующим учебной программе. Важным аспектом профессиональной подготовленности является глубокое знание методик обучения основам тактики.

В тренировочных группах важно владеть методиками обучения комбинациям в стойке и в партере, а также связкам. Тренеры-преподаватели, хорошо знающие технику приемов, чаще являются «демонстраторами», а не методистами (подбирающими средства и методы для освоения новых действий). Современный процесс подготовки требует соединения в одном специалисте двух профессионально важных составляющих: демонстрация техники и ее анализ с биомеханической точки зрения; а также творческий подход к разработке методик обучения. Учитывая, что изменения в правилах соревнований существенно влияют на виды разрешенных в поединке технико-тактических действий, тренер-преподаватель всегда находится в творческом поиске [21].

При обучении технико-тактическим действиям в дзюдо целенаправленно изучается техника безопасного падения, технический арсенал предполагает возможность падения спортсмена, а также

профилактики травматизма. Исследование статистики травматизма в дзюдо, по данным Шестакова В.Б. показали, что на верхние конечности дзюдоистов приходится больше травм, чем на нижние, и чаще страдает плечевой сустав. В исследованиях Шестакова В.Б. установлено, что большинство травм было получено в результате падения Уке, броска Тори, прыжка. Для профилактики травматизма Международная федерация дзюдо (IJF) ввела ограничения на технические действия - дополнения в правила соревнований спортсменов до 12 и 14 лет. Не достаточно хорошо освоенная техника самостраховки при падениях в большинстве случаев приводит к нарушению техники безопасности. Как отмечает в своих работах Шестаков В.Б.: «нерационально выполненное падение назад может привести к черепно-мозговой травме. Падение на бок и вперед без соблюдения техники самостраховки часто приводит к перелому головки лучевой кости или к перелому локтевого отростка, а также другим травмам. Учитывая, что у большинства юных спортсменов рацион питания слабо сбалансирован и в организм поступает недостаточное количество полезных веществ и микроэлементов, костная система является достаточно хрупкой. Это становится дополнительной причиной травматизма. На травматизм спортсменов могут также влиять различные факторы: возраст, пол, уровень подготовленности, наличие предыдущих травм, резкое снижение массы тела перед соревнованиями и другие» [23].

В процессе занятий дзюдо очень важна рациональная методика обучения технике безопасного падения. Как отмечает Свищёв И.Д.: «самостраховка при падении - это часть техники дзюдо, поэтому ее изучению придают особое внимание. Правильная самостраховка при падении уменьшает болевые ощущения от удара о жесткое татами» [17]. Навык безопасного падения необходимо формировать не только в системе спортивной подготовки, но и в процессе физического воспитания. Критерий рациональности выполнения самостраховки - отсутствие травмы при падении. Самостраховку выполняют при падениях, когда тело человека

приземляется на спину (падение назад), на бок, на живот (падение вперед). В технике самостраховки при падениях целесообразно выделить три операции:

а) исходное положение - сед, присед, полуприсед, стойка;

б) оперативные позы по ходу выполнения двигательного действия - прижатие подбородка к груди предупреждает удар затылка о татами; прямая рука, выполняющая ладонью амортизационный удар, позволяет избегать травм при падениях; амортизационное движение рукой (руками) предотвращает сотрясение внутренних органов от удара о татами при падении;

в) разведенные ноги предохраняют от удара коленные суставы; рациональное конечное положение.

Фискалов В.Д. в своих работах отмечает: «при выполнении самостраховки при падении на бок конечное положение - лежа на боку, правая рука выпрямлена в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища (угол около 45°), вторая рука приподнята вверх, подбородок прижат к груди, ноги согнуты, колени разведены. Акробатические упражнения эффективно содействуют формированию техники группировки, развивают ориентацию в пространстве, согласовывают движения конечностей, повышают координационную подготовленность дзюдоистов» [21].

На учебно-тренировочном этапе (учебно-тренировочные группы первого-второго года обучения) преимущественно используют упражнения для совершенствования техники падений (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений), акробатические упражнения (перекаты, кувырки и перевороты) в усложненных условиях - с разбега, через партнера; а также некоторые перевороты с фазой полета (например, рондат).

Все используемые упражнения должны соответствовать стандарту спортивной подготовки и учебной программе. Рекомендуется проводить оценку техники самостраховки в форме соревнований по техническому мастерству. Судейство осуществляют эксперты, в зачет спортсмену идет

средняя оценка. Желательно проводить такие соревнования в группе начальной подготовки после пяти-шести месяцев занятий.

В дзюдо под «угрозой» понимается видимость активных действий, вынуждающая противника принять защиту, способствующую проведению задуманных борцом приемов. Приучая противника к «дозированной» защите, борец в нужный момент увеличивает силу и быстроту, изменяет направление атаки или атакует другие части (или звенья) тела противника. «Сковывание» ограничивает противника в свободе действий и вынуждает его принять защиту, способствующую проведению задуманных борцом действий. Освобождаясь от захвата, Уке ослабляет контроль за своими действиями и тем самым содействует атаке Тори. «Выведение из равновесия» вынуждает Уке выполнять действия, сохраняющие его устойчивость, отвлекая его от намерений Тори, что также способствует проведению задуманных дзюдоистом действий. Это могут быть рывки, толчки (с отшагиванием, с подшагиванием). Для проведения активной реакции противника дзюдоист вызывает его на ответные действия, способствующие проведению задуманных Тори бросков. При «вызове» умышленное создание конкретных ситуаций и выдача их за случайные позволяют Тори дезориентировать, опередить соперника и провести атаку в следующих условиях:

- к основному приему, вставая с колен (с одного колена, с двух колен);
- от вспомогательного приема к основному;
- от основного приема к другим действиям (броскам, удержаниям, болевым, удушениям).

Для использования в тренировочном процессе можно рекомендовать упрощенный вариант преобразования техники бросков. При использовании количественного преобразования будут получены:

- комбинации бросков, в которых атакующее действие будет проводиться как первым, так и вторым движением;
- связки (бросок - болевой прием, бросок - удушение, бросок - удержание);

- повторное выполнение броска с тактической задачей (скоростное обыгрывание, силовое обыгрывание, «задергивание»).

- повторное выполнение с увеличенной амплитудой, с уменьшенной амплитудой, с использованием разных захватов, используя захват соперника, используя движение соперника [17].

В процессе качественного преобразования изменяются некоторые параметры движения и исходные положения (амплитуда и захват в одноименной и разноименной стойки с соперником):

- броски с увеличенной амплитудой (с падением);
- броски с уменьшенной амплитудой (неполный подворот);
- виды захватов, обеспечивающие выведение Уке из равновесия в направлении выполнения броска.

Относительное преобразование проводится с учетом использования «внешних» условий противоборства: захват, выполненный соперником, являющийся удобным для проведения броска; направление усилий соперника (в направлении броска):

- бросок через спину, используя захват за разноименные рукав и отворот (выполненный соперником);
- бросок через спину, используя захват за разноименные рукав и кимоно на спине (выполненный соперником);
- бросок через спину, используя захват за два рукава (выполненный соперником);
- бросок через спину, используя захват за отворот одной рукой (выполненный соперником) [23].

В программе подготовки юных дзюдоистов обычно рекомендуются к изучению базовые технические действия. Изучение их вариантов часто затрудняется сложностью их разработки. Для использования вариантов технических действий в процессе обучения дзюдоистов применяют преобразование базовых действий, описанных выше. Прежде всего, необходимо заинтересовывать воспитанников изучаемыми двигательными

действиями. Интересно рассказать о том, какие известные дзюдоисты использовали изучаемое действие для своих побед. Например, олимпийский чемпион игр Новиков С.П. выполнял свой коронный прием «задняя подножка». Так же повышает интерес у юных спортсменов изучение элементов дзюдо, названных в честь спортсменов (отхват Ямасита, переворот Бишофа и др). Этот методический прием будет способствовать повышению интереса к изучению техники юных дзюдоистов. Юные спортсмены начнут увлекаться и другими приемами в исполнении известных мастеров. Создание модели действия - представления о том, как выполняется прием, имеет ряд промежуточных задач:

- объяснить установочное задание (что и зачем будет изучать юный дзюдоист);
- показать прием, образно комментируя его выполнение, пытаясь вызывать интерес у воспитанников;
- повторно показать с учетом сложности техники (медленно, по частям, с концентрацией внимания на главных моментах движения, с использованием видеозаписи);
- опросить воспитанников, насколько они поняли программу выполнения приема;
- корректировать неясности путем объяснения и уточнения техники [11].

Такой методический подход займет больше времени при большей эффективности усвоения. Обращать внимание на целесообразность исходного, промежуточного, конечного положения. Задания для обучаемых состоят из различных подворотов (или подходов) для отработки входа в прием. В ходе учебно-тренировочного процесса необходимо следить за слитностью действия, направлением усилий. Соппротивление Уке, акцентируется усилия Тори (на уровне умения сложно выполнить все элементы действия со значительными усилиями - в дальнейшем это приводит к скованности движений). Выполнение приема в целом (в усложненных

условиях). На этапе формирования умения к усложненным условиям относятся: ведение Уке за собой (от себя), перемещение вперед, назад, в сторону, по кругу при выполнении одного и того же приема, обоюдное противоборство за захват (удобный для проведения приема); проведение приемов дзюдо в связках и комбинациях.

Основные критерии:

- наблюдение за действиями соперника, которому проиграл в соревнованиях;
- посещение соревнований по дзюдо, в которых принимают участие спортсмены более старшего возраста с последующим анализом часто применяемых приемов в стойке и в партере, технико-тактических наработок в поединках, особенностей судейства;
- просмотр видеозаписей сильнейших дзюдоистов страны и мира, просмотр онлайн-трансляций соревнований [23].

Тренеры-преподаватели могут привести еще много примеров проявления положительных мотивов учебно-тренировочной деятельности, но главным из них остается систематическое посещение дзюдоистами занятий и внимание к заданиям тренера.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Педагогическое исследование проводили в период с 2016 года по 2018 год на базе МБОУ ДО «Гранит» г.о. Тольятти. Основная цель педагогического исследования: совершенствовать методику обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет в МБОУ ДО «Гранит».

На первом этапе исследования (2016 г.) определяли основное направление работы, выявляли проблему, анализировали научно - методическую литературу по теме исследования. Разрабатывали план работы и экспериментальную методику, направленную на обучение технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет.

На втором этапе исследования (2017-2018 г.г.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. Была рассмотрена актуальность выбранной темы, выдвинута гипотеза, поставлены цель и задачи работы, определены методы, и разработана методика исследования, с помощью которой предполагалось решить поставленные задачи. Теоретический анализ специальной и научно-методической литературы производился на протяжении всего исследования. На данном этапе проводили формирующий педагогический эксперимент, предполагая, что разработанная методика обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет будет способствовать результативному использованию сложных технико-тактических действий во время соревнований.

На третьем этапе исследования (2018 г.) оформляли бакалаврскую работу, формулировали заключение, которое основано на результатах контрольной и экспериментальной групп. Составляли презентационный материал и доклад к защите.

2.2 Методы исследования

В ходе педагогического исследования мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Нами были изучены результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы, а так же мы применяли знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

Педагогическое наблюдение.

В ходе обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет проводили педагогическое наблюдение с целью подбора правильной нагрузки и дозировки на занятиях. Педагогическое наблюдение необходимо для определения влияния экспериментальной методики на качество выполнения базовых технических элементов в дзюдо.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ ДО «Гранит» г.о. Тольятти. В экспериментальной группе приняли участие юноши 12-13 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе юноши такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 юноши. Педагогический эксперимент организовывался с целью совершенствования методики обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов 12-13 лет.

Контрольные испытания (тесты).

В процессе педагогического эксперимента в каждой группе проводились тестирования юных борцов на специальном диагностическом

стенде (инерционном динамометре - модификации автоматизированного тренажерного комплекса «АРТ»), моделирующем выполнение броска. Юные борцы выполняли бросковые движения; «рывок» в сторону, «1-й поворот шара» (базовое круговое); «толчок» вперед (прямолинейное); «2-й поворот шара» (базовое круговое). Сравнительный анализ проводился по информативным показателям: F_{max} - максимальное усилие, развиваемое при выполнении движения; t - время нарастания усилия от 0 до F_{max} ; $Grad$ - градиент нарастания усилия от 0 до F_{max} ; P - средняя мощность, развиваемая за время выполнения движения.

В экспериментальной группе проводили тестирование выполнения четырех базовых приемов дзюдо. Эксперты визуально оценивали исполнение каждого элемента по его наличию - 1 балл, отсутствию - 0 баллов. Также определялась слитность соединения всех фаз приема в одно целое, в случае успешного соединения выставлялся 1 балл, при наличии остановок - 0 баллов, затем по каждому показателю данные суммировались и высчитывался процент успешного выполнения тестируемого элемента броска. Так же мы изучали динамику технико-тактических показателей соревновательной деятельности в ходе педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп юношей.

Метод математической статистики.

Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики мы использовали t-критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности методики обучения техническим приёмам юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента были разработаны критерии оценки техники юных дзюдоистов пример (таблица 1).

Таблица 1

Критерии оценки техники при падениях

№	Контрольное упражнение	Оценка качества усвоения		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Перекат назад с самостраховкой (из исходного положения стоя)	Пауза между переходом в присед и перекатом	Пауза между хлопком руками и переходом в и. п.	Слитное движение
		Подбородок слабо прижат к груди, затылок касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Амортизационный удар - слабый	Амортизационный удар - средний	Амортизационный удар - сильный
		Конечное положение - на коленях	Конечное положение - на одном колене	Конечное положение в стойке
2.	Кувырок вперед с самостраховкой (из исходного положения стоя)	В удобную сторону	В удобную сторону	В обе стороны
		Подбородок слабо прижат к груди, голова касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Рука, выполняющая хлопок, согнута в локте	Рука, выполняющая хлопок, прямая, пальцы не прижаты друг к другу	Рука, выполняющая хлопок, прямая, пальцы прижаты друг к другу
		Амортизационный удар - слабый	Амортизационный удар - средний	Амортизационный удар - сильный
		Конечное положение - на коленях	Конечное положение - на одном колене	Конечное положение - в стойке
3.	Падение на спину с самостраховкой через партнера	Пауза между переходом в присед и перекатом	Пауза между хлопком руками и переходом в и. п.	Слитное движение
		Подбородок слабо прижат к груди, затылок касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Амортизационный удар - слабый	Амортизационный удар - средний	Амортизационный удар - сильный

Анализ динамических параметров бросковых движений, а также оценка соревновательной деятельности по критериям технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов позволили оценить эффективность разработанной методики. Чем шире технический арсенал у спортсмена, тем легче ему выполнять тактические задания на соревнованиях. На каждой тренировке мы моделировали разные условия, которые могли возникнуть в ходе соревнований: соревновательные упражнения, фрагменты поединка, содержащие специально разработанные тактические задания, создающие условия для достижения высокого тренировочного эффекта, которые существенно повышают тактическое мастерство. Примеры приведены ниже.

Примерные упражнения освоения техники дзюдо:

И. п. - лежа на спине, подбородок прижать к груди

1 - поднять руки над туловищем;

2 - хлопок по татами.

ОМУ - хлопок выполняется нижней частью ладони, рядом с тазом.

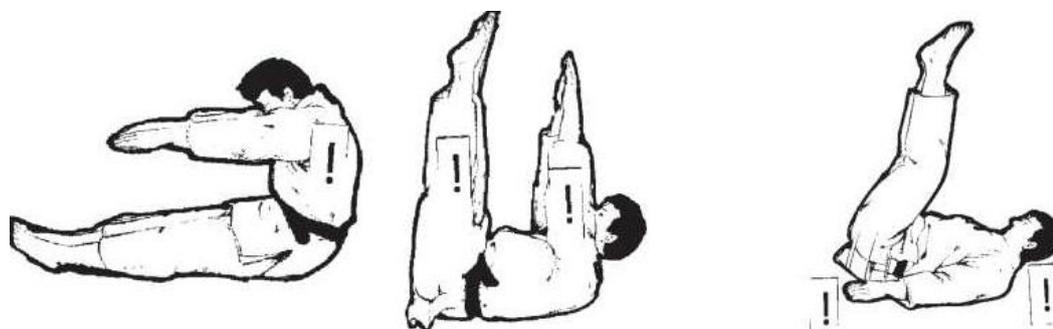


Рис. 1 Техника переката назад

Техника переката назад (рис.1)

И. п. - сед, подбородок прижат к груди, руки вперед, ноги согнуты;

1 - перекат назад, хлопок руками;

2 - и. п.

ОМУ - хлопок выполняется в момент касания татами лопатками, таз приподнимается над татами.

Техника переката назад из приседа (рис.2)

И. п. - присед, колени широко разведены, руки на коленях

1 - руки вперед, таз тянуть к пяткам

2 - перекат на спину, одновременно удерживая руки и ноги прямыми

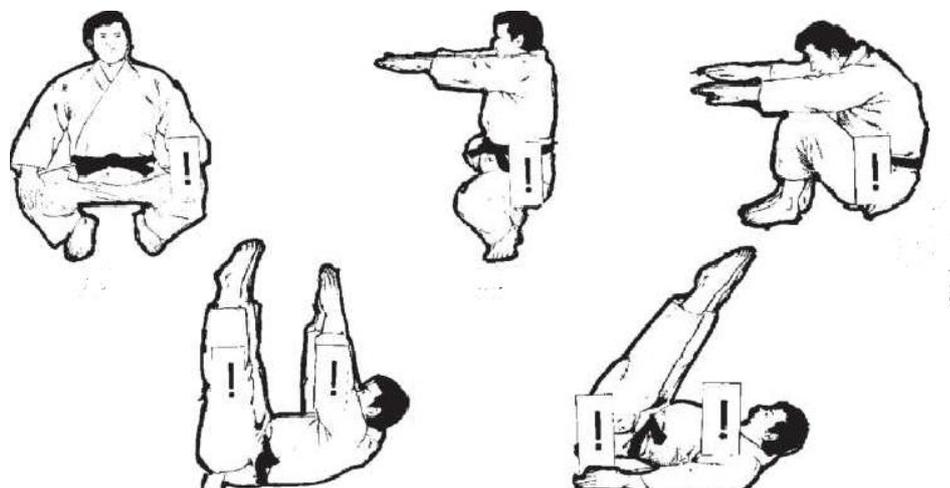


Рис. 2 Техника переката назад из приседа

3 - опустить руки, хлопок по татами рядом с тазом

4 - и. п.

ОМУ - при выполнении переката и амортизационного движения руками, ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты.

И. п. - присед, руки вперед, подбородок прижат к груди;

1 - перекат на спину;

2 - хлопок руками по татами.

ОМУ - сесть тазом ближе к пяткам, руки в локтях не сгибать.

И. п. - присед, руки внизу, подбородок прижат к груди;

1 - перекат, руки вперед, хлопок по татами;

2 - и. п.

ОМУ - плавное движение переката, руки в локтях не сгибать.

И. п. - присед, подбородок прижат к груди, руки вперед;

1 - прыжок вверх;

2 - перекат назад, хлопок руками по татами.

ОМУ - первыми татами касаются руки, затем лопатки, подпрыгивать на 10-20 см в высоту, руки в локтях не сгибать.

И. п. - полуприсед, руки вперед, подбородок прижат к груди;

1 - перекат на спину;

2 - хлопок руками по татами.

ОМУ - руки в локтях не сгибать.

И. п. - полуприсед;

1 - присед;

2 - перекат, руки вперед, хлопок по татами.

ОМУ - руки в локтях не сгибать.

Техника переката назад из фронтальной стойки (рис.3)

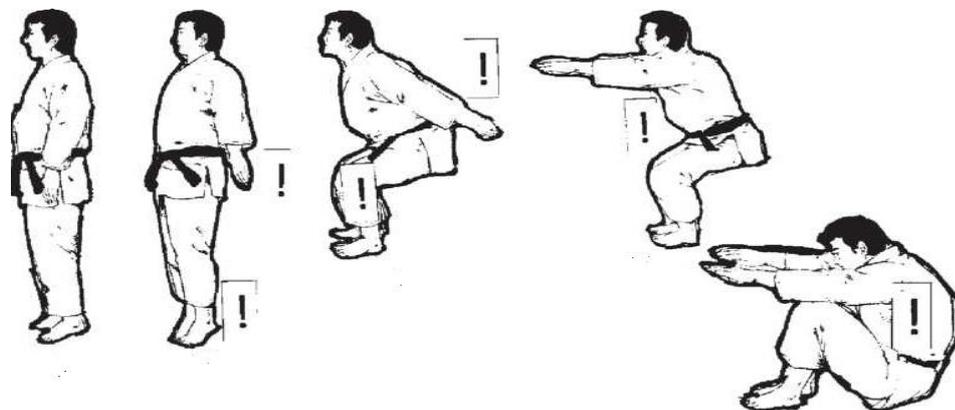


Рис. 3 Техника переката назад из фронтальной стойки

И. п. - фронтальная стойка

1 - встать на носки

2 - полуприсед, руки назад

3 - руки вперед, перекат назад

4 - ноги вверх, хлопок руками рядом с тазом.

ОМУ - подбородок прижат к груди во время переката и хлопка.

И. п. - стойка ноги врозь, спиной к партнеру, стоящему в упоре на кистях и коленях;

1 - присед;

2 - перекат назад через партнера, руки вперед, хлопок по татами.

ОМУ - подбородок прижат к груди.

И. п. - стойка ноги врозь, спиной к горизонтальному шесту;

1 - руки вперед, подбородок прижать к груди, наклонить туловище вперед;

2 - перекат назад, хлопок руками по татами.

ОМУ - первыми татами касаются руки, затем лопатки. Партнеры, держащие шест, могут приподнимать его, а выполняющий упражнение для смягчения

Падение на бок

Конечное положение - лежа на правом (левом) боку, правая (левая) нога согнута и подтянута к груди, левая (правая) стопа рядом с правой (левой) голенью, подбородок прижат к груди, левая (правая) рука вверх, правая (левая) на татами ладонью вниз под углом 40-50° по отношению к туловищу опора на прямую правую руку, правая нога согнута в колене, левая нога на стопе

1-2 - хлопки правой рукой по татами;

3-4 - то же в левую сторону.

ОМУ - взгляд направлен на большой палец правой кисти, подбородок прижат к груди.

Перекат назад - страховка на бок (рис 4)

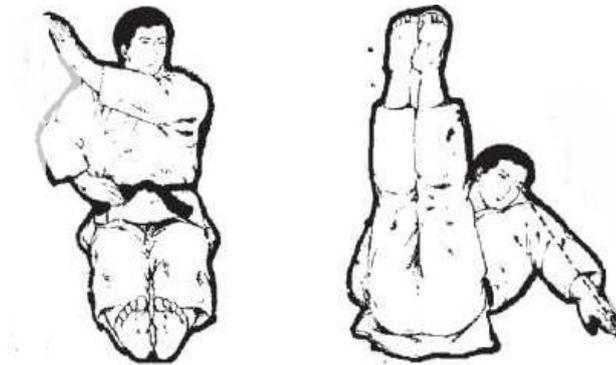


Рис. 4 Техника переката назад – страховка на бок

И. п. - сед ноги вместе, одна рука на пояс, другая вверх к разноименному плечу, подбородок прижат к груди

1 - перекат на спину, поднять ноги вверх, хлопок правой рукой

2 - и. п.

3 - то же, хлопок левой рукой

4 - и. п.

ОМУ - взгляд направлен на руку, выполняющую хлопок.

Перекат назад из приседа

И. п. - сед, подбородок прижат к груди, руки вперед, ноги согнуты, стопы стоят на татами;

И. п. - присед, колени широко разведены, руки на коленях

1 - вытянуть правую руку в сторону

2 - выпрямить правую ногу

3 - перекат на спину, поднять обе ноги вверх

4 - хлопок по татами правой рукой, левая прижата к туловищу.

ОМУ - подбородок прижать к груди во время переката и хлопка рукой.

И. п. - присед, подбородок прижат к груди, руки вперед;

1 - сесть на татами правой ягодицей ближе к правой пятке;

2 - перекат на правый бок, фиксация конечного положения самостраховки.

Падение на бок через партнера

1 - скользить правой рукой по татами, пропустить ее между ног, опустить на татами правое плечо, подбородок прижать к левому плечу;

2 - оттолкнуться левой ногой, перекат на спину в направлении правой ягодицы;

3 - хлопок правой рукой по татами, конечное положение при падении на бок.

Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу

1 - перекат по правой руке и плечу, кувырок вперед.

Варианты - из и. п. стоя; с разбега.

И. п. - упор лежа;

1 - оттолкнуться одновременно руками и ногами, переворот вправо вокруг продольной оси;

2 - опуститься на левый бок, хлопок левой ладонью по татами, конечное положение при падении на бок.

ОМУ - во время переворота ноги и туловище не сгибать.

И. п. - фронтальная стойка

1 - отвести правую руку в сторону, широко расставить ноги

2 - присед на левую ногу, правую вытянуть вперед, правую руку вытянуть вверх параллельно правой ноге

3 - перекат назад, ноги вверх, хлопок правой рукой

4 - и. п.

ОМУ - подбородок прижат к груди во время переката и хлопка.

Перекат на бок из широкой стойки

И. п. - фронтальная стойка;

1 - присед, подбородок прижат к груди, руки вперед;

2 - сесть на татами правой ягодицей;

3 - перекат на правый бок;

4 - хлопок вытянутой правой рукой и левой стопой по татами.

И. п. - фронтальная стойка;

1 - конечное положение при падении на правый бок;

2 - оттолкнуться от татами правой рукой и левой стопой;

3 - перекат по спине;

4 - конечное положение при падении на левый бок.

Падение на бок кувырком.

И. п. - стойка ноги врозь;

1 - правая ладонь касается татами рядом с левой ногой, пальцами к носку;

2 - перекат с правого плеча на левую ягодицу;

3 - хлопок левой рукой;

3 - кувырок вперед;

4 - приземлиться на правый бок, хлопок правой ладонью по татами.

ОМУ - в момент падения партнер поддерживает спортсмена, выполняющего кувырок, смягчая приземление.

Техника падения вперед

И. п. - стоя на коленях, упор на пальцы

1 - соединить ладони большими и указательными пальцами на уровне лица

2 - наклониться вперед, разгибая

3 - поставить ладони на татами, амортизировать удар тела о татами

4 - положение в упоре на кистях и коленях.

ОМУ - в момент касания татами ладонями за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах замедлить и приостановить падение на татами. То же из и. п. стоя на коленях, руки за спиной.

И. п. - присед, колени широко разведены, руки на коленях

1 - соединить ладони указательными пальцами на уровне лица, локти разведены в стороны

2 - выпрямить ноги

3 - поставить ладони на татами, амортизировать удар тела о татами

4 - положение в упоре на кистях и пальцах стоп.

ОМУ - выпрямляя ноги, выполнять прыжок в длину.

Техника падения вперед из фронтальной стойки

И. п. - фронтальная стойка;

1 - вытянуть руки вперед, ладони вниз, наклонить туловище вперед;

2 - амортизируя удар руками, перейти в упор лежа.

ОМУ - то же прыжком из положения широкой стойки ноги врозь. Из и. п. стойка ноги вместе.

Падение вперед прыжком.

И. п. - фронтальная стойка;

1 - вытянуть руки ладонями вниз, присесть, оттолкнуться, прыжок вперед;

2 - амортизационное движение руками, приземление на руки и грудь. ОМУ - плавно приземлиться, смягчив удар туловища о татами.

Падение вперед с поворотом на 180° с прыжком.

И. п. - фронтальная стойка;

1 - присесть, оттолкнуться, прыжок назад-вверх;

2 - развернуться грудью к татами, приземлиться

И. п. - фронтальная стойка;

1 - отвести плечи за площадь опоры назад на 10-15°, руки прижаты к туловищу;

2 - поворот кругом направо;

3 - амортизировать руками момент касания татами туловища;

4 - лечь грудью на татами.

ОМУ - при приземлении на татами прогибаться в поясничном отделе.

3.2 Изучение результатов выполнения базовых бросков юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента

С целью сравнительного анализа динамических параметров бросковых движений, выполняемых занимающимися экспериментальной и контрольной групп, было проведено тестирование юных борцов на специальном диагностическом стенде (инерционном динамометре - модификации автоматизированного тренажерного комплекса «АРТ»), моделирующем выполнение броска. В тестировании принимали участие по 12 юношей 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп (рис.5,6).

Юные борцы выполняли бросковые движения; «рывок» в сторону, «1-й поворот шара» (базовое круговое); «толчок» вперед (прямолинейное); «2-й поворот шара» (базовое круговое).

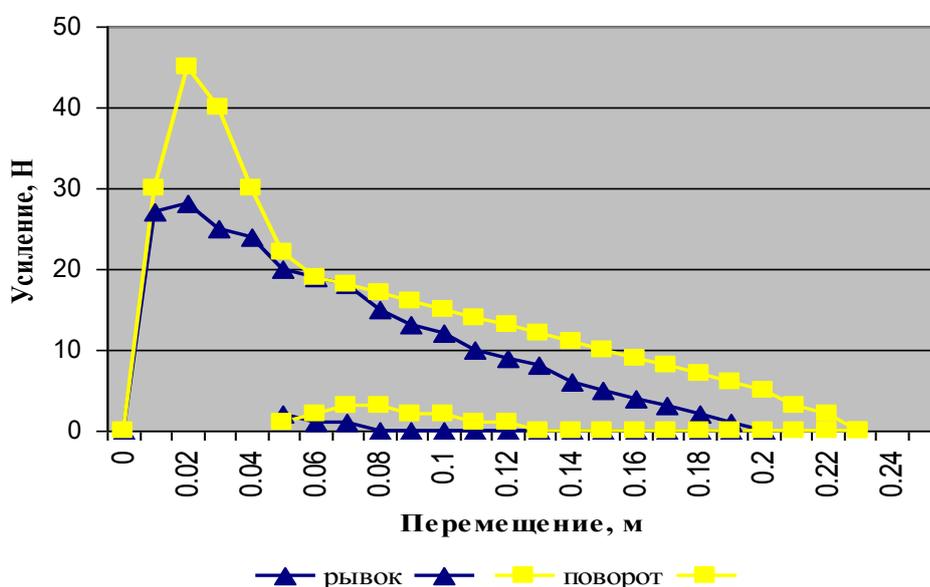


Рис. 5 Зависимость усилия от перемещения при выполнении движения рывком юношей экспериментальной группы

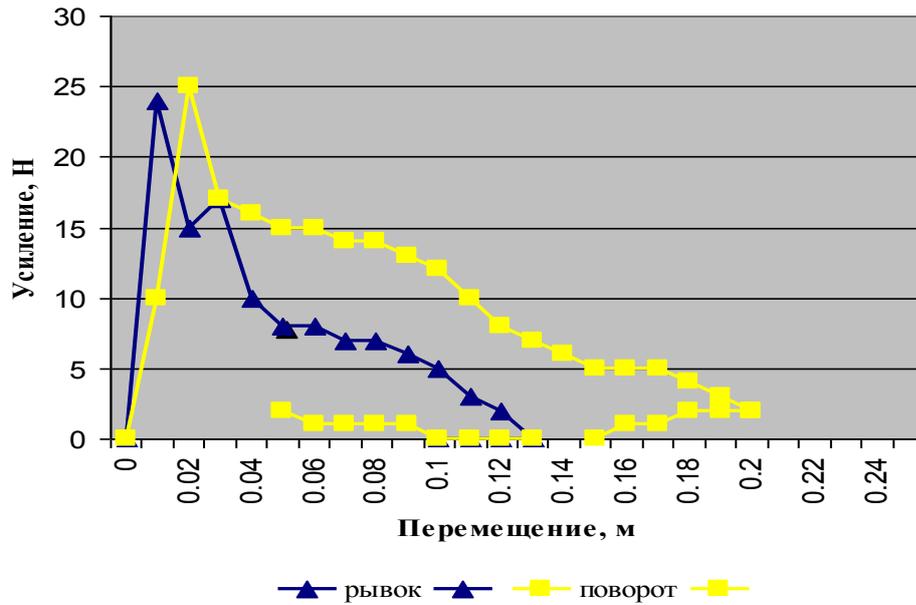


Рис. 6 Зависимость усилия от перемещения при выполнении движения рывком юношей контрольной группы

Для каждого занимающегося были получены численные значения прикладываемого к точкам захвата усилия в зависимости от времени и от перемещения этих точек. Сравнительный анализ проводился по информативным показателям: F_{\max} - максимальное усилие, развиваемое при выполнении движения; t - время нарастания усилия от 0 до F_{\max} ; Grad - градиент нарастания усилия от 0 до F_{\max} ; P - средняя мощность, развиваемая за время выполнения движения.

Таблица 2

Характеристика максимального усилия юных борцов

Максимальное усилие	«Рывок»		«1-й поворот шара»		«Толчок»		«2-й поворот шара»	
	X	$\pm m$	X	$\pm m$	X	$\pm m$	X	$\pm m$
$F_{\text{э max}}, (z)^*$	23,9	2,2	30,2	1,4	21,0	2,5	27,1	1,9
$F_{\text{к max}}, (z)^{**}$	21,8	2,3	21,6	1,6	18,2	2,1	17,6	1,3

Примечание: * $F_{\text{э max}}$ - максимальное усилие в экспериментальной группе;

** $F_{\text{к max}}$ - максимальное усилие в контрольной группе.

Данные таблицы достоверно подтверждают ($p < 0,05$), что в экспериментальной группе максимальное усилие прямолинейного движения меньше максимального усилия движения с использованием «поворота шара».

Таблица 3

**Характеристика максимального усилия юных борцов
в рывковом (толчковом) движении**

Максимальное усилие	«Рывок»		«Толчок»	
	X	$\pm m$	X	$\pm m$
Fэ max, (z)*	23,9	1,2	21,0	1,5
Fк max, (z)**	21,8	2,3	18,2	1,9

Примечание: * Fэ max - максимальное усилие в экспериментальной группе;

** Fк max - максимальное усилие в контрольной группе.

По данным таблицы 2 и 3 можно сделать вывод, что максимальное усилие юных борцов экспериментальной группы в прямолинейном движении выше контрольной группы с достоверностью ($p < 0,05$).

Таблица 4

**Характеристика максимального усилия юных борцов
в движении «поворот шара»**

Максимальное усилие	«1-й поворот шара»		«2-й поворот шара»	
	X	$\pm m$	X	$\pm m$
Fэ max, (z)*	30,2	9,4	27,1	9,9
Fк max, (z)**	21,6	7,6	17,6	6,3

Примечание: * Fэ max - максимальное усилие в экспериментальной группе;

** Fк max - максимальное усилие в контрольной группе.

По данным таблицы 4 можно сделать вывод, что максимальное усилие движения «поворот шара» юных борцов экспериментальной группы достоверно больше аналогичного показателя контрольной группы ($p < 0,05$).

**Характеристика времени нарастания усилия юных борцов
экспериментальной и контрольной групп**

Время нарастания усилия	«Рывок»		«1-й поворот шара»		«Толчок»		«2-ой поворот шара»	
	X	±m	X	±m	X	±m	X	±m
tэ (сек)*	0,12	0,04	0,08	0,04	0,12	0,04	0,09	0,04
тк, (сек)**	0,09	0,03	0,11	0,04	0,11	0,06	0,13	0,05

Примечание: *tэ время нарастания усилия до максимума в экспериментальной группе;

** тк - время нарастания усилия до максимума в контрольной группе.

Можно сделать выводы о времени нарастания усилия при выполнении движения «рывком» («толчком») и с использованием «поворота шара». Результаты достоверны ($p < 0,05$) и подтверждают, что в экспериментальной группе время нарастания усилия прямолинейного движения больше времени нарастания усилия при движении с использованием «поворота шара» (табл.5).

Таблица 6

Характеристика градиента нарастания усилия юных борцов

Градиент нарастания усилия	«Рывок»		«1-й поворот шара»		«Толчок»		«2-й поворот шара»	
	X	±m	X	±m	X	±m	X	±m
Grad э, (Н/сек)*	234,6	6,6	521,3	2,7	207,3	9,5	357,2	5,6
Grad к, (Н/сек)**	287,2	4,7	335,3	3,0	245,7	7,6	197,5	7,2

Примечание: * Grad э, - градиент нарастания усилия в экспериментальной группе;

** Grad к - градиент нарастания усилия в контрольной группе.

По таблице 6 можно сделать вывод о градиенте нарастания усилия при выполнении задания «рывком» («толчком») и с использованием «поворота шара». Результаты достоверны ($p < 0,05$) и подтверждают, что в

экспериментальной группе градиент нарастания усилия движения «поворот шара» больше градиента нарастания усилия прямолинейного движения.

Таблица 7

**Характеристика мощности усилия юных борцов
экспериментальной и контрольной групп**

Средняя мощность	«Рывок»		«1-й поворот шара»		«Толчок»		«2-ой поворот шара»	
	X	±m	X	±m	X	±m	X	±m
Рэ, (Вт)*	91,9	1,2	164,3	3,5	49,8	3,0	117,9	2,0
Рк, (Вт)**	48,1	2,7	122,6	2,3	35,0	3,9	84,3	2,5

Примечание: * Рэ - средняя мощность в экспериментальной группе;

** Рк - средняя мощность в контрольной группе.

Данные показывают (табл.7), что средняя мощность усилия юных борцов экспериментальной группы и контрольной групп в движении «поворот шара» достоверно выше аналогичного показателя прямолинейного движения ($p < 0,05$).

Результаты бросковых движений показывают, что в экспериментальной группе показатели базовых круговых движений лучше, чем прямолинейных, это обусловлено более активным участием крупных мышечных групп корпуса спортсмена. Это свидетельствует о приобретении навыка включать мышцы корпуса независимо от того, является ли движение прямолинейным или круговым. Информативные показатели базовых круговых движений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной ($p < 0,05$), это является результатом обучения по разработанной методике. У юношей экспериментальной группы результаты базовых круговых движений достоверно лучше прямолинейных бросковых движений по показателям динамических параметров и средней мощности.

По завершении каждого этапа обучения в экспериментальной группе проводили тестирование выполнения четырех базовых приемов дзюдо. Эксперты визуально оценивали исполнение каждого элемента по его

наличию - 1 балл, отсутствию - 0 баллов. Также определялась слитность соединения всех фаз приема в одно целое, в случае успешного соединения выставлялся 1 балл, при наличии остановок - 0 баллов. Затем по каждому оцениваемому показателю данные суммировались и высчитывался процент успешного выполнения тестируемого элемента броска (табл.8). Слитность выполнения броска характеризуется способностью юного борца производить сложные технико-тактические действия в целом и без задержек.

Таблица 8

**Динамика результатов тестирования выполнения базовых бросков
в экспериментальной группе**

Оцениваемые параметры броска		«Волна»		«Маятник»		«Структурирование»		«Поворот шара»		Слитность выполнения броска	
		Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%
Задняя подножка на пятке	I	9	45	3	15	4	20	4	20	5	25
	II	11	70	12	60	11	55	15	75	11	55
	III	17	85	15	75	16	80	19	95	13	90
Сеои-наге	I	7	35	3	15	3	15	2	10	3	15
	II	12	60	10	50	12	60	11	55	8	40
	III	18	90	17	85	15	75	18	90	17	85
Ур-анаге	I	6	30	3	15	2	10	1	5	0	0
	II	10	50	9	45	5	25	8	40	5	25
	III	16	90	14	70	12	60	14	70	12	60
Ката-гурума	I	7	35	2	10	3	15	3	15	0	0
	II	11	55	10	50	8	40	И	55	4	20
	III	17	85	15	75	14	70	16	80	10	50

Кинематическую характеристику движения, степень приближения к кругообразной траектории и, динамику броска мы оценивали по показателю «поворот шара», как базового элемента. Ошибки в исполнении: появление прямолинейных участков траектории падения, затруднения силового

характера и замедление опрокидывания. В конце обучения данный показатель вырос до 70-95%. Бросок «мятник» показывает умение борца использовать собственный вес для создания усилия в точках захвата кимоно УКЭ, раскачивания и наклона противника. Для всех бросков рост оказался приблизительно одинаковым и составил от 70% до 85%.

В бросках «Задняя подножка» и «Сеои-наге» рост показателей был минимальный - 15% и 10% соответственно, тогда как для «Ура-наге» и «Ката-гурума» ниже, это объясняется повышенной сложностью в плане физических усилий при слитном выполнении бросков.

Нами был отмечен минимальный рост показателей для первых двух бросков (25%) по сравнению с двумя последними («Ура-наге» - 15%, «Ката-гурума» - 20%), это объясняется тем, что к моменту окончания обучения показатели бросков «Задняя подножка» и «Сеои-наге» достигли высоких значений и стабилизировались (75% - 90%), в то время как для «Ура-наге» и «Ката-гурума» имели еще резервы роста, которые и были реализованы (50% - 90%). К III этапу обучения спортсмены достаточно физически окрепли и прежние трудности уже не вызывали таких проблем, как раньше, достижения достаточно высоких показателей по первым двум броскам также положительно сказывались на освоении более сложных бросков, так как ритмический характер выполнения любых приемов, заложенный в изучаемую формулу броска, практически одинаков.

3.3 Результаты технико-тактических показателей соревновательной деятельности юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента

Основной критерий спортивного мастерства – это успешная соревновательная деятельность спортсмена. Эффективность разработанной методики мы проверяли в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, сравнивая и анализируя технико-тактическую подготовку юных дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп.

Мы проводили оценку соревновательной деятельности, результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что экспериментальная методика обучения юношей способствует повышению результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов - это проявляется в достоверном увеличении технико-тактических показателей юношей экспериментальной группы в схватках (табл. 9).

Таблица 9

Динамика технико-тактических показателей соревновательной деятельности в ходе педагогического эксперимента

Технико-тактические показатели	Этап	Группы				Р
		ЭГ		КГ		
		Х	±m	Х	±m	
Активность (кол-во атак в минуту)	I	1,45	0,26	1,48	0,22	<0,05
	II	1,61	0,30	1,56	0,23	
	III	1,98	0,12	1,60	0,18	
Эффективность атаки %	I	34,3	9,60	32,8	10,2	<0,05
	II	49,6	10,9	44,6	8,50	
	III	50,0	14,9	42,2	7,30	
Комбинационность (переход от одного приёма к другому)%	I	-	-	-	-	<0,05
	II	6,20	2,10	10,0	1,33	
	III	11,45	2,06	6,25	1,86	
Показатель контратаки %	I	-	-	-	-	<0,05
	II	4,20	0,81	4,10	0,92	
	III	25,0	4,93	9,00	1,45	
Результативность (средняя оценка атакующих действий)	I	3,72	0,53	3,83	0,78	<0,05
	II	4,28	1,27	3,22	1,55	
	III	6,74	1,68	4,54	0,55	

Юные дзюдоисты экспериментальной группы показали результаты выше юношей контрольной группы, победа юных дзюдоистов в проведенных схватках в экспериментальной группе над контрольной группой составила 71%. Юноши экспериментальной группы эффективно вели комбинационную борьбу, применяя активную защиту и грамотно используя атакующие действия.

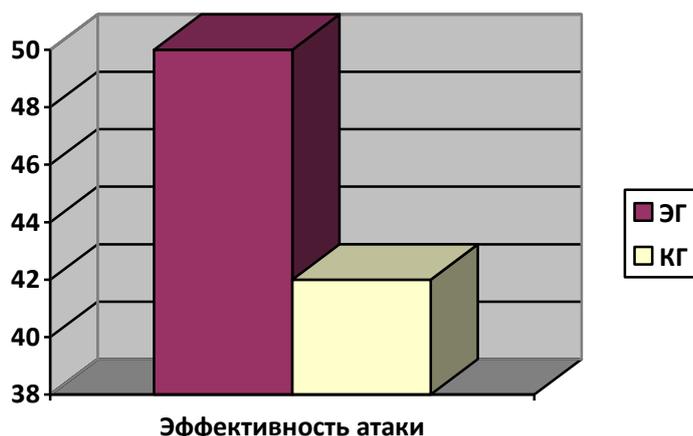


Рис. 7 Результаты технико-тактических показателей в конце педагогического эксперимента

Как отмечает в своих работах Крупник Е.Я.: «способность дзюдоиста адекватно использовать атакующие действия противника, отражают умение борца наиболее полно реализовать принципы дзюдо. Другими информативными показателями, объективно характеризующими успешность соревновательной деятельности и уровень технико-тактического мастерства юных борцов, являются: активность, эффективность атаки, комбинационность и результативность. Необходимо отметить, что показатель комбинационность рассчитывается как отношение всех действий атакующего в комбинациях (переход от одного приема к другому) и связках (продолжение атаки с преследованием в борьбе лежа) к общему количеству атакующих действий самого борца. Контратаки при этом не учитываются, поскольку возможность для их проведения предоставляет нападающий. Однако и в случае контратаки, и в случае комбинации речь идет о стремлении использовать усилие противника, что представляется выгодным с различных точек зрения, даже независимо от того, удалось ли борцу завершить свои действия получением оценки» [11].

В начале педагогического эксперимента основные показатели технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковые. В разработанной

методике мы делали акцент на базовых элементах техники дзюдо, поэтому показатели активности, эффективности, контратаки и результативности на первом этапе педагогического эксперимента достоверных различий не имели, так как юноши обеих групп боролись одиночными приемами без продолжения борьбы в партере.

На втором и третьем этапе педагогического эксперимента комбинационность, как показатель технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов оказалась достоверно выше в экспериментальной группе, это связано с тем, что в экспериментальной методике делали акцент на обучение комбинациям и борьбе как стоя так и лежа (рис.8). Поэтому юные борцы контрольной группы, имея на втором этапе неплохие показатели активности и результативности, терялись при переходе в борьбу лежа и проигрывали, в основном, удержаниями.

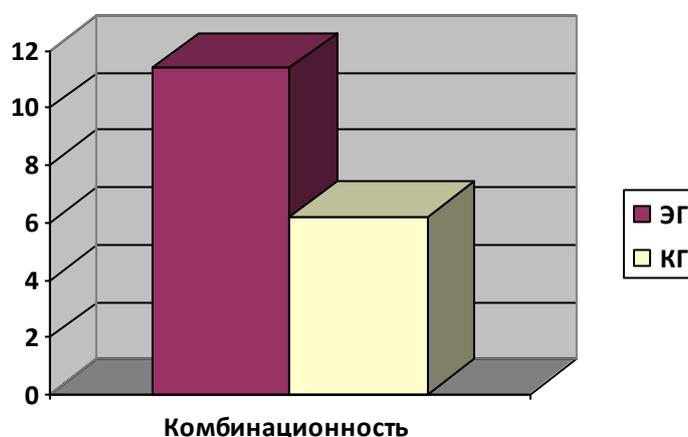


Рис. 8 Результаты технико-тактических показателей в конце педагогического эксперимента

Высокий результат показателей экспериментальной группы объясняется тщательной базовой подготовкой, в частности, отработкой круговых движений, позволяющих лучше раскрутить соперника, повернуть его спиной к татами и повисить динамичность схватки. Юные борцы экспериментальной группы стали более уверенными в своих действиях, их не смущала атака противника, наблюдалась целеустремленность в проведении

техничко-тактических действий. Стил ь борьбы дзюдоистов экспериментальной группы отличалась мягкостью, динамичностью, большим количеством кругообразных движений, чувством противника, стремлением использовать его действия в своих целях, навязать ему свои, постоянными попытками раскачать соперника, нейтрализующими тем самым его атаки и не дающими возможности ему сосредоточиться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Организация технико-тактической подготовки юных дзюдоистов имеет методические особенности: по характеру используемых средств и методов, степеней освоения техники, структуре процесса обучения, принципам обучения технике и тактике дзюдо. В тренировочных группах важно владеть методикой обучения комбинациям в стойке и в партере, а также связкам. При обучении технико-тактическим действиям в дзюдо целенаправленно изучается техника безопасного падения, технический арсенал предполагает возможность падения спортсмена, а также профилактики травматизма.

2. В программе подготовки юных дзюдоистов обычно рекомендуются к изучению базовые технические действия, чем шире технический арсенал у спортсмена, тем легче ему выполнять тактические задания на соревнованиях. На каждой тренировке мы моделировали разные условия, которые могли возникнуть в ходе соревнований.

3. Юные дзюдоисты экспериментальной группы показали результаты выше юношей контрольной группы, победа юных дзюдоистов в проведенных схватках в экспериментальной группе над контрольной группой составила 71%, юноши экспериментальной группы эффективно вели комбинационную борьбу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2012. - 312 с.
2. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. - Москва, 2016. - 296 с.
3. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - Электрон. дан. - Москва : Физическая культура, 2008. - 146 с.
4. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
5. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
6. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
7. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
8. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник - Москва: Советский спорт, 2013. - 300 с.
9. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. - Москва: , 2016. - 176 с.
10. 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.
11. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 176 с.

12. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. – Москва: 2016. - 296 с.
13. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография [Электронный ресурс] : монография - Электрон. дан. - Москва : Физическая культура, 2009. - 288 с.
14. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург : УрФУ, 2015. - 243 с.
15. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.
16. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
17. 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.
18. 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.
19. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург : УрФУ, 2015. - 104 с.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2014. - 25 с.

21. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2010. - 392 с.
22. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Электрон. дан. – Москва , 2016. - 352 с.
23. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс] : учеб. / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2011. - 448 с.
24. 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.
25. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург: УрФУ, 2014. - 244 с.