

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ В ДЗЮДО У
ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011454
Рябчинского Владимира Юрьевича

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным специальной литературы	
1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 10-12 лет	6
1.2. Проблемы в методике начального обучения дзюдо.....	10
1.3. Классификация и систематизация техники бросков в дзюдо.....	15
1.4. Биомеханический анализ особенностей выполнения базовых бросков в стойке.....	18
1.5. Особенности применения круговых движений в единоборствах.....	19
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики начального обучения технике бросков в дзюдо у детей 10-12 лет	
3.1. Характеристика методики начального обучения технике бросков в дзюдо у детей 10-12 лет.....	29
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента.....	38
Выводы.....	48
Практические рекомендации.....	49
Список использованной литературы.....	50

Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты - демонстрации приемов. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и все части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки - одна из важных задач дзюдо.

Тренировка борца - это специализированный процесс всестороннего физического развития, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Средствами в тренировке борца служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями; мероприятия, способствующие восстановлению - активный отдых, массаж). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат зависят от методов их использования. Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

Современный поединок характеризуется действиями борцов, - которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе схватки ситуаций, предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности борца. Любая встреча на ковре может закончиться за считанные секунды или продолжаться всю схватку. Борец проводит поединки со спортсменами разной физической и технической подготовки.

Характерной чертой современной борьбы является сокращение времени соревновательной схватки и повышение требовательности судей и эффективности действий борцов. Вследствие этого значительно увеличилась длительность учебных и тренировочных занятий по борьбе [10].

Подготовка хорошего мастера по борьбе - это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям борьбы в

раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

Технико-тактическая подготовленность является решающим фактором спортивных достижений дзюдоистов, технико-тактические действия - это основное средство ведения борьбы. Фундамент технико-тактического мастерства создает начальная технико-тактическая подготовленность.

Исследование техники основных приемов, в том числе и бросков, показывает, что в теории и практике до сих пор нет единых научно-обоснованных сведений о кинематических и динамических параметрах бросков, а также единой методики обучения технике борьбы. Эти вопросы актуальны для всех видов единоборств. Совершенствование технико-тактической подготовки связано с поиском новых путей повышения эффективности технико-тактических действий, выполняемых в условиях соревновательных поединков [11,20].

Цель исследования является экспериментально проверить и обосновать влияние разработанной методики начального обучения технике броска в дзюдо у детей 10-12 лет.

Предмет исследования - процесс обучения юных дзюдоистов технике бросков.

Объект исследования – методика начального обучения технике бросков в дзюдо у детей 10-12 лет.

В исследовании решались следующие задачи:

1. Провести анализ содержания технической подготовки юных дзюдоистов в доступных нам литературных источниках.
2. Разработать методику начального обучения технике бросков в дзюдо у детей 10-12 лет.
3. Определить эффективность разработанной методики начального обучения технике бросков у дзюдоистов 10-12 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что применение специально разработанных комплексов упражнений на основе базовых круговых движений с

использованием образного и расчлененного методов, на этапе начального обучения технике бросков в дзюдо, будет способствовать лучшему усвоению техники бросков и более результативному их использованию в условиях соревновательной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработанных практических рекомендациях по методике начального обучения дзюдоистов технике бросков с использованием базовых круговых движений с использованием образного и расчлененного методов. Это способствует лучшему освоению, как отдельных приемов, так и сложных технико-тактических действий и результативному применению их в условиях соревнований, углублению и систематизации знаний учащихся о технике дзюдо и основополагающих принципах ее выполнения и применения, росту их спортивных результатов.

Глава 1. Состояние проблемы исследования по данным специальной литературы

1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 10-12 лет

Известно, что развитие ребенка с момента рождения до наступления зрелости происходит неравномерно. Неравномерность развития проявляется периодами ускоренного и замедленного роста и формирования организма. Понятие "рост" отражает количественные изменения, например, длины и массы тела, сопровождающиеся значительным повышением интенсивности энергетических и обменных процессов, и качественные преобразования отдельных тканей, органов и систем, характеризующих биологическую зрелость организма [21].

Исследования [7] показали, что при установлении нормативных требований физического воспитания нужно ориентироваться не только на паспортный, но и на биологический возраст. При разработке оценочных шкал физического развития необходимо учитывать в первую очередь биологическую зрелость, индивидуальные различия в темпах роста и развития детей и подростков одного паспортного возраста диктует тренеру необходимость ориентироваться на биологический возраст при отборе и ориентации, выборе средств физического воспитания, определении объема и интенсивности физических нагрузок.

Возрастной период с 10 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия борьбой дзюдо. В этом возрасте происходит интенсивный рост и дифференциация органов и тканей. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно меняются пропорции тела, значительно увеличиваются размеры грудной клетки [28].

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, связочный аппарат эластичен, суставы детей 10 – 12 лет очень подвижны [42].

Развитие скелета происходит в определенной последовательности: к 10 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, к 12 - 13 - запястья. В возрасте с 10 до 12 лет продолжается развитие позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже в основном сформировались, однако, окостенение еще не закончилось, что создает опасность появления сколиозов и нарушений осанки.

В возрасте 10 – 12 лет мышцы эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической, имеет большое значение для формирования правильной осанки [37].

Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности и профилактики плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

С 11 лет наблюдается усиленный рост мышц в толщину за счет образования массивных мышечных волокон, увеличивается общая масса мышц по отношению к массе тела, продолжает нарастать мышечная сила.

В период с 11 до 12 лет возрастает выносливость к динамическим и статическим усилиям, увеличивается мышечная работоспособность. Ряд двигательных качеств, таких, как быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, чувство темпа движений, прыгучесть, время двигательной реакции достигают уровня близкого взрослым [37].

У детей 10-12 лет происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно - сосудистой системы к физическим нагрузкам. При рациональном построении тренировочного процесса с учетом анатомо-физиологических особенностей, многие юные спортсмены добиваются высоких результатов. У некоторых детей 10-12 лет наблюдается преходящая

дисгармония в развитии различных элементов микроструктуры сердца, когда проводящая система уже сформировалась, а мышечная ткань сердца находится в процессе роста.

Подобное несоответствие в дифференцировке нервной и мышечной тканей, а также лабильность вегетативно-эндокринных реакций могут явиться источником ряда нарушений функций сердечнососудистой системы (например, нарушение сердечного ритма). В этом возрасте уменьшается частота сердечных сокращений и увеличивается артериальное давление [22].

В возрасте 10-12 лет происходит интенсивное развитие системы дыхания. С возрастом у детей уменьшается частота дыхательных движений, увеличивается жизненная емкость легких и минутный объем дыхания.

У детей частота дыхательных движений, в среднем, составляет 17 движений в минуту, жизненная емкость легких - 3200 мл, дыхательный объем 350 мл, минутный объем дыхания 5950 мл. Необходимо отметить, что функциональные показатели дыхания у детей, хотя и приближаются к величине соответствующих показателей у взрослых, все-таки сохранены признаки детского дыхания.

Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей в выполнении ими физической нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом [50].

Значительные изменения претерпевает центральная нервная система. У школьников повышается способность образовывать условно рефлекторные связи. Так, у детей 10-12 лет положительные условные рефлексы как на простые, так и на сложные раздражители появляются остро и характеризуются значительной устойчивостью.

Наряду с этим рефлекторные реакции у детей часто носят разлитой характер. Это результат выраженной иррадиации возбуждательного процесса. Вследствие того что сила внутреннего торможения еще недостаточна, дифференцировки вырабатываются труднее, чем у взрослых.

У детей активно развивается речевая функция, усиленно формируются мышление, способность пользоваться понятиями, абстрагированными от действия, совершенствуются взаимосвязь первой и второй сигнальных систем, внутренняя речь, способность обдумывать "про себя" поступки. Словесная информация становится более конкретной и полной [34].

Таким образом, одним из необходимых условий эффективности физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения является учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей. Такой подход необходим при спортивном отборе и ориентации, выборе отдельных видов физических упражнений, дозировки физической нагрузки.

В психологии и педагогике возраст 10-12 лет классифицируется как конец младшего школьного возраста и начало среднего школьного возраста [36].

В этот период в психическом развитии подростков происходят большие изменения. Ведущей деятельностью данного возраста является общение в системе общественно полезной деятельности (учебной, общественно-организационной, трудовой и т.д.). В этом процессе подросток овладевает навыками общения в разных ситуациях. Главными новообразованиями данного периода являются формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к "взрослости" и самостоятельности и умение подчиняться нормам коллективной жизни.

К началу данного возрастного периода у школьников уже сформировались такие качества, как самоконтроль, умение строить внутренний план действий, рефлексия. Восприятие носит целенаправленный характер, а наглядность служит в большей степени для понимания не только внешних, но и внутренних процессов. Наблюдательность становится устойчивой чертой личности. Все больше развивается анализирующее восприятие, растет удельный вес восприятия отвлеченного материала, усиливается роль символической наглядности.

В возрасте до 11 лет дети могут сохранять активное внимание до 20 минут, а в 11-12 лет 25-30 минут. Память носит переходный характер: от механического запоминания предметов и явлений к абстрактно-логической. Мышление так же, как и память, определяется как переходное от конкретно-образного к абстрактно-логическому [4].

Физиологическое развитие школьников 10-12 лет характеризуется тремя особенностями: а) бурным ростом массы тела и отставанием в развитии сердечно-сосудистой системы, что приводит к диспропорции, обуславливающей быструю утомляемость, раздражительность; б) половым созреванием, которое сопровождается развитием желез внутренней секреции, повышенной возбудимостью, что осложняет работу с подростками; в) развитием скелета и костно-мышечной системы [47].

1.2. Проблемы в методике начального обучения дзюдо

А. А. Колмановский [28] обращает внимание на массовый отсев из спортивной борьбы на ранних этапах подготовки и сокращение спортивного долголетия оставшихся в секциях борцов.

А. М. Дякин, Ш. Т. Невретдинов [17] указывают, что часто изучение приемов растягивается до 8-го года обучения, что противоречит элементарным положениям педагогики [47] и прикладной педагогики спортивной борьбы [30].

Несмотря на то, что в 70-е годы в спортивной теории и практике борьбы сложилась достаточно четкая концепция системы подготовки спортсменов высокого класса, включающая в себя: отбор, планирование и организация подготовки, комплексный контроль, средства и методы коррекции тренировочного процесса, в тренерской работе наблюдается «брак». Это большой процент отсева учащихся ДЮСШ, натаскивание «мастеров», не обладающих хорошо поставленной техникой, рано сошедшие чемпионы юношеских первенств [47].

С.Ф. Музыкантова [35] связывает большой отсев юных борцов в первые два года обучения из ДЮСШ, главным образом, с недостатками в отборе и погрешностями в методике начальной подготовки.

Примитивность техники все больше ограничивает возможности достижения высоких результатов, поэтому выяснение причин недостаточной технической подготовленности и пути ее устранения крайне необходимы [1].

Замечено, что удачно выступавший в юношеских соревнованиях за счет преимущества в силе спортсмен, с переходом в группу взрослых зачастую не может добиться успеха, а техническая подготовка у него на низком уровне [32].

В.И. Силин [45] констатирует, что даже на уровне сборной страны можно встретить юношей-дзюдоистов, делающих ставку только на один излюбленный прием и один захват. Это, по его мнению, объясняется тем, что на местах еще мало уделяется внимания совершенствованию техники борьбы.

В многолетней подготовке дзюдоистов выделяют четыре этапа: формирование основ ведения единоборства, формирование базовой техники, формирование комбинированного стиля борьбы, индивидуализация подготовки [48,49]. «Первые два этапа закладывают фундамент технико-тактического мастерства. Думается, что именно здесь мы допускаем наибольшее количество ошибок, в результате чего отмечается недостаточная техническая подготовленность наших дзюдоистов. Так, например, тренер французских дзюдоистов П.Гишар подчеркивает, что «советская школа дзюдо солидна, успехи общеизвестны... И все же... школа дзюдо акцентирована в основном на физической подготовке и силе». Главный тренер сборной СССР Г.Н.Калеткин, подводя итоги чемпионата мира 1981 г. отмечал: «...наше отставание в технике мы пока ликвидировать не сумели. Нужно время, чтобы перестроить обучение юных дзюдоистов на местах» [26].

В.С. Дахновский и А.В. Евганов [11] отмечают, что некоторые подающие надежды молодые атлеты, перейдя в категорию взрослых, из-за ограниченности технико-тактической подготовленности оставляют занятия борьбой.

И.И. Алиханов [1,2] указывает, что даже доведенные до автоматизации приемы не становятся еще коронными, т.к. сопротивление противника, изменение ситуации на ковре, естественно требуют видоизменять приемы. Известно, что освоенная примитивная техника является камнем преткновения многих, даже ведущих борцов. Преодолеть этот недостаток на уровне высшего спортивного мастерства зачастую невозможно. Причинами этого являются невысокая квалификация некоторых тренеров, желание добиться.

В 1981 г. Н.М. Галковский и Ю.А. Шахмурадов [9] выступили с призывом ко всем специалистам спортивной борьбы (вольной, классической, самбо, дзюдо) о необходимости перестроить методику начального обучения так, чтобы направить ее на освоение современных технико-тактических атакующих действий и наиболее успешно готовить полноценные кадры для сборных команд страны. Система подготовки советской школы спортивной борьбы, сложившейся на основе передовых концепций в спортивной науке и лучших образцов отечественной и зарубежной практики, содержащая в своей основе научно обоснованную методику обучения, тренировки и совершенствования, является ведущей в мире, чему в немалой степени способствует тот факт, что основные положения этой системы непрерывно изменялись и совершенствовались в соответствии с развитием борьбы, изменениями правил соревнований и судейства. Тем не менее, в настоящее время стало необходимым устранить сложившееся несоответствие между существующей методикой начального обучения техническим действиям и высшим спортивным мастерством, характером соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов. Речь идет о том, что методика начального обучения, тренировки и закрепления навыков

выполнения технических действий, практикуемая в течение многих лет, не соответствует задачам сегодняшнего дня, вследствие значительного отставания программ, учебных пособий и учебников. Результатом работы тренеров, использующие устаревшие рекомендации, являются неполноценные резервы для сборных команд страны. Обучать спортсменов следует не вообще движениям, а тем движениям, в содержание которых входит высокий результат. Следовательно, методика обучения, основанная на постоянном балансировании средств, направленных на формирование, закрепление и стабилизацию двигательного навыка, и средств, предотвращающих эту жесткую стабилизацию как условие дальнейшего совершенствования, должна быть заменена другой. Основные принципы этой другой методики обучения движениям исходят из необходимости выведения занимающихся на определенный результат и формирования навыка не на основе нескольких этапов переучивания, а на основе первоначального формирования ритмоскоростных компонентов навыка. Необходимо обеспечить возможность обучения без переучивания на наиболее высоком уровне спортивного мастерства.

В.С. Дахновский, Еванов А.В. [11] отмечают, что перестроить выступление борца на использование комбинационного стиля в группе взрослых практически невозможно, так как он не имеет «школы», т.е. необходимого набора технических действий, позволяющего комбинировать их в схватке. Таким образом, легкость достижения высоких результатов в юношеском возрасте оборачивается невозможными потерями в группе взрослых. К недостаткам существующей методики начального обучения технике спортивной борьбы можно отнести тот факт, что изучение и закрепление техники борьбы происходит в условиях неадекватных соревновательной обстановке, где соперник находится в постоянном движении и оказывает сопротивление. Такая методика удлиняла и затрудняла процесс становления спортивного мастерства.

Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, Н.А. Письменский, Е.С.Волков [26] отмечают, что отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. Авторы считают, что в процессе обучения важно выделить базовые и дополнительные движения.

Г.П. Пархомович [39] констатирует, что на практике мы видим лишь строго индивидуальные варианты техники, хотя техника дзюдо - это рациональные движения, подчиненные законам физики и биомеханики. Несмотря на множество научных разработок и книг о дзюдо, считает автор, у нас нет обоснованной теории дзюдо, нет учебника по дзюдо для учебных заведений, нет хорошей программы обучения школе дзюдо, а практически работающим тренерам нужен ответ на вопрос: что такое теоретические основы формирования технических действий?

Несмотря на видимые успехи советских и российских борцов на мировой спортивной арене, в этом сложнокоординационном, высокоситуативном, жестко-контактном и психострессорном виде спорта уже давно наметился кризис методологии многолетней подготовки спортсменов [30]. Такое положение, по-видимому, обусловлено следующими факторами:

- ранняя специализация без учета возрастных способностей к овладению сложнокоординационными действиями в психострессорных условиях [7];
- тенденция переноса заданий, рассчитанных на взрослых, на плечи маленьких детей, не готовых по многим объективным причинам усвоить и осилить координационную или энергетическую нагрузку [36];
- увлечение тренеров общефизическими упражнениями с подменой обучения массированными объемами тренировочных нагрузок в ущерб образовательному компоненту [33].

1.3. Классификация и систематизация техники бросков в дзюдо

Методические основы технико-тактической подготовки спортсменов, составление программ обучения базируются на классификации и систематизации технических действий. Классификация позволяет удобно распределить материал при составлении учебных программ, эффективно передавать знания, анализировать технику, моделировать соревновательную деятельность спортсменов, контролировать уровень их тактико-технической подготовленности [31].

Задача классификации в области спортивной борьбы состоит в распределении огромного разнообразия техники борьбы на классы и приведение классифицируемого материала в систему, которая будет способствовать дальнейшему целенаправленному исследованию основ спортивной борьбы [31]. Объектами классифицирования техники борьбы является совокупность всех приемов, приводящих к изменению положения тела борцов по отношению к коврику.

По определению А.П. Купцова [31], классификация - это распределение множества объектов (в данном случае техники) на классы согласно наиболее существенным их признакам, а систематизация - это процесс упорядоченного распределения объектов, осуществляемых по сходству или различию присущих им признаков.

Как замечает А.Г. Семенов [44], многие вопросы по данной проблеме ещё требуют дальнейшего научного уточнения.

А.Ф. Вечерников [8] разделяет технику дзюдо в стойке на броски наклоном, подворотом (бедро), поворотом (мельницей), прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом. При этом 6 групп приемов сформированы в соответствии с движениями, совершаемыми атакующим, в то время другие 2 группы - в соответствии с движениями атакуемого в ходе проведения броска атакующим, то есть систематизация бросков произведена не по одному общему, а по двум разным признакам. Следует добавить также, что сгибание туловища атакующего в завершающей фазе приема, характеризующее группу бросков наклоном, имеет место и при проведении

многих других бросков, также как и падение атакующего спиной на ковер может быть характерно не только для группы бросков седом, но и для любых бросков, осуществляемых в падении.

Кроме этой системы аттестации, В.В. Антонов [3] приводит несколько других систем учебных поясов: японскую 1895г., японскую по Тадаси Койке, французскую по Каваиси 1952г., французскую по Каваиси 1962г., ныне действующую систему учебных поясов французской федерации дзюдо.

Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров [27] установили, что первую попытку классифицировать технику дзюдо предпринял Дзигоро Кано в 1887 году. В ней техника борьбы в стойке подразделялась на: броски, оставаясь в стойке; броски с падением. Авторы отмечают вклад в развитие дзюдо в СССР В.М. Андреева и Г.С. Туманяна, создавших первую советскую классификацию техники дзюдо на основе критического анализа предшествующих классификаций и опыта классифицирования борьбы самбо и осуществивших впервые введение раздела технико-тактические действия.

Г.П. Пархомович [39] подразделяет приемы дзюдо в стойке на группу классических приемов и их вариантов и группу неклассической техники и ее вариантов. Группу классических приемов стоя образуют броски захватом ноги рукой, захватом ног двумя руками, двойным подбивом, комбинированным подбиванием, а также бросок за счет болевого приема из стойки, удушающего из стойки, переводы в борьбу лежа (приспособленные из классической и вольной борьбы), действия, применяемые в переходном положении. По мнению автора, группы подсечки выполняются в основном за счет ног, зацепы выполняются за счет рук, подхваты за счет ног, подножки за счет рук, подсады за счет корпуса и других частей тела. Разделение классической техники стоя на подгруппы обусловлено особенностями воздействия атакующего на опору атакуемого. Деление на подгруппы в первой группе неклассических технических действий стоя определяется способами подбивов. Вторая группа неклассической техники дзюдо в стойке

образована приемами из других видов борьбы, а также различными вариантами классической техники.

В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий [41] производят обобщенный обзор различных вариантов классификации техники дзюдо. Авторы указывают, что принятая в Кодокане классификация техники борьбы в стойке, состоящая из 5 блоков по 8 приемов в каждом, позволяет аттестовать дзюдоиста с присвоением ему очередной ученической степени (кю), отражающей степень его технической подготовленности. Рассматриваются и другие классификации, доказывающие на практике эффективность соответствующей последовательности изучения приемов дзюдо (классификация Мифунэ, классификация Каваиси, классификация Тадаси Койке, классификация Антона Хеесинка и пр.). Особое внимание авторы уделяют классификации приемов борьбы самбо, разработанной профессором Е.М. Чумаковым. В ней техника борьбы в стойке разделена на 3 подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем. В свою очередь броски руками подразделяются на 3 группы: выведения из равновесия броски захватом одной ноги и броски захватом ног. Броски ногами подразделяются на 5 групп: подножки, подсечки, подхваты, зацепы, броски через голову. Броски туловищем подразделяются на 2 группы: броски через спину и броски через грудь. Авторы считают использование данной классификации в дзюдо вполне правомерным, поскольку корни возникновения самбо тесно переплетаются с дзюдо, а технический арсенал приемов в стойке практически идентичен. С точки зрения авторов, современный подход к решению проблемы содержания и последовательности обучения должен учитывать содержание соревновательной практики. Ее анализ приводит к выводу о незаслуженно малом внимании, которое уделяется группе бросков через спину при начальном освоении технического арсенала дзюдо. Между тем броски через спину из стойки и с коленей, а также подножки (чаще задняя), зацепы разноименной голенью, подхваты изнутри, броски захватом ног чаще всего

оцениваются в соревновательных схватках. Подсечки применяются, в основном, в качестве подготавливающих атакующих действий в составе комбинаций.

И. Д. Свищев [43], предлагает разделять броски дзюдо на две группы: опрокидыванием и переворачиванием противника через его голову. Первая группа делится на броски назад и в сторону, проводимые руками или ногами. Вторую группу составляют броски с поворотом спиной к лицу противника (с помощью ног или туловища) и броски, находясь лицом к лицу противника (с помощью или рук, или ног, или туловища).

1.4. Биомеханический анализ особенностей выполнения базовых бросков в стойке

Авторами [8,10] было обнаружено, что траектория каждого броска в дзюдо имеет 2 основных участка: кругообразный и прямолинейный. Кругообразная составляющая траектории броскового движения соответствовала первоначальному приложению силы опрокидывания и выполнению разворота противника спиной к татами. Далее, на прямолинейном участке, противник падал вертикально вниз, в основном - под действием силы тяжести.

По мнению авторов [5], на прямолинейном участке траектории атакующий должен продолжать прикладывать усилие к точкам захвата кимоно атакуемого либо жестко фиксировать его в этом положении с целью контроля движения, поскольку в некоторых случаях этот участок имеет достаточно большую протяженность, что дает шансы атакуемому - перевернуться на грудь (падения противника на грудь не оцениваются) - такой вариант ответных действий атакуемого имеет место в соревновательной практике.

Ряд авторов [23, 49] отмечают также наличие у некоторых (более квалифицированных) борцов наличие кругообразных участков траектории в двух взаимно перпендикулярных вертикальных плоскостях, что дает

возможность лучшего использования инерциальных составляющих броскового движения и говорит о более высоком техническом уровне выполнения броска.

Такие дзюдоисты «закручивают» противника не только по кругу, но уже по сфере (шару). При этом они не только более грамотно используют свои силовые возможности и рационально прикладывают усилия, но и затрудняют противнику пространственную ориентировку и возможность активного сопротивления. Менее квалифицированные борцы демонстрировали кругообразный участок траектории лишь в одной вертикальной плоскости, в другой же имела место прямолинейная траектория движения точки захвата кимоно атакуемого. Выполнение такого движения требует больших усилий, происходит «тяжело» и «грубо». Такая техника допустима, но менее целесообразна. В целом, за исключением вышеизложенных частных моментов, по мнению экспертов, траектории всех анализируемых бросков до разворота противника спиной к татами, после чего он падает вертикально вниз под действием силы тяжести, можно охарактеризовать как кругообразные.

1.5. Особенности применения круговых движений в единоборствах

Согласно ныне действующим правилам соревнований по дзюдо для получения оценок «Ваза-ари» и «Иппон» противник должен быть брошен обязательно на спину, то есть развернут спиной к татами. Таким образом, для успешного проведения броска необходимо не только вывести противника из равновесия, после чего под действием силы тяжести человек падает, но и активно оказывать на противника воздействие вращательного характера.

А.Ф. Каращук [22], мнения, которого мы придерживаемся, считает, что задача атакующего состоит не в выведении из равновесия противника для изменения его положения по отношению к коврику [31], а в перемещении противника спиной к коврику с большой силой и скоростью с помощью контактно-силовых опор и взаимосвязей. Анализ научно - методической

литературы по спортивной борьбе как отечественных, так и зарубежных авторов [18,39,44,49], свидетельствуют о наличии большого количества движений вращательного характера в технике бросков, о необходимости слитного выполнения всех элементов броска.

Г. Сиода [46] замечает, что выполнение кругообразных движений не требует остановки при смене направления в отличие от прямолинейных, а это дает преимущество, как в силе, так и в скорости. Кроме того, появляется возможность использования центробежных и центростремительных сил. Автор пишет также, что синхронизация собственных движений с движениями противниками, является сущностью айкидо и аналогично способности выбрать момент, когда волна начинает откатываться, ударившись о скалу. Подобного мнения придерживаются и многие другие авторы [6,16].

А при всех переменах направлений движения, как отмечает Баев И.А. [5], в рациональной технике наблюдается закругленное движение, даже в том случае, когда общий путь криволинейного движения больше, чем общий путь прямолинейного, например, при переходе от замаха ракеткой к удару по мячу в теннисе. Автор указывает, что преимущество криволинейных движений при резких переменах направлений заключается в том, что отпадает необходимость затрачивать дополнительные мышечные усилия для преодоления инерции движения. Обращается внимание и на то, что естественные движения в отдельных суставах - вращательные. Вращательное движение особенно важно для изменения направления атакующей силы противника (Рис.1.1).

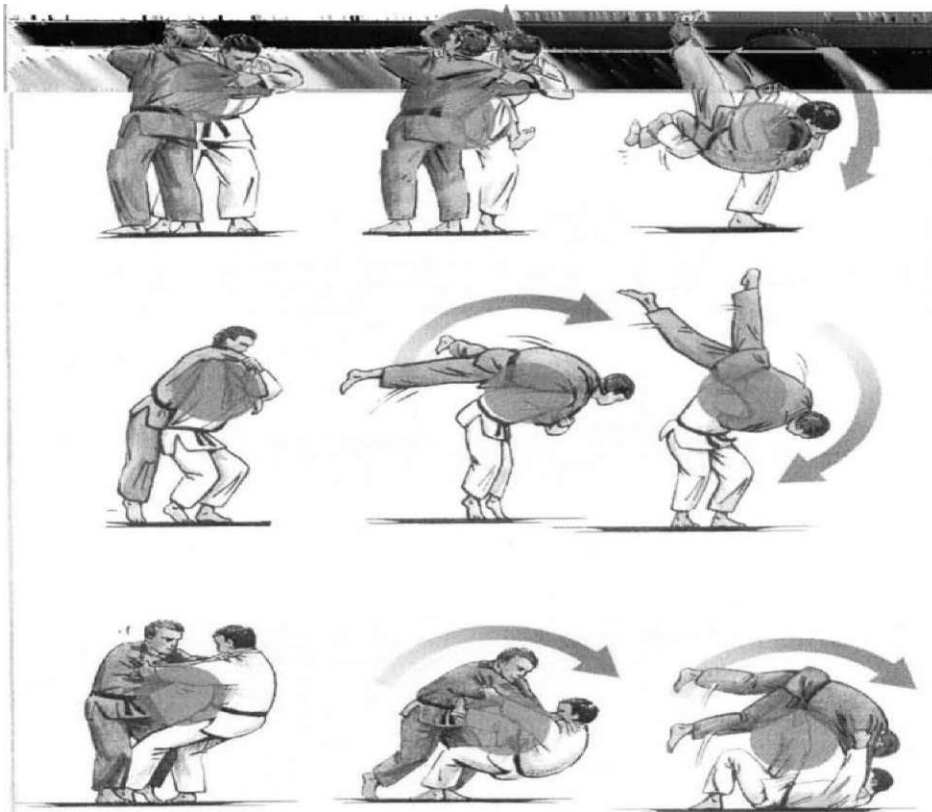


Рис. 1.1 Вращательный (круговой) характер выполнения бросков.
Заключение по первой главе.

Теоретический анализ литературы показал, что в большинстве случаев предлагаются строго индивидуальные варианты выполнения приемов, основанные на личном опыте тренера или его собственных представлениях. Теоретические основы формирования технико-тактических действий, подчиненных законам физики, биомеханики, разработаны недостаточно.

Дзюдо - силовое взаимодействие, однако вопрос о возникновении в точках захвата кимоно различного рода усилий (как своих собственных, так и ответных реакций противника) и работе с этими усилиями при обучении проведению конкретного броска не поднимается. Партнер зачастую рассматривается как манекен, а ученик нарабатывает и закрепляет на уровне навыка движения, характер которых несвойственен реальной схватке.

Обучение технико-тактических действий в спарринге также проводится на «внешнем» уровне без акцента на «внутреннем» силовом взаимодействии борцов, то есть как ответ приемом на прием без учета различных параметров возникающих усилий и реакций в точках контакта.

В то же время общепризнанно то, что наиболее предпочтительной в современном дзюдо является комбинационная манера ведения борьбы. Однако комбинационная борьба присуща только отдельным спортсменам и не стала массовым достоянием. Причины этому следует искать в организации и методике обучения юношей.

Таким образом, появляется разрыв между техническими движениями борца и тактическими действиями по их применению, то есть отсутствует взаимосвязь между обучением броскам и обучением непосредственно борьбе.

Изучение каждого броска разнообразной техники дзюдо происходит без учета внутренней биомеханической взаимосвязи между приемами, заключенной в базовых движениях, характеризующих ту или иную школу восточных единоборств. Не удалось выявить как таковых самих базовых движений, на которых строится техника дзюдо. Не сформировано в дзюдо само понятие базовых движений в смысле «ключа» к технике дзюдо. Под базовыми технико-тактическими действиями, основными движениями, базовыми упражнениями, базовой подготовкой авторы понимают общеразвивающие упражнения, игры, захваты, стойки, падения, перемещения, достаточно большое количество непосредственно бросков, подводящие упражнения и так далее. Вопрос об обоснованных с точки зрения биомеханики и физики базовых движениях, отражающих специфическую двигательную деятельность дзюдо, остается открытым. В то же время имеются указания ряда авторов на важность использования при проведении бросков области бедер и необходимость ограничения объема основных двигательных упражнений. Японские специалисты предлагают при выполнении двигательных действий дзюдо представлять себя одетыми в тяжелые доспехи с целью выработки соответствующей культуры движений и реализации высших принципов дзюдо.

Отмечены попытки успешного использования в дзюдо базовых движений одной из школ ушу (школы Чой), однако, во-первых, этот опыт

был получен на квалифицированных борцах, а не новичках, во-вторых, как нам представляется, определение базовых движений непосредственно самого дзюдо с последующим их применением в учебно-тренировочном процессе более целесообразно.

Указывается на наличие большого количества движений вращательного характера в технике различных единоборств, а также на необходимость слитного выполнения всех элементов приема. Отмечены некоторые преимущества круговых движений.

В основе достаточно многочисленных попыток классифицировать и систематизировать техники дзюдо в стойке наблюдается стремление авторов упорядочить материал и расположить его последовательно по мере усложнения с целью облегчения его изучения и усвоения. Однако, вопрос об оптимальной последовательности изучения техники дзюдо остается открытым.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Экспертная оценка
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных литературных источников. В ходе работы проведен теоретический анализ учебных и методических пособий, методических материалов, литературы по теме исследования с целью выяснения основных положений теории и практики по исследуемым вопросам. При изучении литературных источников проанализировано 50 наименований источников.

Педагогические наблюдения проводились в ходе тренировочных занятий. Наблюдения использовались для изучения традиционно сложившейся методики технической подготовки дзюдоистов. Объектом наблюдения был тренировочный процесс дзюдоистов 10-12 лет Белгородской области. Предметом наблюдения, прежде всего, были средства и методы технической, технико-тактической и специальной физической подготовки дзюдоистов.

Формирующий эксперимент проводился на базе ДЮСШ №2, г. Белгорода под руководством тренера Городова С.А. Эксперимент проводился с 1 октября 2016г по 1 июня 2017г, в нём приняли участие 20 дзюдоистов 10-12лет, группы начальной подготовки. Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю по 1.5 часа. Количество занятий было одинаково в обеих группах. Контрольная и экспериментальная группы

занимались по программе дополнительного образования по борьбе дзюдо. В контрольной группе в содержании тренировочного процесса ничего не менялось и она проходила традиционно по программе для системы дополнительного образования по борьбе дзюдо.

Отличие состояло в методике обучения технике бросков. В экспериментальной группе применялась разработанная нами методика.

Экспертные оценки. Экспертные методы применимы в том случае, когда выбор и обоснование оценки результата не могут быть выполнены на основании точных измерений и расчетов.

В качестве экспертов выступали тренеры-преподаватели по дзюдо г. Белгорода с опытом работы не менее пяти лет. В оценке технической подготовленности спортсменов принимали участие пять экспертов.

Базовыми элементами техники в дзюдо являются: задняя подножка на пятке, бросок через грудь, бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок через плечо с захватом рукава и отворота.

Оценивались все применяемые технические элементы, применяемые в дзюдо, которые включают в свое содержание эти элементы в том или ином сочетании.

В экспериментальной группе проводилась экспертная оценка. Экспертами визуально оценивалось исполнение каждого из элементов «формулы броска» по его наличию («1» балл) или отсутствию («0» баллов) при проведении данного броска, а также 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 в экспериментальной группе (20 человек).

Таким образом, косвенно контролировалась динамика уровня технико - тактической подготовленности обучаемых по экспериментальной методике. Показатель «слитность выполнения броска» характеризует способность

юного борца производить сложных технико-тактических действий в целом и без задержек, являясь, по нашему мнению, самым сложным по сравнению с остальными.

Так же экспертами оценивались соревновательные поединки на каждом этапе, всего было проведено 60 поединков.

Показатели рассчитывались по формулам:

1. Техничко-тактический показатель «Активность» косвенно характеризует двигательную и функциональную подготовленность дзюдоиста и выражается в количестве атакующих действий проводимых им за одну минуту

$$A = \frac{N}{t}$$

где $N = n + n_1$

N - общее количество атакующих действий борца,

n - количество оцененных атакующих действий,

n_1 - количество реальных атак дзюдоиста,

t - общее время борьбы.

2. Техничко-тактический показатель «Результативность» определяет качество атакующих действий борца, иначе говоря, это средняя оценка атакующих действий дзюдоиста. Несмотря на то, что оценки в дзюдо не суммируются (главным считается качество оценки), условно принято считать, что чистая победа - оценка «Иппон» соответствует 10 условным единицам, оценка «Ваза-Ари» соответствует - 7, оценка «Юко» - 5, оценка «Кока» - 3. Зная количество заработанных дзюдоистом оценок и их качество, можно вычислить их среднее значение или «Результативность»:

$$P = \frac{10 * I + 7 * WA + 5 * Y + 3 * K}{n}$$

I - количество оценок «Иппон», WA — количество оценок «Ваза-Ари», Y - количество оценок «Юко», K - количество оценок «Кока».

3. Техничко-тактический показатель «Комбинационность» характеризует способность дзюдоиста использовать в целях достижения победы в схватке сложные ТТД, не прерывать начатую атаку, органично продолжать атаку, начатую в стойке, в борьбе лежа.

Количественное значение показателя определяется по формуле:

$$K = \frac{K}{N} * 100(\%)$$

K - количество атакующих действий, выполненных в комбинациях (переход от одного приема к другому) и связках (продолжение атаки с преследованием в борьбе лежа).

4. Техничко-тактический показатель «Эффективность техники нападения», характеризующий эффективность проводимых дзюдоистом атак. Определяется по следующей формуле: $Ha = \frac{n}{N} * 100(\%)$

5. Показатель контратаки:

$$Ka = \frac{Nk}{Nn} * 100(\%)$$

NK - общее количество контратак;

Nn — количество атакующих действий противника.

Показатель контратаки характеризует уровень развития реагирующей способности и отражает умение борца наиболее полно реализовывать принципы дзюдо [15].

Методы математической статистики применялись с целью определения достоверности различий. Расчеты производились по t- критерию Стьюдента. Достоверным считались различия на 5% уровне значимости. Результаты математической обработки представлены в третьей главе.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

Характеристика и метода этапов исследования

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2016	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2016	Разработка структуры I главы и написание текста	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2016	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2016-июнь 2017	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных способностей
V. Сентябрь-ноябрь 2017	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. ноябрь-декабрь 2017	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Февраль 2018	Оформление работы и представление на кафедре ТМФК НИУ БелГУ	

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики начального обучения технике бросков в дзюдо у детей 10-12 лет

3.1. Характеристика методики начального обучения технике бросков в дзюдо у детей 10-12 лет

Проведенные предварительные исследования показали целесообразность кругового приложения усилий при проведении бросков в дзюдо [5,6]. Теоретический и логический анализ проведенных исследований позволил разработать методику начального обучения технике выполнения бросков в стойке дзюдоистами 10-12 лет с использованием базовых круговых движений, которая включала изучение и отработку базовых движений дзюдо, базовых бросков, бросков и сложных технико-тактических действий на их основе, предлагаемых для 1 и 2 годов обучения стандартной программой.

Главная идея применяемого метода состояла в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющим собой поворот корпуса и рук («поворот шара») относительно одной из трех взаимоперпендикулярных осей - фронтальной, продольной или сагиттальной.

Комбинация базовых поворотов и вспомогательных действий ногами дает возможность проведения любого броска. Выделение 4 базовых поворотов позволило нам сгруппировать приемы дзюдо в соответствующие 4 группы в зависимости от того, какой из поворотов является ведущим. К базовым движениям следует отнести кроме «поворотов шара» также «волну», «маятник» и «структурирование», так как эти 4 элемента в совокупности составляют основу приема, «формулу броска», рекомендуемую нами для образования внутренней динамической структуры любого броска.

Так же в нашей методике активно применялся образный метод. Применение образного метода в экспериментальной методике обусловлено

также тем, что чем младше дети, тем более у них выражены образные формы интеллектуальных процессов (образная память, наглядно-образное мышление), а также их произвольный характер [5].

Рассматривая 3 этапа формирования двигательного навыка, И.А. Баев [5] говорит об изменении программы действия, представленной на I этапе нерасчлененным, преимущественно зрительным образом, к детализированному зрительно - двигательному образу на II этапе и созданию обобщенного, преимущественно двигательного образа - «образа, который переливается в мышцы» - на III этапе обучения. Образные представления упражнений («змея», «качели», «вихрь» и др.) содействовали образованию и закреплению такого «переливаемого в мышцы образа», помогли осознать, как нужно двигаться. При обучении непосредственно броску нами предлагается использовать образ шара, который может вращаться и катиться. При перемещении своего тела в позицию броска используется образное представление маятника, раскачивающегося относительно точки захвата. Чтобы научить более эффективному нарушению равновесия противника, мы предлагаем 6 движений под общим названием «волна», сметающих противника с исходной позиции. При обучении «волне» подготовительными упражнениями являются «змея» и «обезьяна». Быстрые вращательные перемещения осваиваются с помощью упражнения «вихрь».

Сочетание аналогий и образов позволило говорить о синтезированном аналогово-образном методе обучения и тренировки. Каждому базовому движению атакующему, имеющему свою функцию в смысле воздействия на атакуемого, соответствовало и свое образное представление: «волна» - вызов реакции атакуемого за счет волнообразного движения атакующего; «маятник» - создание усилия в точках захвата кимоно атакуемого за счет раскачивания центра тяжести атакующего; «поворот шара» - опрокидывание атакуемого за счет поворота корпуса атакующего. Совокупность базовых движений определила «формулу броска», т.е. технико-тактические действия,

которые необходимо выполнить, чтобы провести любой бросок, независимо от его названия.

Итак, синтезированный аналогово-образный метод обучения и тренировки можно определить как метод, использующий и объединяющий заимствованные из других видов единоборств понятия, принципы, движения и прочее в сочетании с образными представлениями о них.

Начальное обучение технике дзюдо в стойке в экспериментальной группе совершалось в 3 этапа: I этап - подготовительный (32 занятия); II этап - основной (32 занятия); III этап - заключительный (32 занятия).

На I (подготовительном) этапе происходило ознакомление и изучение «формулы броска» («волна» - «маятник» - «поворот шара»), создание обобщенного восприятия броска, обучение 4 базовым броскам на уровне двигательного умения.

На II (основном) этапе с помощью «формулы броска» изучались предлагаемые стандартной программой обучения броски на уровне двигательного умения. Одновременно осуществлялось закрепление техники выполнения 4 базовых бросков на уровне двигательного навыка.

На III (заключительном) этапе посредством трансформации «формулы броска» в «3-этапную модель борьбы» («маневрирование» «структурирование» - «поворот шара») происходил переход к обучению комбинационной манере ведения борьбы, и создавались предпосылки вариативного выполнения изучаемых приемов. Параллельно эти же броски осваивались на уровне двигательного навыка.

В нашем исследовании мы предложили унифицировать (т.е. привести к единообразию) технику дзюдо в стойке, сведя способ осуществления любого «броска» к формуле «волна» - «маятник» - «поворот шара» и систематизировать все броски по признаку основного «поворота шара». Таким образом, психологически задача атакующего в схватке свелась как бы к одному действию - реализации «формулы броска» вместо того, чтобы в

срочном порядке выбрать из множества разнообразных не связанных между собой техник одну, подходящую в данной ситуации.

С этой точки зрения необходимо рассмотреть соответствие предлагаемой нами методики общепринятым в спорте этапам формирования двигательного навыка, где под двигательным действием и будем понимать проведение броскового движения посредством реализации «формулы броска». При этом, мы придерживаемся мнения авторов которые говорят, о том, что, став навыком, действие не перестает быть умением, а лишь приобретает новые признаки и, что навык - это сформированное в соответствии с требуемым эталоном умение, а автоматизация - лишь один из возможных способов управления, выученным действием (умением).

Первый этап - первоначальное разучивание двигательного действия (в физиологии - этап генерализации, в психологии - этап смутного осознания движений). Его итог - освоение спортсменом основного механизма (основы техники) двигательного действия. В нашей методике, таким образом, механизмом и основой техники является «формула броска» («волна» - «маятник» - «поворот шара»), выраженная на данном этапе в 4 базовых бросках («задняя подножка на пятке», «бросок через спину, бросок через грудь», «мельница»). Эти броски основаны на 4 базовых «поворотах шара», и каждый из них является базой (основой) для соответствующей ему группе приемов. Именно эти приемы выбраны в качестве базовых, поскольку при их исполнении в фазе сбрасывания движения рук и ног минимальны (руки и ноги статичны), динамическая же работа приходится на корпус. Для облегчения же смутного осознания движений предложены несколько образов-моделей.

Второй этап - детализированное разучивание (в физиологии - этап концентрации, в психологии - этап детализированного осознания движений). Образ-эталон становится детальным, подробным, а также наполняется двигательными компонентами. Общий итог - освоение техники двигательного действия во всех деталях, ее индивидуализация. В нашей

методике образец - эталон - «формула броска», выраженная в 4 базовых бросках, наполняется деталями, соответствующими конкретному изучаемому броску. Детализируются под конкретные захват, вход на бросок, принятие позиции для броска, сбрасывание и все элементы формулы: «волна», «маятник», «поворот шара». Таким образом, техника выполнения броскового движения по «формуле броска» наполняется разнообразным содержанием.

Третий этап - закрепление и совершенствование техники (в физиологии - этап автоматизации, в психологии - этап контроля «опорных пунктов»). Программа действия приобретает характер обобщенного, преимущественно двигательного образа - «образа, который переливается в мышцы». Главная особенность самоконтроля - автоматизация, т.е. переключение контроля с детального анализа и активного слежения за выполнением всех компонентов действия на контроль внешней ситуации, качества (результата) исполнения и «опорных пунктов». Навык приобретает черту вариативности, «адаптации» к изменяющимся условиям, т.е. становится умением высшего порядка. Итог заключительного этапа - целостное, экономичное, высокорезультативное выполнение упражнения с возможностью варьирования техники при изменении условий. У нас «опорными пунктами», т.е. компонентами заученного действия («формулы броска»), которые обеспечивают высокое качество его исполнения, и являются элементы формулы - «волна», «маятник», «поворот шара». Это и есть те «образы, которые переливаются в мышцы». От правильности выполнения этих элементов зависит успешность проведения качественного броска.

Стержневой основой нашей методики является постоянное выполнение базового технико-силового комплекса, включающего четыре базовых броска, отрабатываемых с партнером, с резиновым жгутом и поясом. Этот комплекс, по нашему мнению, компенсирует постоянную деавтоматизацию при переходе от отработки приемов одной группы к другой, то есть «угасание» навыка, вызванное длительным перерывом в выполнении двигательного навыка [25].

Задачи I периода: ознакомление с элементами, составляющими «формулу броска» (базовые движения — «стойка шара», «волна», «маятник», «поворот шара»), и освоение их на уровне двигательного умения; введение их в разминку и формирование базового разминочного комплекса; ознакомление с алгоритмом борьбы I периода I этапа и отработка его; обучение базовым играм с шаром.

Тренировки проводились 3 раза в неделю. На одной тренировке по схеме (таблица 3.2) в полном объеме изучался и отрабатывался лишь один элемент из 3-х (либо «волна», либо «маятник», либо «поворот шара»). Остальные элементы, уже изученные, повторялись по сокращенной программе.

Таблица 3.1

Обучение «стойке шара»

№ п/п	Название упражнения	Время, Сек.	Количество подходов.
1	Дыхание животом	10-120	В течение тренировки, в промежутках между другими упражнениями.
2	Железные ноги	5-30	1-3
3	Железные руки	5-30	1-3
4	Железный передний мост	5-30	1-3
5	Железный задний мост	5-30	1-3
6	Железный живот	5-30	1-3
7	«Стойка шара» с шарами (сжимать шар)	5-30	1-3
8	«Стойка шара» с резиновым жгутом в руках (спереди и сзади)	5-30	1-3
9	Перемещение с использованием шара	По 10-120	1-3
10	Самостраховка (на бок, на спину)	По 10-120	1-3

Базовое положение тела, при котором руки и ноги как бы плотно обхватывают шары названо «стойка шара». «Стойка шара» - это сбалансированное положение тела, в котором ведется борьба и исходное положение при обучении бросковым движениям. Может быть высокой, средней, низкой в зависимости от высоты нахождения центра тяжести борца. Приведенные в таблице 3.1 упражнения являются выполнением

«стойки шара» в различных вариациях. Характер нагрузки в этих упражнениях - статический, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дыхание производилось животом и не задерживалось (чтобы не вызвать перегрузки сердца).

Таблица 3.2

Обучение бросковому движению и его элементам

№ упражнения	Последовательность выполнения упражнений атакующего	Кол-во раз в подходах	Кол-во подходов
1	На коленях: С шаром.	3	1
2	С шаром и партнером.	3	1
3	С партнером.	3	1
4	Без партнера по воздуху.	3	1
5	С резиновым жгутом.	3	1
6	С поясом.	3	1
7	Снова с партнером. Стоя:	3	1
8	С шаром.	3	1
9	С шаром и партнером.	3	1
10	С партнером.	3	1
11	Без партнера по воздуху.	3	1
12	С резиновым жгутом.	3	1
13	С поясом.	3	1
14	Снова с партнером.	3	1
15	Пассивная защита. «атакуемый атакует» - «Низкая стойка шара».	3	1

Использование всего или сокращенного объема упражнений указанных в таблице 3.2. зависело от степени освоения детьми изучаемого движения. Упражнения с шаром (фитболом) обеспечивали круговой характер исполнения движения, с резиновым жгутом и поясом добавляли соответственно динамический и статический силовые компоненты. Упражнения, выполняемые по воздуху, позволяли сделать акцент на координационных особенностях изучаемого броскового движения, с партнером - оценить правильность выполнения и эффективность приложения усилий, а также подстроить свои движения под реального противника. Так же применялись базовые игры с шаром, которые заключались в следующем.

1.«Борьба за шар»: оба борца захватывали шар и по команде пытались

вырвать его из рук противника, произвести бросок или вытолкнуть противника за татами; 2. «Сумо»: каждый из борцов обхватывал свой шар, и по команде борцы пытались вытолкнуть противника за татами, выбить шар из рук противника или произвести бросок; 3. «Всадники»: каждый из борцов садился верхом на свой шар, и по команде борцы пытались уронить противника или выбить шар из-под противника, держа ногами свой шар. Все игры с шаром вынуждали юного борца: плотно обхватывать (руками или ногами) шар, заставляя руки или ноги принимать положение округленной формы; вовлекать в производимые им действия корпус, совершать круговые движения и перемещения развивать тактическое мышление.

Целью II этапа было ознакомление с «формулой броска» применительно к технике бросков, предлагаемых к изучению стандартной программой, и освоение их на уровне двигательного умения.

Задачи II этапа: закрепление выполнения 4-х «базовых бросков» на уровне двигательного навыка; ознакомление со вспомогательными элементами, дополняющими базовые движения («волна», «маятник», «поворот шара») при выполнении изучаемых бросков и освоение этих бросков на уровне двигательного умения; ознакомление с алгоритмом борьбы II этапа и его отработка.

Ко II этапу обучения учениками был накоплен достаточный двигательный опыт, обусловленный изученными на I этапе базовыми движениями, их сочетаниями, базовыми бросками, базовыми разминочным и технико-силовым комплексами, базовыми играми. Поэтому выполнение новых бросков воспринималось не как нечто совершенно новое, а как уже знакомое, но с уточнениями и детализированием некоторых элементов. Техника действий уточнялась по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых, совершенствовались ритм действий и слитность выполнения движений, углублялось понимание закономерностей движений изучаемых бросков. На II этапе обучения производилось изучение

непосредственно техники различных бросков, предлагаемых к разучиванию на 1 и 2 годах начального обучения по стандартной программе. Броски были разделены на основные группы приемов соответственно основному «повороту шара», используемому при их проведении, а каждая группа - на подгруппы соответственно используемому для осуществления входа на бросок варианту «маятника». Использовались следующие направления и виды «маятника»: наружу (вокруг атакуемого), внутрь (между ног атакуемого), в сторону (вбок от атакуемого), назад (вперед от атакуемого) - для «маятника 1»; наружу (вокруг атакуемого), внутрь (между ног атакуемого) - для «маятника 2». Последовательность обучения в группах и подгруппах строилась по принципу от простого к сложному. Вначале изучались броски с минимальным поворотом головы атакующего, лишь затем более сложные (Левицкий А. Г., 1989г).

Результатом II (основного) этапа обучения явилось освоение на уровне двигательного умения изучаемых бросков и на уровне двигательного навыка базовых бросков. Общим итогом II этапа является освоение техники двигательного действия во всех деталях, ее индивидуализация.

Целью III этапа было обучение комбинационной манере ведения борьбы, произвести «перенос» изученных бросков непосредственно в борьбу.

Задачи III этапа: ознакомление с трансформацией «формулы броска» («волна» - «маятник» - «поворот шара») в 3-этапную модель борьбы («маневрирование» - «структурирование» - «поворот шара») и обучение ее применению в схватке; ознакомление с алгоритмом борьбы III этапа и отработка его; освоение ранее изученных бросков на уровне двигательного навыка; изучение и отработка контратак; изучение и отработка комбинаций; отработка бросков с переходом на удержание.

Прежде чем перейти к изучению комбинаций на данной тренировке вначале происходила отработка бросков из предлагаемой комбинации. Система базовых движений в виде формулы броска («волна» - «маятник» -

«поворот шара»), уточненная на II этапе обучения и реализованная в виде изученных бросков, на III этапе закреплялась в виде навыка и вместе с тем приспособлялась к различным изменениям внешних условий, к «сбивающим» факторам. На III этапе «формула броска» трансформировалась в 3-этапную модель борьбы, позволяющую реализовать «формулу броска», в схватке с учетом действий атакуемого. Если на I и II этапах происходил поиск ответа на вопрос: «Как это сделать?», то на III этапе - «Что надо сделать и когда?», имея в виду осуществление броска. Внимание учеников на III этапе было сосредоточено на своевременности действий, взаиморасположении борцов в схватке и нахождении путей решения тактических задач как способов применения изученных технических действий.

Таким образом, каждый бросок на III этапе отрабатывался в условиях многообразия ситуаций. Постоянно использовались на протяжении всего III этапа базовые разминочный и технико-силовой комплексы, базовые игры. Результатом III (заключительного) этапа обучения явилось освоение изучаемых бросков на месте на уровне двигательного навыка, а в движении, в комбинациях, контратаках и с переходом в борьбу лежа - на уровне двигательного умения.

Общим итогом заключительного этапа формирования двигательного навыка является целостное, экономичное, высокорезультативное выполнение упражнения с возможностью варьирования техники при изменении условий.

3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента

На каждом этапе обучения проводилось экспертное оценивание. Тестирование экспертами выполнения четырех базовых приемов дзюдо, соответствующих четырем базовым «поворотам шара», и производимым по «формуле броска», происходило по завершении каждого из трех этапов обучения в экспериментальной группе. Экспертами визуально оценивалось исполнение каждого из элементов «формулы броска» по его наличию («1»

балл) или отсутствию («0» баллов) при проведении данного броска, а также 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 в экспериментальной группе (20 человек).

Таким образом, косвенно контролировалась динамика уровня технико - тактической подготовленности обучаемых по экспериментальной методике. Показатель «слитность выполнения броска» характеризует способность юного борца производить сложные технико-тактические действия в целом и без задержек, являясь, по нашему мнению, самым сложным по сравнению с остальными. Некоторое отставание его значений в случаях «бросок через плечо» и «бросок прогибом» - 50% и 60% по сравнению с 85% и 90% при выполнении «бросок через спину» и «задняя подножка на пятке» вызвано, по нашему мнению, повышенными требованиями к силовой подготовленности учеников, вызвавшими затруднения при проведении этих бросков. Следует заметить, что в стандартной программе обучения бросок «бросок прогибом» изучается на более поздних этапах. Данный показатель является по своей сути интегральным, отражая способности борца учесть в комплексе динамические, кинематические, ритмические и пространственные характеристики броска как законченного действия. Результаты экспертного оценивания представлены в таблице 3.3.

По показателю «поворот шара» оценивались, в основном кинематические характеристики движения, степень приближения к кругообразной траектории и, косвенно, к динамике броска. Ошибки в исполнении приводили к появлению прямолинейных участков траектории падения атакуемого, затруднениям силового характера и замедлению опрокидывания. К концу III этапа обучения показатель вырос до 70-95%.

Несмотря на возможное завершение броска и без хорошо выполненного «структурирования», такое выполнение броска чревато, во-первых,

Таблица 3.3

Динамика результатов тестирования выполнения базовых бросков в
экспериментальной группе

Оцениваемые Параметры Броска		«Волна»		«Маятник»		«Структуриро вание»		«Поворот шара»		Слитность выполнения броска		Минималь ный прирост показате лей
Название бросков	Этап обучени я	Кол- во балл ов	%	Кол- во балл ов	%	Кол-во баллов	%	Кол- во балл ов	%	Кол- во балл ов	%	
Задняя подножка на пятке	I	9	45	3	15	4	20	4	20	5	25	15%
	II	14	70	12	60	11	55	15	75	11	55	25%
	III	17	85	15	75	16	80	19	95	18	90	15%
Бросок через спину	I	7	35	3	15	3	15	2	10	3	15	10%
	II	12	60	10	50	12	60	11	55	8	40	25%
	III	18	90	17	85	15	75	18	90	17	85	15%
Бросок через грудь прогибом	I	6	30	3	15	2	10	1	5	0	0	0%
	II	10	50	9	45	5	25	8	40	5	25	15%
	III	16	90	14	70	12	60	14	70	12	60	25%
Бросок через плечо	I	7	35	2	10	3	15	3	15	0	0	0%
	II	11	55	10	50	8	40	11	55	4	20	20%
	III	17	85	15	75	14	70	16	80	10	50	25%

причинением самому себе травмы, во-вторых, снижением оценки за бросок.

Кроме того, без «структурирования» «поворот шара» может и не состояться.

Данный силовой показатель характеризует специальные силовые показатели борца и его умение концентрировать усилие в точках его приложения. Для «Задней подножки» и «Бросок через спину» он вырос к окончанию обучения до 80% и 75%, для «Бросок прогибом» и «Бросок через плечо» до несколько меньших значений (60% и 70%), что обусловлено, видимо, более высокими требованиями к силовой физической подготовке при выполнении последних.

Показатель «маятник» определяет умение борца использовать собственный вес для создания усилия в точках захвата кимоно атакуемого, раскачивания и наклона противника. Для всех бросков рост его оказался приблизительно одинаковым и составил от 70% до 85% к завершению III

этапа обучения. Следует заметить, что попытки «ускорить» бросок, побыстрее приблизившись к противнику без выполнения качественного «маятникообразного» движения, игнорируя ритм и наличие силового взаимодействия, приводили к ряду негативных последствий. Борец терял собственный баланс, не мог занять выгодную позицию для продолжения броска, нарушались ритм и динамика проведения приема, требовалось приложить больших усилий для его завершения, увеличивалось время опрокидывания атакуемого, затруднялось последующее «структурирование».

Показатель «волна» характеризует умение борца создавать колебания устойчивости противника, вызывать реакцию атакуемого и использовать ее, давая начальный импульс бросковому движению. К концу процесса обучения данный показатель достиг значений 85%-90% для всех базовых приемов. Необходимо, однако, отметить, что иногда юные борцы игнорировали «волну», стремясь поскорее перейти к последующим фазам броска и опрокинуть атакуемого, что чаще всего имело место, но требовало проявления больших физических усилий.

На I этапе минимальный рост всех показателей составил для «Задней подножки» и «Бросок через спину» - 15% и 10% соответственно, тогда как для элементов «Бросок прогибом» и «Бросок через плечо» - 0%. Это объясняется повышенной сложностью в плане физических усилий при слитном выполнении последних бросков. Некоторый рост показателей при выполнении отдельных элементов этих приемов (от 5% до 15%) все же имело место.

На II этапе обучения отмечен также более быстрый минимальный рост показателей для первых двух бросков (25%) по сравнению с двумя последними («Бросок прогибом» - 15%, «Бросок через плечо» - 20%). Причины такой неравномерности, по-видимому, те же самые.

Однако на III этапе картина минимального роста показателей изменилась, и для более трудных на первых 2-х этапах бросков этот рост составил 25%, тогда как для первых двух приемов - 15%. Объясняется это

тем, что к моменту окончания II этапа обучения показатели для «Задней подножки» и «Бросок через спину» достигли высоких значений и стабилизировались (75% - 90%), в то время как для «Бросок прогибом» и «Бросок через плечо» имелись еще резервы роста, которые и были реализованы (50% - 90%). Причины такого эффекта заключаются, видимо, в то, что к III этапу ученики достаточно физически окрепли и прежние трудности уже не вызывали таких проблем, как раньше. Кроме того, достижение достаточно высоких показателей по первым двум «более простым» броскам также положительно сказалось на освоении «более сложных», так как ритмический характер выполнения любых приемов, заложенный в «формулу броска», практически одинаков. Результаты, представленные в таблице 3.3 показывают положительную динамику роста всех показателей на каждом этапе обучения.

Поскольку основной целью педагогического эксперимента являлась проверка правомерности использования экспериментальной методики обучения юношей 10-12 лет технике бросков в дзюдо. Критерием спортивного мастерства, в конечном итоге, является успешность соревновательной деятельности, поэтому эффективность предлагаемой методики проверялась в условиях тренировочных и соревновательных схваток.

Оценка соревновательной деятельности дзюдоистов с целью сравнительного анализа их технико-тактической подготовленности проводилась на всех трех этапах обучения.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что экспериментальная методика обучения юношей технике бросков в дзюдо повышает результативность соревновательной деятельности - главный итог тренировочного процесса, что проявляется в достоверном увеличении технико-тактических показателей учащихся экспериментальной группы (таблица 3.4.)

Проведенные контрольные соревнования между группами в конце третьего этапа обучения также подтвердили превосходство учащихся экспериментальной группы, которые одержали 71% побед в проведенных схватках, причем продемонстрировали при этом умение грамотно использовать атакующие действия противника, применять «активную защиту» и добиваться победы за счет эффективного ведения комбинационной борьбы.

Способность дзюдоиста адекватно использовать атакующие действия противника, отражающая умение борца наиболее полно реализовать принципы дзюдо, оценивалась по "показателю контратаки" (отношение общего количества контратак в стойке к общему количеству нападений противника), предложенному нами.

Другими информативными показателями, объективно характеризующими успешность соревновательной деятельности и уровень технико-тактического мастерства юных борцов, являлись: «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 учитывались, 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.

Подробный анализ данных, представленных в таблице 3.4, позволяет в первую очередь отметить, что на начальном этапе обучения все основные показатели технико-тактической подготовленности были примерно на одинаковом уровне как у дзюдоистов экспериментальной группы, так и у

контрольной (различия по каждому из критериев недостоверны: $p > 0,05$). Это еще раз подчеркивает идентичность обеих групп по уровню технико-тактического мастерства. Кроме того, преднамеренная концентрация внимания на базовых элементах «формулы броска» на первом этапе обучения привела к некоторому первоначальному отставанию экспериментальной группы от контрольной в плане технической оснащенности, в результате чего учащиеся контрольной группы одержали 58% побед в проведенных схватках. В связи с этим есть все основания считать последующую динамику рассматриваемых показателей следствием применения разработанной программы обучения.

На первых двух этапах обучения показатели активности, эффективности, контратаки и результативности для экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не имели. Показатель «комбинационность» на первом этапе не имел места, ученики обеих групп боролись одиночными приемами без продолжения борьбы в партере. На втором этапе «комбинационность» оказалась достоверно выше в контрольной группе ($p > 0,05$).

Объясняется это тем, что обучение в экспериментальной группе на первом этапе было сосредоточено на базовой подготовке (изучение элементов «формулы броска» и четырех базовых приемов), на втором этапе — на применении «формулы броска» в изучении предлагаемых стандартной программой бросков. Обучение комбинациям и борьбе лежа осуществлялось на третьем этапе. Учащиеся же контрольной группы обучались борьбе лежа, начиная с первого этапа, а изучение комбинаций происходило уже во второй половине второго этапа. Поэтому юные борцы экспериментальной группы, имея на втором этапе, хотя и достоверно не отличающиеся, но все же более высокие показатели «активности» и «результативности», «терялись» при переходе в борьбу лежа и проигрывали, в основном, удержаниями.

Таблица 3.4.

**Динамика технико-тактических показателей соревновательной
деятельности экспериментальной и контрольной групп в ходе
педагогического эксперимента**

Технико-тактические показатели	Номер этапа обучения	Группы		t	p
		экспериментальная, n=10 X±m	контрольная n=10 X±m		
Активность/мин	I	1,46±0,26	1,48±0,24	0,9	>0,05
	II	1,60±0,29	1,53±0,23	1,2	>0,05
	III	1,97±0,17	1,61±0,19	2,3	<0,05
Эффективность атаки,%	I	32,8±4,2	31,7±3,8	1,3	>0,05
	II	48,7±5,5	44,3±6,1	1,8	>0,05
	III	50,1±6,2	42,5±7,2	2,7	<0,05
Комбинационность,%	I	-	-	-	-
	II	6,3±2,2	10,1±1,34	2,4	<0,05
	III	12,4±2,05	6,4±1,9	3,8	<0,05
Показатель контратаки,%	I	-	-	-	-
	II	4,5±0,9	4,7±0,83	1,9	>0,05
	III	25,2±3,1	9,3±2,3	3,1	<0,05
Результативность	I	3,2±0,4	3,5±0,7	1,4	>0,05
	II	4,3±1,1	3,1±1,2	1,7	>0,05
	III	6,8±1,5	4,5±0,5	2,5	<0,05

Более высокие значения вышеназванных показателей участников экспериментальной группы объясняются более тщательной базовой подготовкой, в частности, отработкой круговых движений, позволяющих лучше раскрутить соперника, повернуть его спиной к татами и повысить динамичность схватки. Поэтому, видимо, и «результативность», характеризующая качество проведения броска, недостоверно, но была на втором этапе у них выше. Характер же борьбы участников контрольной группы был более статичным и прямолинейным, проявлялся в виде толчков, рывков и попыток сковать противника до начала попытки проведения броска.

Показатель контратаки, также как и «комбинационности», не имевший места на первом этапе, на втором этапе не имел достоверных различий у

обеих групп. Его значение было крайне низким, только в одном случае из 25 удавалось провести контратаку. Причем «показатель контратаки», хотя и недостоверно, но был несколько выше в контрольной группе, по-видимому вследствие того, что учащиеся экспериментальной группы на первых двух этапах обучения, главным образом, сосредотачивали внимание на правильности выполнения своих действий (стадии «сознательной компетентности» - «знаю, что делать и пытаюсь это сделать», и «бессознательной некомпетентности» - «пытаюсь сделать, что надо не задумываясь, но получается плохо») и были не в состоянии одновременно уловить движения и усилия противника, а тем более использовать их в своих целях.

В конце третьего этапа все технико-тактические показатели учащихся экспериментальной группы стали достоверно выше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). «Активность» соответствовала проведению двух бросков в минуту у дзюдоистов экспериментальной группы. Юные борцы стали более уверенными в своих действиях, их уже не смущали атаки противника, наблюдалась целеустремленность в проведении технико-тактических действий. «Активность» же борцов контрольной группы осталась примерно на уровне второго этапа, в то время как их «эффективность» и «комбинационность» снизились. Этот эффект объясняется тем, что учащиеся экспериментальной группы, проводя активные защитные и контратакующие действия, своевременно и более адекватно, нежели ранее, реагируя на нападения противника, срывали атаки соперника и перехватывали инициативу в борьбе лежа. Кроме того, акцент обучения на третьем этапе на отработку комбинаций, контратак и выполнение бросков с переходом на удержание привел к повышению «показателя контратаки» и «комбинационности» в экспериментальной группе. Одна из четырех атак противника заканчивалась его контратакой борцом экспериментальной группы, что косвенно говорит о более прочном, нежели ранее, усвоении изучаемого материала и появлении признаков стадии «бессознательной компетенции» («не только я знаю, но и тело само знает, что делать, и можно теперь сконцентрироваться на чем-то внешнем, например, атаке противника»).

В контрольной группе наблюдалось увеличение «показателя контратаки» (одна из десяти предоставленных возможностей реализовывалась) и «результативности» (оценка за бросок приблизилась к «юко»), В экспериментальной группе «результативность» почти достигла оценки «Ваза-ари», что объясняется использованием в обучении кругообразных движений и контролем противника на протяжении всей траектории падения с последующим переходом на удержание.

По мнению экспертов, стиль борьбы дзюдоистов экспериментальной группы выгодно отличается 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.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что в теории и практике до сих пор нет единых научно-обоснованных сведений о кинематических и динамических параметрах бросков, а также единой методики обучения технике борьбы в дзюдо.

2. В результате анализа литературных источников разработана экспериментальная методика на основе базовых круговых движений с использованием образного и расчлененного методов. Разработанная нами методика позволяет унифицировать технику дзюдо в стойке, а также определить основные элементы структуры любого броска - базовые круговые движения.

3. Эффективность разработанной методики на основе базовых круговых движений с использованием образного и расчлененного методов, подтверждена статистическими данными, полученными в ходе эксперимента. Объединение базовых круговых движений в «формулу броска» позволяет проводить обучение конкретному приему в режиме выполнения сложных технико-тактических действий (с учетом генерируемых борцом усилий и ответных реакций противника на них). К концу III (завершающего) этапа обучения отмечен успешный рост показателей качества выполнения «базовых» бросков учащихся экспериментальной группы: для задней подножки на пятке - до 75% - 95%; для броска через спину - до 75% - 90%; для броска через грудь - до 60% - 90%; для броска через плечо - до 50% - 85%. Результаты педагогического эксперимента показали, что изучение юными дзюдоистами техники дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений позволяет эффективно воздействовать на повышение технической подготовленности, способствует лучшему усвоению и результативному применению сложных технико-тактических действий в условиях соревнований, что подтверждается достоверным отличием динамических показателей бросковых движений ($p < 0,05$) и технико-тактических показателей соревновательной деятельности дзюдоистов экспериментальной группы от контрольной ($p < 0,05$).

Практические рекомендации

1. Значение применения методики начального обучения технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений состоит в повышении степени реализации двигательного потенциала спортсмена в дзюдо и экономизации расходования энергетических ресурсов организма.

2. Для формирования прочных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих автоматизацию основных компонентов двигательного навыка, способствующего результативному проведению в ходе соревновательной деятельности сложных технико-тактических действий, построение тренировочного процесса необходимо проводить с учетом основных направлений и рекомендаций по применению разработанной нами методики.

3. В начальном обучении технике бросков в дзюдо мы рекомендуем использовать расчлененный и образный методы при изучении и отработке бросков и технико-тактических действий. Главная идея состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом круговом движении, представляющем собой поворот корпуса и рук относительно одной из трех взаимоперпендикулярных осей - фронтальной, продольной и сагиттальной. Комбинация базовых поворотов и вспомогательных действий ногами дает возможность проведения любого броска. К базовым движениям следует отнести, кроме «поворотов шара», также «структурирование» («стойку шара»), «волну» и «маятник», так как эти элементы в совокупности составляют основу приема, «формулу броска», рекомендуемую нами для образования внутренней динамической структуры любого броска.

Список использованной литературы

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства Спортивная борьба [Текст]// И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт ,1982.-С.7-11.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика спортивной борьбы [Текст]/ И.И. Алиханов. - М.: ФиС, 1986.- 303с.
3. Антонов В.В. Дзюдо [Текст]/ В.В. Антонов. -СПб.,1998.-230с
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физической культуры [Текст]/ Б.А.Ашмарин. - М .: Физкультура и спорт, 1978.- 222 с.
5. Баев И. А. Концепция «шара» при обучении технике дзюдо [Текст]// И.А. Баев, А.В. Петров, Е.В. Яковлева. - Дзюдо.- 2001.- №1.- С. 60-63.
6. Баев И. А. Биомеханические особенности выполнения базовых бросковых движений дзюдо [Текст] // И.А.Баев - Дзюдо.- 2002.- Март - апрель.- С. 80-82.
7. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] //В.К. Бальсевич.- Теория и практика физической культуры. — 1996. - № 1.- С. 3-5.
8. Вечерников А.Ф. Техника борьбы дзюдо [Текст]// А.Ф. Вечерников.- Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П.Купцова. — М.: Физкультура и спорт, 1978. - С.236-251.
9. Галковский Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе [Текст]/ Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов.- Спортивная борьба -М.: Физкультура и спорт, 1981 С.3-8.
10. Дахновский В.С. Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов [Текст]/ В.С. Дахновский, О.А.Сиротин. - Спортивная борьба.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- С.57-59.
11. Дахновский В. С., Евганов А.В. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов [Текст]/ В.С. Дахновский, А.В.Евганов.- Спортивная борьба ,- М.: Физкультура и спорт, 1986.- С.72-74.

12. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов / И.Д.Свищев, Жердев В.И., Ртищева М.А..- М.: ФОН, 1995.-140с.
13. Дзюдо: Правила соревнований [Текст]/ Под ред. А.И.Трофимова.-М.: АРС1998.- 52с.:ил.
14. Дзюдо: Методическое пособие по правилам дзюдо [Текст]/ Под общ. ред. А.И.Трофимова.- М.: Рубин, 2001.-132с.: ил.
15. Дзюдо: программа [Текст] / А. О. Акопян и др. - Москва: Советский спорт, 2008. - 95 с.
16. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры [Текст]/ Д.Д.Донской, В.М. Зациорский - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.
17. Дякин А.М. Методика отбора борцов [Текст]/ А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. /Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1980. -С. 13-1
18. Замятин Ю.П. Начальное обучение элементам борьбы: Методические рекомендации [Текст]/ Ю.П. Замятин, М.О. Даукаев. -Уральск, 1997.-С.6-9.
19. Зебзеев В.В. Техника и тактика борьбы дзюдо [Текст] / В.В. Зебзеев, Ф. Х. Зекрин. М.: ЧГИФК, 2014. – 207 с.
20. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) [Текст] / С.В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2015 – 143 с.
21. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека [Текст] / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.И. Селуянов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 143 с.
22. Каращук А.Ф. К вопросу биомеханических основ техники спортивной борьбы [Текст] /А.Ф. Каращук.- Совершенствование содержания подготовки специалистов по теории и методике спортивной борьбы и единоборств: Сб. науч. тр. -М.: ФОН,2000.-С.35-41.
23. Коблев Я.К. Дзюдо как объект научных исследований. [Текст] // Я.К. Коблев.- Теория и практика физической культур ..-1985.-№11.-С.48.

24. Коблев Я.К. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов [Текст] // Я.К. Коблев, К.Д. Чермит- Спортивная борьба.- М.: Физкультура и спорт 1985.- С. 25-27.
25. Коблев Я.К., Чермит К.Д. и др. Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов [Текст] // Я.К. Коблев, К.Д. Чермит. - Спортивная борьба .- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С.43-44.
26. Коблев Я.К. Базовая техника дзюдо в стойке. [Текст] / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, И.А. Письменский, Е.С.Волков. - Майкоп: Адыгея, 1995.- 144с.:ил.
27. Коблев Я.К. Борьба дзюдо. [Текст] / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров - М.: Физкультура и спорт, 1987.-160с.
28. Колмановский А.А. Некоторые вопросы подготовки юношей [Текст] / А.А. Колмановский.-Пути совершенствования в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1963.- с.66-75
29. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. [Текст] / В.Б. Коренберг - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 208 с.
30. Кузнецов В.В. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов [Текст] / В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин // Совершенствование управления подготовки квалифицированных спортсменов (теор. аспекты): Сб. науч. трудов. - М., 1980. - С. 159.
31. Купцов А. П. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / А.П. Купцов - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 424 с.
32. Маркиянов О. А. Спортивная борьба в особенности развитие детского организма [Текст] / О.А. Маркиянов. - Спортивная борьба.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- С.22- 23.
33. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки [Текст] //Л.П. Матвеев. - Теория и практика физической культуры. - 1969.- № 4.- С. 49-53.
34. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. [Текст] / С.Ф. Матвеев. - К.: Здоровья,1985.-90с.

35. Музыкантова С. Ф. Причины отсева юных борцов из ДЮСШ [Текст] / С.Ф. Музыкантова.- Спортивная борьба.- М.: Физкультура и спорт, 1979,- С. 12-13.
36. Никитюк Б.А. Очерки теории интегральной антропологии. [Текст] / Б.А. Никитюк - Москва- Майкоп, 1995.-199 с.
37. Оленик В.Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки [Текст] // В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин.- Спортивная борьба. - М. Физкультура и спорт, 1988.- С. 21-24.
38. Олзоев К.С., Геселевич В.А. Показатели стиля спортивной деятельности борца [Текст] // К.С. Олзоев, В.А. Геселевич.- Спортивная борьбе.- М. : Физкультура и спорт, 1983.- С. 59-61.
39. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов [Текст] / Г.П. Пархомович. - Пермь: Урал-Пресс лтд,1993.- 304с.
40. Попов Г.В. Ушу. Путь к здоровью и гармонии [Текст] / Г.В. Попов, О.А. Сагоян, В.В. Диденко. -М.: Интерпринт, 1989.-128с.
41. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика: Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий - Архангельск: СК, 2000.- 154с.
42. Свищев И. Д. Повышение уровня физических возможностей и совершенствование координационных способности дзюдоистов: Научно-методические рекомендации [Текст] / И.Д. Свищев. - М., 2001.- 56 с.
43. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Дзюдо : Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения, IV киу — белый пояс, V киу - желтый пояс). [Текст]/ И.Д. Свищев, В.Э. Жердев. -М.: Принт Центр,2000.-28с.
44. Семенов А.Г. Становление и развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании. [Текст]/ А.Г. Семенов - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2002.- 234с.

45. Силин В. И. Олимпийские надежды Европы в борьбе дзюдо // Спортивная борьба. [Текст]/ В.И. Силин. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С.7-12.
46. Сиода Г. Динамика айкидо / Пер. с англ. [Текст]/ Г.Сиода - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.- 384с.
47. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний [Текст]/ Н.Ф. Талызина - М.: МГУ, 1976. - 342 с.
48. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Учебн. пособие для техникумов и институтов физкультуры [Текст]/ Г.С. Туманян - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 144с.
49. Туманян Г.С. Тренировочная деятельность [Текст]/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин -М.: Советский спорт, 2000.-48с.
50. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца [Текст]/ Е.М.Чумаков - М.:РГАФК, 1996.- 76с.