

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им В.П. Астафьева  
(КГПУ им В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности формирования техники приёмов у юных дзюдоистов на  
начальном этапе обучения

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ТОФВ,  
доктор педагогических наук,  
профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических  
наук, профессор Савчук А.Н.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся: Сирожов Т.Ш.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты

\_\_\_\_\_  
Оценка

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2020 г.

## Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ- ДЗЮДОИСТОВ.....</b>  | <b>6</b>  |
| 1.1 Техничко-тактическая подготовка борцов.....   | 7         |
| 1.2 Психологическая подготовка в спорте .....   | 10        |
| 1.3 Физическая подготовка в спорте .....  | 13        |
| 1.4 Методики обучения.....  | 18        |
| <b>ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>  | <b>26</b> |
| 2.1 Методы исследований.....  | 26        |
| 2.2 Организация исследований .....  | 27        |
| <b>ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ .....</b>                             | <b>29</b> |
| 3.1 Выявление особенности обучения технико-тактических действий на начальном этапе .....  | 29        |
| 3.2 Разработка методики обучения технико-тактических действий с учетом особенности организма дзюдоистов на начальном этапе обучения ..... | 38        |
| 3.3 Проверка эффективности методики обучения технико-тактическим действиям в борьбе дзюдо .....   | 45        |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>ВЫВОД ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ .....</b> | <b>50</b> |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>              | <b>51</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>       | <b>53</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>             | <b>61</b> |

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Состязательная схватка в дзюдо представляет собой установленную структуру борьбы в стойке и в партере с целью одностороннего выигрыша оценок. Таким образом, часто встречаются такие условия, когда один из участников соревнования после выполнения технического действия из стойки переводит соперника в партер, в этот момент умение искусно продолжить техническое действие, которое начинается из стойки, может оказаться удачным для борца и досрочно завершить схватку победой. Высокая действенность применения таких технических действий в партере, и совершенствование ранее изученных действий является тем средством, которое на текущее время способно повысить мастерство дзюдоистов на качественно новый уровень ведь неотделимой частью технической подготовки дзюдоистов является умение сражаться в партере, а также грамотно доводить технические действия после приёмов начинающихся из стойки. В этих условиях выявилась необходимость дальнейшего усовершенствования методик обучения техническим действиям дзюдоистов, которая бы позитивно сказалась на их будущих спортивных результатах.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс школьников дзюдоистов на начальном этапе обучения.

**Предмет исследования** – формирование и совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

**Цель исследования** – провести анализ литературных источников по теме, найти и обозначить слабые стороны подготовки. На основе выводов по литературному обзору выявить наиболее современные методы формирования технико-тактических действий у дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники и выяснить основные стороны подготовки дзюдоистов и особенности построения учебно-тренировочного процесса.
2. На основе анкетирования и наблюдения определить особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов дзюдо.
3. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 12-15 лет комплекс упражнений повышения эффективности технико-тактической действий в борьбе дзюдо.
4. Проверить эффективность комплекса упражнения по технико - тактическим действиям в педагогическом эксперименте.

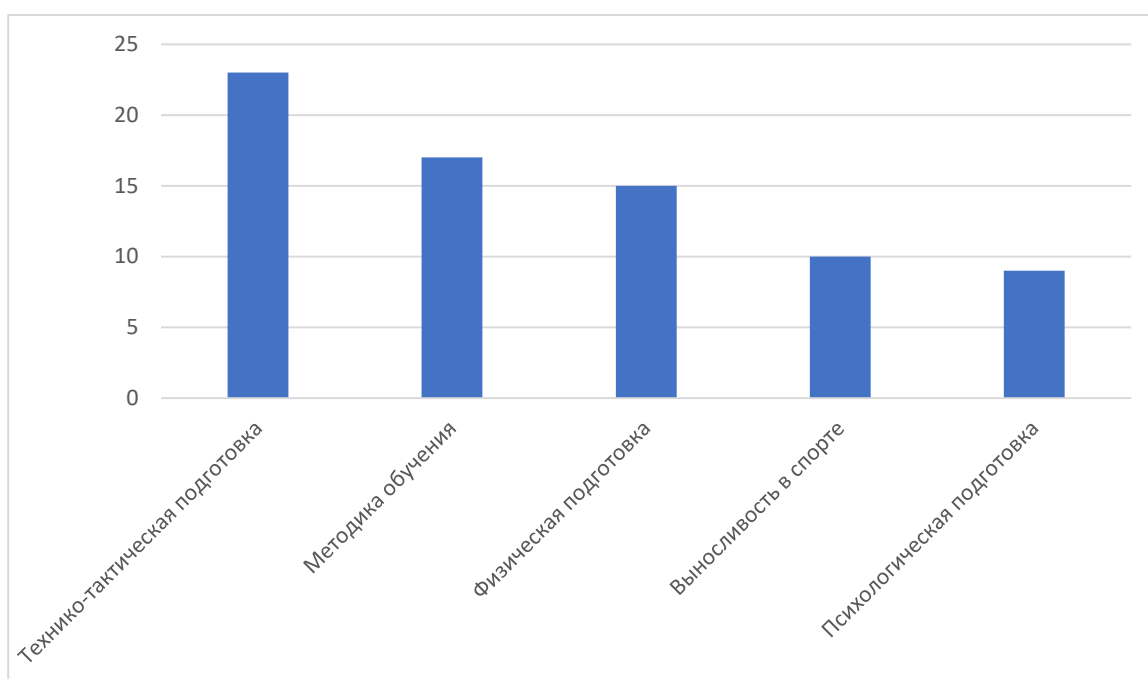
**Рабочая гипотеза** Мы предполагаем, что включение комплекса упражнения повышающего технико-тактических действий в тренировочном процессе дзюдоистов 12-15 лет, позволит повысить их мастерство и спортивный результат.

**Практическая значимость** заключается в обосновании разработанной нами программы, которая позволяет повысить уровень технико-тактической подготовки. Положительные результаты, полученные в ходе экспериментальных исследований, свидетельствуют об эффективности предложенной методики, которая может использоваться в учебно-тренировочном процессе по борьбе дзюдо.

**Научная новизна** нашей работы заключается в разработке краткосрочной программы для повышения эффективности применения технико-тактических действий в партере у борцов дзюдо в возрасте от 12 до 15 лет.

## ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ

По интересующей нас теме «Особенности методики обучения в борьбе дзюдо» было собрано и изучено 74 литературных источника, из которых мы выделили несколько основных вопросов (рис.1).



**Рис. 1. Распределение литературных источников по выделенным вопросам**

Из рис. 1 видно, что наибольшее количество литературы (23 источника) нами обнаружено по теме «Технико-тактическая подготовка». На втором

месте «Методика обучения» - 17 источников. На третьем месте идёт «Физическая подготовка» - 15 источников. На четвертом месте «Выносливость в спорте» - 10 источников. И на пятом месте «Психологическая подготовка» - 9 источников.

## **1.1 Техничко-тактическая подготовка борцов**

Тактика борьбы дзюдо – это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований (В. Агафонов, В.А Хориков, 1998). Или можно описать тактику борьбы другими словами – Это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учётом особенностей соперника и конкретно сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом (О.Г. Мешалкин, П.В. Трутнев, В.А. Вишневский, 1993). Техническое действие со стороны борца-дзюдоиста считается выполненным первоклассно и результативно тогда, когда во время схватки со стороны спортсмена получилось создать для себя успешную ситуацию и когда соперник оказался в невыгодном для него положении и вследствие этого получается проделать удачное техническое действие. –Случайно это получается довольно редко, следовательно, такую ситуацию необходимо создавать искусственно, применяя разнообразные технико-тактические приёмы [1; 2; 18; 19; 20; 21].

Овладение техникой – неременное условие для повышения качества борьбы и повышения спортивных достижений. Стоит отметить, что овладение техникой всегда связано с совершенствованием других важных способностей спортсмена. С развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности и скорости движений и меткости в действиях.

Развитие и овладение техникой так же сильно связано с проявлением и развитием физических и психических качеств [9; 13; 26].

Для улучшения у борцов тактического мышления, следует обязательно разнообразить условия тренировочного процесса. Исполнять задания с различными партнерами, к примеру, бойцу более высокого роста с низкорослым, менее подвижному с резвым соперником, менее физически развитым с более сильным. Таким образом, спортсмен учится находить подход к разным противникам. Дотошное внимание при обучении и тренировке в борьбе следует уделять напрямую технической подготовке дзюдоистов, прививать им умение использовать изученные технические действия, защиты и контрприёмы от атак соперника. Тактическая и техническая подготовки непрерывно связаны между собой, они должны выражаться в способности борца-дзюдоиста во время схватки сознательно использовать усвоенные на тренировке средства спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и подготовленность оппонента [11; 23; 10; 6;].

Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для проведения атак ситуаций, возникающих стихийно, что бывает довольно редко, либо к созданию их самостоятельно используя разнообразные подготовительные действия. Из этого становится ясным, что, во-первых, к ведущим элементам тактики нужно относить также время оценки возникающей на ковре ситуации и принятие нужного решения и во-вторых, насколько эффективен личный арсенал подготовленных действий, которыми владеет дзюдоист [14; 15; 17].

Д. Кано считает, что техника в дзюдо состоит из нескольких разделов: бросков, борьбы лёжа (партере) и боевого раздела. И для того, чтобы хорошо овладеть техникой дзюдо борцы должны результативно выполнять основные элементы борьбы. Основными элементами в дзюдо считаются самостраховки (укэме) – умение правильно падать после выполнения броска,



не травмировав себя и оппонента. Перемещения нормальными шагами и подшагиванием, также умение выбрать нужный захват и неприступную стойку. Довольно важно также овладеть разнообразными способами выведения из равновесия соперника (кудзуси), и еще умение правильно делать все повороты (тайсабаки).

Броски применяются на схватке, когда борцы-дзюдоисты, передвигаясь, стараются вывести друг друга из состояния равновесия. Дзюдоист который пытается изменить центр тяжести соперника, должен рационально использовать точки приложения сил и опоры, затем он выполняет бросок в направлении выведения соперника из равновесия. В партере борцы также как и в положении стойки, должны всегда искать возможность вывести из устойчивого положения своего оппонента, используя для этого его ошибки. С переходом на более высокий уровень мастерства спортсмены начинают изучать более сложные технические действия и выполнению комбинаций [16; 23; 27;].

Завершая обзор по разделу 1.1. «Технико-тактическая подготовка борцов» можно сделать следующие выводы:

1. Во время тренировочного процесса спортсмен должен овладеть большим арсеналом технических и тактических действий, для того чтобы во время соревнований суметь подстроить свою борьбу исходя из условий поединка.
2. Техника приёма – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях борца
3. Тактическая подготовка борца-дзюдоиста неразрывно связана с технической подготовкой. Выражается она в умении спортсмена осознанно использовать во время

соревновательной схватки средства спортивной борьбы, изученные во время тренировочного процесса, а также учитывать обстановку, возникающую на татами и состояние своей подготовки относительно подготовки соперника.

## **1.2 Психологическая подготовка в спорте**

Психологическая подготовка является очень важным этапом в подготовке дзюдоистов ее задача заключается в изучении и развитии нужных психологических качеств спортсмена [50; 53].

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения подготовки к соревнованиям и тренировочной деятельности [49].

В тренировочном процессе должно учитываться множество аспектов, одну из важных ролей занимают индивидуальные особенности спортсмена. В процессе спортивной деятельности один и тот же спортсмен может проявлять себя совершенно по-разному со стороны психических качеств именно поэтому тренеру необходимо знать и учитывать темперамент каждого спортсмена [50; 51; 47].

Во время обучения борцов - дзюдоистов тренеру необходимо знать и учитывать, что:

1. Педагогическое мастерство и новаторство тренера является одной из самых веских причин повышения интереса борцов к тренировкам и

избранному виду спорта. Как известно, многие однообразные и монотонные занятия снижают интерес спортсменов.

2. Даже самый сложный по структуре изучения приём можно сделать интересным, если дать начинающему борцу ощутить ситуацию успеха и привить ему чувство победителя.

3. Использование в тренировочном процессе соревновательного метода оказывает огромное влияние на формирование интереса у занимающихся, ведь интерес к занятиям повышается за счет спортивных достижений.

4. Преждевременное участие начинающих спортсменов на соревнованиях высокого уровня, может оказать негативное влияние на интерес занимающегося, из за эмоционального разочарования, возможных травм и болевых ощущений [52 ; 47].

Психологическая подготовка тесно связана с технической и физической подготовкой спортсмена, в этом и проявляется её важная значимость в сборе борца к соревнованиям [50].

Иногда тренеры замечают у спортсменов наличие страха, или стремление к стрессу с целью его преодоления. Такие спортсмены получают огромное удовлетворение от победы над противником и своими страхами.

Психологическую подготовку нужно проводить всегда совместно с физической и технической подготовками. Тренировка концентрации и внимания — это начало волевой подготовки и тренировка умения сосредоточивания на поставленной цели.

Психоэмоциональное состояние спортсмена перед соревновательной встречей имеет особое значение.

Отмечается несколько видов страха у борцов-дзюдоистов:

- Боязнь получения серьёзных травм (страх телесных повреждений). Такой вид страха связан с разными болевыми приёмами в

дзюдо, которые изучаются во время учебно-тренировочного процесса. К примеру, фактологические данные свидетельствуют о том, что при выполнении упражнения «рычаг локтя», данное упражнение приводит к различным повреждениям в локтевом суставе и прилегающим к нему мышцам.

- Страх испытывания боли. Сложный для оценки вид страха так как боль каждый человек чувствует индивидуально, ведь существуют различные индивидуальные способности её переносить.

- Страх агрессии. Заключается в том, что спортсмен боится нанести телесные повреждения своему сопернику, такие спортсмены предпочитают, как правило, борьбу в положении стойки, а не борьбу лёжа там, где и обычно проводятся различные болевые приёмы.

Эмоциональное напряжение спортсменов в предсоревновательный и соревновательный дни возрастает это происходит, как правило, из-за ожидания жребия и значительное падение после объявления жеребьёвки [49].

Важную роль в достижении победы на соревнованиях играет умение спортсмена правильно и вовремя найти в себе силы, и настроится на предстоящую схватку с учётом характеристик соперника.

Множество спортсменов настраивают себя на предстоящий поединок при помощи самоприказов, идеомоторных представлений и других похожих способов. Одним из важнейших средств регулирования эмоционального напряжения перед схваткой являются физические упражнения, то есть разминка.

Заканчивая раздел 1.2 «Психологическая подготовка в спорте» можно сделать следующие выводы:

1. На этапах высшего спортивного мастерства очень резко повышается значение психологической подготовленности. Огромное значение в достижении победы над соперником имеет

способность спортсмена грамотно и вовремя настроится на предстоящий поединок с учётом характеристик соперника.

2. Также очень важно умение правильно поднять и отрегулировать уровень своего эмоционального возбуждения, ведь чтобы развить максимум усилий нужно быть при эмоциональном подъеме.
3. Процесс регулирования психического состояния непрерывный и постоянный и ведётся он как тренером, так и непосредственно самим спортсменом. Стоит отметить, что формирования личности дзюдоиста осуществляется разными формами подготовки и продолжается в ходе тренировок и соревновательной деятельности.
4. Психологическую подготовку необходимо проводить параллельно с физической и технико-тактической подготовками. Тренировка воли начинается с тренировки концентрации и внимания и с умения сосредоточиться на поставленной цели.

### **1.3 Физическая подготовка в спорте**

Физическая подготовка – основная сторона в спортивной тренировке, ведь она в большей мере, чем прочие стороны подготовки характеризуется физическими нагрузками, непосредственно воздействующими на морфофункциональные свойства организма. От уровня физической подготовленности зависят спешность других видов подготовки, таких как технико-тактическая, а также содержание тактики борца и реализация личностных качеств в учебно-тренировочном процессе, а также во время соревнований [35; 38; 41; 30; 32; 37].

При помощи совершенствования физических качеств можно также заметно ускорить овладение техникой и лучше решать тактические задачи. Также важным аспектом в физической подготовке является грамотный подбор упражнений, умение рационально распределять и дозировать нагрузку во время тренировочного процесса, всё это повышает уровень всесторонней физической подготовки. Правильно спланированная силовая тренировка способствует равномерному развитию всех групп мышц и исходя из этого и достижению положительных результатов [39; 40; 46].

Некоторые авторы утверждают, что специальная подготовка борца очень важна и направлена непосредственно на развитие физических качеств нужных при выполнении специфических в борьбе действий. Например, как различные броски, срывы захватов, или приёмы в партере. Такая подготовка используется как одна из частей учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебно-тренировочной работы, а также на соревновательном этапе [29; 34].

Очень важное значение в физической подготовке уделяется взрывной силе. Взрывная сила необходима в борьбе, потому что в условиях динамики борьбы эффективность применения технических действий зависит не только от прилагаемых усилий, но и насколько быстро и своевременно они будут использованы спортсменом. При помощи взрывной силы дзюдоист может опережать соперника в атаке, с успешностью выполнять различные комбинации, в нужное время применять контрприёмы и пользоваться моментом для проведения эффективных технических действий в партере.

Развивая взрывную силу, следует значительное внимание уделять развитию и формированию навыков, которые позволяют очень быстро мобилизовать волевые и физические усилия спортсмена. Всё это достигается при помощи особых специальных упражнений с большими отягощениями и специальной техникой выполнения различных упражнений, совершенствующих отдельные технические действия [36; 41].

Для развития взрывной силы реактивной способности нервно мышечного аппарата Е.Н. Захаров рекомендует применять весь арсенал силовой подготовки, как в комплексе, так и отдельно:

- 1) Упражнения с отягощением;
- 2) Прыжковые упражнения;
- 3) Упражнения с «ударным» режимом работы мышц; 4) Изометрические упражнения.

Обычно в работе в упражнениях с отягощением используется метод повторных усилий. Так же возможно применение и другого метода тренировки, который называется метод максимальных усилий, важно соблюдение одного правила – максимально расслаблять мышцы перед каждым выполнением «взрывного усилия».

Для развития «взрывной» силы мышц ног часто используют прыжковые упражнения, которые выполняются с однократным или многократным отталкиванием с максимально возможными усилиями.

Завершая обзор по разделу 1.3 «Физическая подготовка в спорте» можно сделать следующие выводы

1. При развитии физических качеств у дзюдоистов нужно брать во внимание, какие из них наиболее необходимы в борьбе, и уделять им наибольшее внимание в учебно-тренировочном процессе.
2. Под физическими способностями понимаю относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает выполнение двигательных действий.

Выносливость как элемент физической подготовки.

Выносливость – это способность совершать работу определённой интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды.

Существуют два вида выносливости общая и специальная. Главный принцип развития общей выносливости заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу как можно больше мышечных групп. Под специальной выносливостью, как правило, понимают способность поддерживать эффективную работоспособность в определённом виде двигательной деятельности.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Также стоит отметить, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном процесс вызывает специфические приспособления организма к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений на развитие силовой выносливости такова, что при выполнении упражнений появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие



мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

1. Аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
2. Степенью экономизации техники движений;
3. Уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении, всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость в работе такой направленности имеет общий характер и именно поэтому её и называют общей выносливостью [28].

Бег – является одним из самых лучших и доступных средств развития общей выносливости. Общая выносливость – это основа высокой физической работоспособности [28; 32; 43].

Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиям его специализации.

Другими словами, можно сказать, что специальная выносливость — это выносливость к определённом виду спортивной деятельности, способность спортсмена эффективно проводить технические приёмы в течение схватки игры и т.д. [73; 72; 74].

Заканчивая раздел «Выносливость в спорте» можно сделать следующие выводы:

1. Выносливость очень важна в борьбе и в целом в спорте. Её нужно развивать, но начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки.
2. В практике физического воспитания и тренировочной

деятельности средства для развития выносливости применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, бег на лыжах, коньках и др.).

3. Также стоит заметить, что в борьбе важна как общая, так и специальная выносливость и стоит уделять им особое значение в учебно-тренировочном процессе.

#### **1.4 Методики обучения**

Современный тренер должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности.

Умение ориентироваться в специальной терминологии, разбираться в сущности базовых понятий всё это требует теоретическая подготовка от грамотного тренера-преподавателя. Существуют некоторые общие положения, непосредственно на которые и опирается процесс обучения – принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и, в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. Существуют разные принципы обучения, из основных принципов можно выделить: принцип наглядности, принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности и принцип систематичности и последовательности.

Тренировка – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Под понятием тренированности спортсмена понимается

биологически приспособленные изменения, происходящие в его организме под воздействие тренировки.

Объяснение – это основной приём, при помощи которого излагают конкретное содержание понятия, действия, движения. С объяснения начинается создание представлений, об изучаемом материале объясняя, преподаватель (тренер) должен придерживаться определённого плана: название приёма, его назначение, сущность приёма, особенности его выполнения и применения.

Тренировка и обучение по спортивной борьбе осуществляется в соответствии с программами, утвержденными спортивным комитетом России. Занимающиеся должны знать стоящие перед ними задачи, и какими средствами их можно решить [56; 57; 58;].

Подготовка тренеров-преподавателей в вузе на практике осуществляется, как правило, при помощи объяснительно-иллюстрированного метода обучения, когда спортсмен осваивает общие биохимические закономерности выполнения приёмов. Традиционно приобретение навыков конфликтного взаимодействия подменялось расширением вариативности техники, что обогащало технический арсенал, но не формировало навыков в соревновательной деятельности [66].

В последнее время появились научно- методические работы, в которых поднималась проблема осознания необходимости в технико-тактической подготовке тренеров осуществлять обучение конфликтному поведению борцов во время поединка. Специалисты сознают, что недостаточно просто изучать технику на основе биомеханики и тактику на основе приёмов борьбы: нужно осуществлять и саму комплексную технико-тактическую подготовку. Но из-за отсутствия нужной теории поведения борцов в схватке такую подготовку стали осуществлять по примеру подготовки спортсменов [64;63;].

Одна из главных причин такой ситуации отсутствие в теории и в практике борьбы научно обоснованной концепции перехода, от освоения техники в неконфликтной деятельности с партнёром в идеальных условиях к результативной соревновательной деятельности с противником.

Одним из решений является постоянное усложнение технических действий, изучение их как сложно координационных двигательных действий, при этом деятельность соперника условно моделировалась при помощи разнообразных усложнений.

Высококвалифицированные тренеры отмечают необходимость перехода к новому, конфликтному виду деятельности, которую нужно осваивать, начиная сначала с основных приёмов и постепенно наращивать их количество. Арсенал техники современного борца определяется уже применительно не к идеальным биохимическим параметрам приёмов борьбы, а к конфликтным соревновательным условиям их проведения во время соревновательных поединков. Однако некоторые тренеры отмечают, что переход от обучения техники борьбы к соревновательной деятельности и формирование навыков применения техники в схватке теоретически не обоснованны.

В борьбе дзюдо можно отметить два основных типа тренеров: первый тип, которых наиболее большое количество работают сугубо эмпирическим методом, то есть «делай как я» ограничивая своим опытом технико-тактическую подготовку борцов; и второй тип тренеров, высококвалифицированные. Такие тренеры исходят из перспективы индивидуального роста мастерства спортсмена, также они пользуются и изучают лучшие достижения теории и практики спортивной борьбы, а также обобщая и применяя достижения других тренеров. Процесс подготовки тренера почти полностью схож с подготовкой спортсмена-борца и поэтому сложилась такая ситуация что тренеры строят технико-тактическую подготовку на основе передаче собственного соревновательного и

тренировочного опыта и только лишь после многих лет работы в сфере тренерской деятельности переходят к использованию различных методик и опыту других тренеров [62; 63; 69].

Год за годом необходимость ранней специализации юных дзюдоистов неуклонно растёт. Сейчас к занятиям по дзюдо и другим видам борьбы привлекают детей совсем юного возраста. В некоторых странах дети начинают заниматься дзюдо 4-5 лет. Работая с детьми малого возраста, нужно помнить о психологических и физических перегрузках, которые с лёгкостью можно не заметить, занимаясь с детьми такого возраста.

Тренировка с детьми должна быть чётко выстроена, а методы должны быть правильно продуманны. Хорошим средством подготовки детей юного возраста являются подвижные игры.

Правильно подобранные и составленные, они позволяют:

1. Повысить уровень физической подготовленности;
2. Изучить индивидуальные особенности занимающихся для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одарённых;
3. Сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы;
4. Воспитание морально волевых качеств, необходимых дзюдоисту для выполнения определённых задач.

Формирование и овладение рациональной техникой в борьбе дзюдо наиболее важно и является одной из главных задач тренировок. Проводя тренировки с юными дзюдоистами, тренер должен стремиться научить их выполнять действия предшествующих броску [70].

В тренировочном процессе особо важную роль играет выявление и исправление ошибок. Такими ошибками могут быть:

1. Слишком быстрый переход к более сложному движению и условиями успешного его выполнения;
2. Неправильное понимание изучаемого приёма или его отсутствие у спортсменов;
3. Недостаточная физическая подготовка;
4. Неумение использовать ранее изученные элементы в новом техническом действии;
5. Недостаток информации о правильности выполнения действия.

Также очень важное значение имеет самостоятельно определять свои ошибки

Передвижение по татами у дзюдоистов можно осуществлять при помощи игрового метода. При использовании подвижных игр у спортсменов развиваются не только физические качества, но и когнитивные способности, умение работать в команде, способности быстро принимать решения, а также очень хорошо развивается ловкость [70].

Игровой метод заключается в использовании подвижных и спортивных игр для ознакомления, формирования и совершенствования отдельных приёмов и игровых действий. Чтобы быстро изучать и закреплять улучшаемые действия используют различные эстафеты, игровые упражнения и учебные игры. Но для того чтобы наиболее эффективно использовать игровой метод стоит сначала освоить отдельные приёмы. Игровой метод лучше всего подходит в связке с методом упражнений, в противном случае появляется риск уменьшения арсенала изучаемых приёмов только лишь самыми необходимыми и прочно освоенными.

Существует близкий к игровому методу, соревновательный метод. Отличие соревновательного метода от игрового в том, что в нём используются различные соревнования и поэтому в результате значительно

повышается нагрузка, и активно совершенствуются двигательные навыки. Такая практика отлично воспитывает бойцовские качества.

Заканчивая раздел 1.4 «Методика обучения» можно сделать следующие выводы.

1. Чтобы грамотно вести тренировку и обучать спортсменов нужно иметь подход к разным возрастам и уметь построить тренировку так чтобы эффективно развивать качества спортсменов.
2. Нужно использовать соревновательный и игровой методы в тренировке, чтобы воспитать бойцовские качества в спортсменах и повысить их спортивные качества в условиях соревнований.
3. Важно обучать спортсменов выявлению и анализу своих ошибок в тренировочной и соревновательной деятельности.

## ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. В ходе тренировочного процесса спортсмен должен обладать максимально разнообразным арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости от условий схватки.

2. Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности соперника.

3. Чтобы грамотно вести тренировку и обучать спортсменов нужно иметь подход к разным возрастам и уметь построить тренировку так чтобы эффективно развивать качества спортсменов. Важно обучать спортсменов выявлению и анализу своих ошибок в тренировочной и соревновательной деятельности.

4. При развитии физических качеств у дзюдоистов нужно брать во внимание, какие из них наиболее необходимы в борьбе, и уделять им наибольшее внимание в учебно-тренировочном процессе.

5. Важную роль в достижении победы на соревнованиях играет умение спортсмена правильно и вовремя найти в себе силы, и настроится на предстоящую схватку с учётом характеристик соперника, поднять уровень своего эмоционального возбуждения, так как развить максимум усилий можно лишь при большом эмоциональном подъёме.

6. Психологическую подготовку необходимо проводить параллельно с физической и технико-тактической подготовками. Тренировка



воли начинается с тренировки концентрации и внимания и с умения сосредоточиться на поставленной цели.

7. Выносливость очень важна в борьбе и в целом в спорте. Её нужно развивать, но начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки. В практике физического воспитания и тренировочной деятельности средства для развития выносливости применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, бег на лыжах, коньках и др.). Также стоит заметить, что в борьбе важна как общая, так и специальная выносливость и стоит уделять им особое значение в учебно-тренировочном процессе.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследований

**Анализ литературных источников** – был использован нами для сбора информации по интересующей нас теме исследований. Благодаря этому методу нам удалось рационально оценивать учебно-тренировочный процесс в борьбе дзюдо, а также выявить особенности организации тренировочного процесса у борцов дзюдо.

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучения анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей обучения и проведения учебно-тренировочного процесса.

**Педагогическое наблюдение** – метод сбора первичных эмпирических данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. Нами педагогическое наблюдение было проведено с целью выявления количества уделяемого времени на тренировке на разные виды деятельности у борцов-дзюдоистов.

**Педагогический эксперимент** – это строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет. Нами проводился педагогический эксперимент с целью повышения эффективности борьбы в партере и продолжению проведенных успешных технических действий, в партере начинающих из положения стоя.

**Метод статистической обработки результатов** – мы использовали после планомерного сбора данных на каждом этапе исследования с целью их дальнейшей обработки. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

## 2.2 Организация исследований

**1 этап** – сбор и анализ литературных источников для определения проблемы и дальнейшего направления исследования. Сбор и анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всего процесса обучения.

**2 этап** – в период с октября до декабря 2018 года было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Особенности методики обучения в борьбе дзюдо». Проводилось анкетирование спортсменов разных возрастов и разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей обучения и проведения тренировки.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило в период с февраля по май 2019г. В котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты из города Красноярска и п. Берёзовки. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок ( $n=100$ ). В ходе педагогического наблюдения мы фиксировали время, уделяемое на разные виды деятельности борцов-дзюдоистов и организацию тренировочного процесса.

**4 этап** – на этом этапе проводился педагогический эксперимент, который проходил в ДЮСШ посёлка Берёзовка. В нашем эксперименте приняли участие 20 борцов в возрасте, от 12 до 14 лет. Педагогический эксперимент проходил с целью повысить мастерство партерной борьбы и увеличить эффективность технических действий, начинающихся из положения стоя. Для этого в тренировочный процесс экспериментальной группы были добавлены задания с моделированием ситуаций наиболее часто встречающихся в борьбе дзюдо.

**5 этап** – на этом этапе мы приступили к анализу и обработке полученных результатов и установлению достоверности полученных результатов.

## **ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

### **3.1 Выявление особенности обучения технико-тактических действий на начальном этапе**

Анкетирование одно из основных технических средств конкретного социального исследования и применяется в социологических, социально психологических, экономических, демографических и других исследованиях. В процессе анкетирования каждому лицу из группы, выбранной для анкетирования, предлагается ответить поочередно на вопросы, поставленные в форме опросного листа – анкеты.

Анкетирование может проводиться 3 способами:

1. Анкета заполняется в присутствии сборщика индивидуально; групповое заполнение в присутствии сборщика;
2. Опрашиваемые самостоятельно заполняют и для сохранения анонимности одновременно сдают анкеты;
3. «Почтовое» анкетирование, когда анкета раздаётся или рассылается на дом, а затем опрошенным возвращается по почте.

В ходе анкетирования, которое проводилось с октября по декабрь 2018 года, было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Особенности методики обучения борьбе дзюдо». Проводилось анкетирование спортсменов разных

возрастов и разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей обучения и проведения тренировки.

### Анкета

#### «Особенности методики обучения борьбе дзюдо»

|         |  |
|---------|--|
| Пол     |  |
| Возраст |  |

- 1. Какое количество времени в день длится тренировка?** а) 1.5 часа.  
б) 2 часа.  
в) Другое \_\_\_\_\_
- 2. Каким способом тренер обучает новому техническому действию (приёму)?**  
а) Наглядно (показывая с помощником)  
б) Устно.  
в) Другое \_\_\_\_\_
- 3. Сколько времени вы уделяете физической подготовке в неделю?** а)  
2ч.  
б) 4ч.  
в) 6ч.  
г) Другое \_\_\_\_\_
- 4. Подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена?**

а) да.

б) нет.

**5. Сколько времени вы уделяете отработке технических действий в неделю?**

а) 2ч.

б) 4ч.

в) 6ч.

г) Другое \_\_\_\_\_

**6. Сколько времени в неделю вы уделяете тренировкам, максимально моделирующим соревнования (Тренировка-соревнования).**

а) 2ч.

б) 4ч.

в) 6ч.

г) Другое \_\_\_\_\_

**7. Сколько времени вы уделяете защитным действиям на тренировке? а) 0.5ч.**

б) 1ч.

в) 1.5ч.

г) Другое \_\_\_\_\_

**8. Сколько времени вы уделяете атакующим действиям на тренировке? а) 0.5ч.**

б) 1ч.

в) 1.5ч.

г) Другое \_\_\_\_\_

**9. Сколько времени тренер уделяет на моделирование ситуаций близких к соревновательной деятельности на тренировке.**

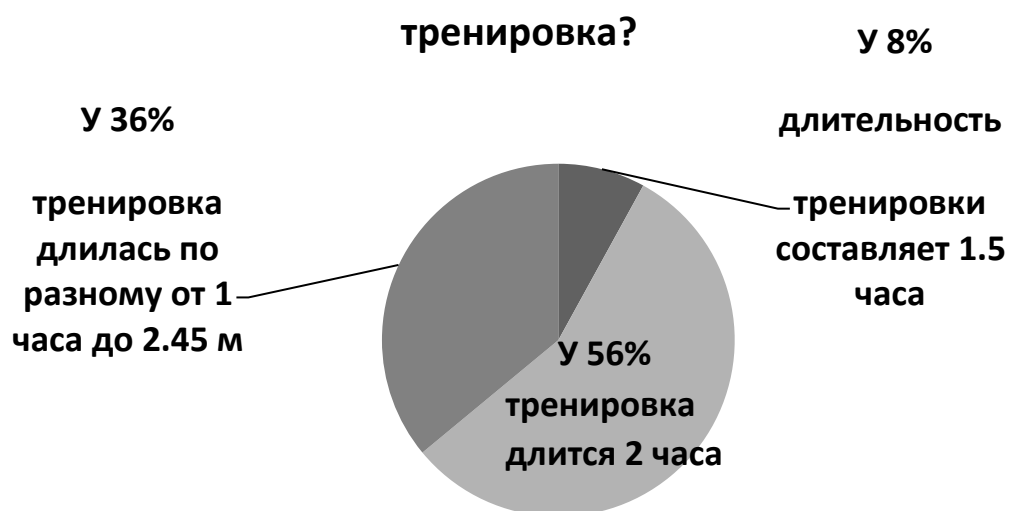
а) 0.5ч.

б) 1ч.

в) не уделяет

г) Другое \_\_\_\_\_

### Какое количество времени в день длится



**Рис. 2. Длительность тренировки**

Из первого вопроса мы узнали, что у 56% респондентов тренировка длится 2 часа, у 8% опрошенных 1.5 часа и у 36% опрошенных тренировка



длится по-разному от 1 часа до 2.45 минут. Таким образом, мы можем сделать вывод, что у большинства спортсменов длительность тренировочного процесса различна для выполнения заданных ему тренерами задач.

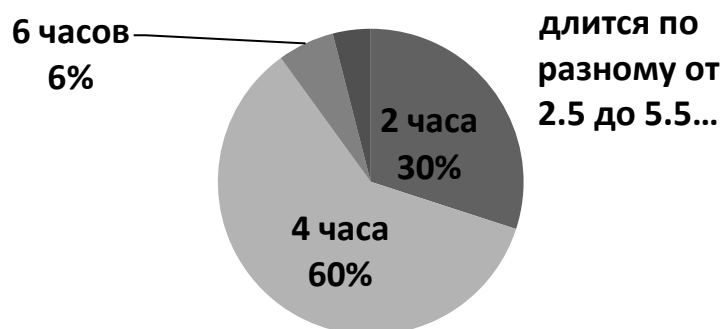
### **Каким способом тренер обучает новому техническому действию (приёму)?**



**Рис. 3. Каким способом тренер обучает новому техническому действию (приёму)**

На рисунке 3 мы видим, что чаще всего тренеры обучают спортсменов, показывая технические действия наглядно (72%). 28% опрошенных ответили, что тренер объясняет устно. По результатам этого вопроса мы видим, что большинство тренеров используют один из самых доступных способов обучения, наглядно показывая технические действия с помощником.

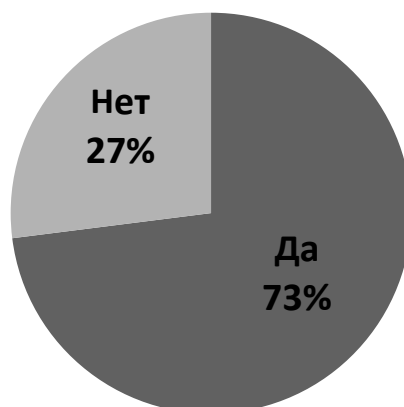
**Сколько времени вы уделяете физической подготовке в неделю? У 4%**



**Рис. 4. Время, которое уделяется физической подготовке**

Благодаря этому вопросу мы узнали, что физической подготовке у большинства опрошенных спортсменов (60%) уделяется 4 часа, у 30% опрошенных 2 часа, 6 часов уделяется у 6% опрошенных и у 4% уделяется по-разному от 2.5 до 5.5 часов в неделю. Таким образом, можно сделать вывод, что тренеры многих спортсменов уделяют почти столько же времени физической подготовке, сколько и технической.

**Подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена?**

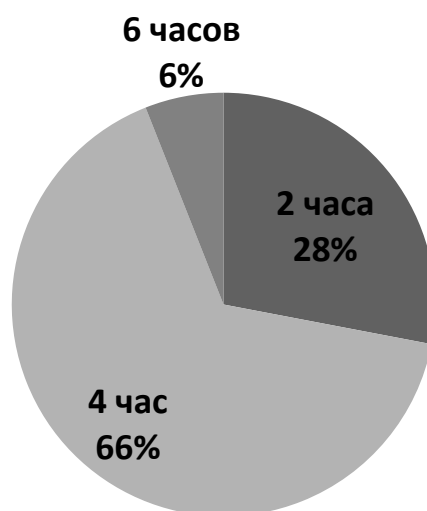


**Рис. 5. Подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена**

На рисунке 5 на вопрос «подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена» большинство (73%) ответило, что тренер подбирает технические действия индивидуально. А другие 27%

ответили отрицательно. Исходя из этого вопроса, можно сделать вывод, что большинство тренеров подбирают или корректируют технические действия спортсменов индивидуально, но 27% тренеров предпочитают обучать техническим действиям массово.

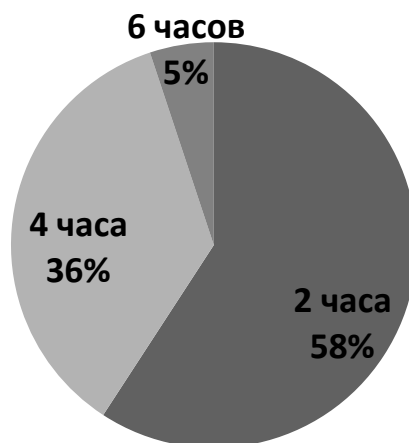
**Сколько времени вы уделяете отработке технических действий в неделю?**



**Рис. 6. Время, которое уделяется отработке технических действий**

На этой диаграмме мы видим, что большинство (66%) уделяют отработке технических действий 4 часа в неделю, 28% уделяют 2 часа, 6 часов уделяют всего 6% опрошенных. Исходя из этого, можно сделать вывод, что большинство тренеров, уделяют отработке технических действий почти столько же времени, как и на физическую подготовку.

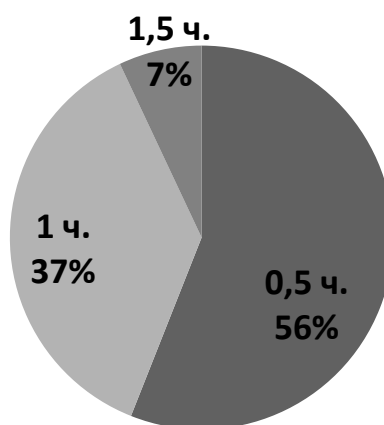
**Сколько времени в неделю вы уделяете тренировкам, максимально моделирующим соревнования (Тренировка-соревнование).**



**Рис. 7. Время, уделяемое на тренировке максимально моделирующие соревнования.**

Исходя из этого вопроса, мы сожжем сделать вывод, что большинство 58% уделяют тренировкам, максимально моделирующим соревнования 2 часа, 36% уделяют 4 часа, и 6 часов уделяют 5% спортсменов. Согласно этому можно сделать вывод, что большинство спортсменов уделяют тренировкам, максимально моделирующим соревнования меньше времени, чем физической и технико-тактической подготовке.

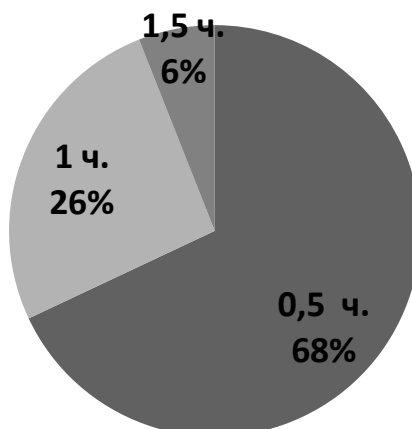
**Сколько времени вы уделяете защитным действиям на тренировке?**



### Рис. 8. Время, уделяемое на отработку защитным действиям.

На этой диаграмме мы видим, что 56% респондентов уделяют отработке защитным действиям 0,5 часа, 1 час уделяют 37%, 1.5 часа (7%).

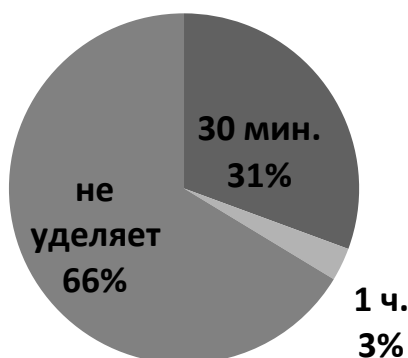
### Сколько времени вы уделяете атакующим действиям на тренировке?



### Рис. 9. Время, уделяемое на отработку атакующих действий

Большая часть опрошенных (68%) уделяет 0.5 часа отработке атакующих действий, 1 час уделяют 26% и 1.5 часа 6%. Исходя из этих двух вопросов «Время, уделяемое на отработку защитных и атакующих действий» можно сделать вывод, что большинство спортсменов уделяют почти одинаковое время на отработку защитных и атакующих действий.

### Сколько времени тренер уделяет на моделирование ситуаций близких к соревновательной деятельности на тренировке.



**Рис. 10. Сколько времени тренер уделяет на моделирование ситуаций близких к соревновательной деятельности на тренировке**

На рисунке 10 мы видим, что огромное количество тренеров не уделяет моделированию ситуаций должного внимания (66%), 30 минут уделяют 31% тренеров и 1 час уделяют всего 3% респондентов.

По результатам проведённого опроса можно сделать вывод, что методика обучения и построения тренировки почти не изменилась с годами. А ведь с каждым годом требование к обучению растёт. Это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов.

**3.2 Разработка методики обучения технико-тактических действий с учетом особенности организма дзюдоистов на начальном этапе обучения**

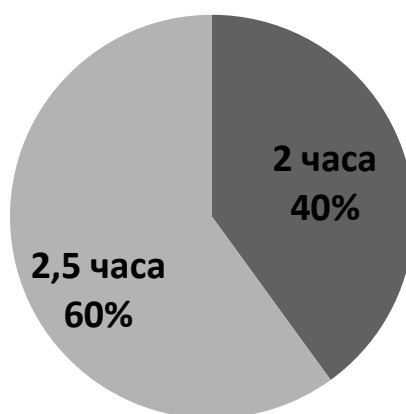
Нами в период с февраля по май 2019 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты из города Красноярск и п. Берёзовки. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок (n=100).

Протокол наблюдения состоит из 8 вопросов: Длительность тренировки; Время уделяемое отработке технико-тактических действий в стойке и партере; Каким действиям уделялось время на тренировке атакующим или защитным; Количество проведённых схваток в партере; Количество схваток в стойке; Время, уделяемое физическим упражнениям; Измерение ЧСС; Регистрация ЭКГ.

Все вопросы были подобраны с учётом проблемных либо важных зон в данном виде спорта. Окончательный выбор вопросов базировался на предварительно проведённом анкетировании.

Тренировки в спортивном зале проводятся, каждый день не считая воскресения. В воскресенье тренировки не проводятся. В течении недели проводится 6 тренировок, из которых два дня борьбы, два дня совершенствования технико-тактических действий, и два дня физической подготовки.

### Длительность тренировки



**Рис. 11. Длительность тренировки**

Наблюдение показали, что тренировка в основном длится не меньше двух часов. В дзюдо как, как и в других видах спорта чтобы, добиться результата, нужно много работать и развиваться, в основном тренеры используют оптимальное время для тренировки. Но стоит отметить, что на некоторых тренировках время использовалось, не всегда рационально, например, начало тренировки затягивалось из-за опозданий или отвлечения тренера на посторонние раздражители исходя из этого драгоценное время тренировки проходило в пустую.

## Технико-тактическая подготовка

Всего было проанализировано 34 тренировки по технико-тактической подготовке. Такие тренировки проводятся в понедельник и четверг, задача таких тренировок — это изучение новых технических действий или отработка уже имеющихся в арсенале борца.

Время, уделяемое отработке технико-тактических действий в стойке и партере

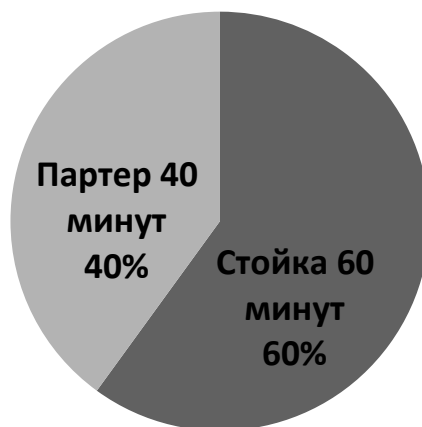


Рис. 12. Время, уделяемое на отработку технико-тактических действий в партере и стойке.



Отработка в стойке и партере длится 100 минут, из которых 40 минут уделяется отработке в партере, а 60 минут в стойке. Как мы можем, заметить большое количество времени уделяется отработке технико-тактических действий в стойке.

Из этого можно сделать вывод, что часто тренеры не уделяют достаточно внимания технико-тактической подготовке в партере, отдавая предпочтение борьбе в стойке, несмотря на то, что борьба в партере имеет такое же важное значение, как и борьба в стойке. Соответственно и время, уделяемое на отработку технико-тактических действий в партере должно быть соответствующим.

### Каким действиям уделялось время на тренировке атакующим или защитным



**Рис. 12. Время, уделяемое на проработку атакующим или защитным действиям.**

На двадцати тренировках уделялось внимание атакующим действиям, а на остальных четырнадцати, защитным (рис. 12.)

Исходя из этого, можно сделать вывод, что атакующим действиям уделялось больше времени (59%) чем защитным (41%).

**Тренировочные схватки**

Наблюдение за спортсменами проводилось в течении 32 дней, в дни тренировочных схваток, подобного рода тренировки устраивались во вторник и пятницу, задача таких тренировок — максимальное моделирование соревновательных поединков.



**Рис. 13. Количество схваток в партере**

Схватки, в партере проходят по 8 минут. Наблюдение показало, что в основном спортсмены борются 2 схватки в партере (75%) 3 схватки (14%) и 4 схватки (11%). Таким образом, можно сделать вывод, что борьбе в партере уделяется намного меньше времени, чем борьбе в стойке. Возможно, из за такого неравного распределения времени между борьбой в разных положениях у некоторых дзюдоистов мастерство партерной борьбы заметно отстаёт от борьбы в стойке.



**Рис. 14. Количество схваток в стойке**

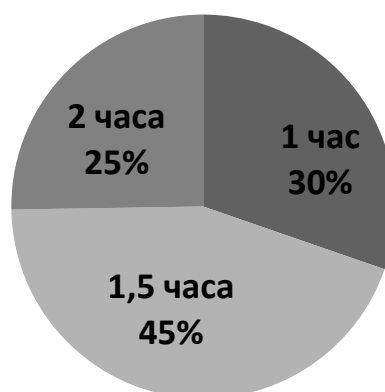
Схватки в стойке длятся 4-6 минут, чаще всего спортсмены борются по 5 схваток в стойке за тренировку (47%), 4 схватки (29%), 3 схватки (9%), 6 схваток (12%) и 7 схваток (3%).

Благодаря этому мы узнали, что основное количество времени на тренировках с тренировочными схватками уделяется борьбе в стойке, и очень малая часть уделяется на борьбу в партере.

### **Физическая подготовка**

Всего было проведено наблюдение за 34 днями, когда проводились тренировки на физическую подготовку, Тренировки на совершенствование физической подготовке проводились в среду и субботу стоит отметить, что тренировки в субботу не всегда были с тренером, а чаще проводились самостоятельно спортсменами.

### **Время, уделяемое физическим упражнениям**



**Рис. 15. Время, уделяемое физическим упражнениям**

Время, уделяемое физическим упражнениям, на такой тренировке составило: на 15 тренировках полтора часа, на 10 тренировках час, и на остальных 9 два часа.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физическим упражнениям уделяется достаточное количество времени, но стоит отметить, что большинство тренировок в субботу проходят самостоятельно без осуществления контроля тренером, и поэтому достижение определённых результатов у спортсменов замедляется.

### **Измерение ЧСС, регистрация ЭКГ**

Стоит отметить, что ни на одной из тренировок не были использованы средства, показывающие состояния спортсмена на период тренировки. Поэтому по полученным данным не имеет, смысла выполнять графики.

## **Заключение**

Подводя итог по двум наблюдениям, можно сделать вывод, что методика обучения и построения тренировки почти не изменилась с годами. А ведь с каждым годом требование к обучению растёт. Это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов.

Также мы узнали в большинстве случаев, тренеры не используют моделирование ситуаций как средство обучения или как средство повышения результативности техники борьбы.

Ещё подводя итоги, можно отметить, что совершенствованию и обучению, техническим действиям в стойке уделяется больше времени, чем в партере.

Поэтому, исходя из нашего исследования, мы поняли, что нужно создавать новейшие методики и воплощать их в жизнь спортсменов для успешной методики обучения и повышения результативности борьбы в целом. Тренерам надо больше уделять внимание спортсменам с разных сторон любой из подготовок будь то технико-тактическая, физическая, или психологическая подготовка.

### **3.3 Проверка эффективности методики обучения технико-тактическим действиям в борьбе дзюдо**

Неотъемлемой частью технической подготовленности дзюдоистов, является умение бороться в партере, а также грамотно продолжать технические действия, начинающиеся из стойки.

Часто спортсмены после выполнения технического действия в стойке не пользуются ситуацией, чтобы провести приём в партере, который может оказаться выигрышным и досрочно завершить схватку победой.

Для того чтобы повысить мастерство партерной борьбы и увеличить эффективность приёмов в этом положении для достижения победы у борцов дзюдо нами проводится педагогический эксперимент, который проходил в ДЮСШ посёлка Березовка. В нашем эксперименте приняли участие 20 борцов в возрасте от 12 до 14 лет, они были разделены на две тренировочные группы контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа тренировалась по своей обычной программе. Для экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок. Суть нашей экспериментальной программы заключалась в моделировании ситуаций, наиболее часто встречающихся в борьбе. До начала эксперимента всем участникам группы были показаны технические действия, которые отрабатывались в течении эксперимента. Участникам экспериментальной группы задавались конкретные ситуации, в которых они отрабатывали технические действия.

1. Положение высокого партера;
2. Стойка на одном колене;
3. Положение лежа на груди.

По условиям эксперимента участники отрабатывали 3 технических действия в партере:

- Переворот на удержание;
- Болевой приём на руку;
- Удушающий приём.

Приёмы в каждой ситуации отрабатывались в течение 5 минут. В каждой ситуации можно было провести любое из трёх технических действий.

Для оценки эффективности применяемой нами программы в начале и в конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания:

1. Схватка 5 минут (считаются только реализованные технические действия в партере);
2. Переводы в партер с последующим техническим действием за 1 минуту;
3. Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения (15 переводов).

**Таблица 1**

**Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после проведения эксперимента**

| Фамилия    | Схватка 5 минут<br>(Количество реализованных попыток приёма в партере) |       | Переводы в партер с последующим техническим действием за 1 мин. |       | Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения (15 переводов) |       |
|------------|--|-------|---|-------|---|-------|
|            | До   | После | До  | После | До  | После |
| Матвей Х.  | 2  | 3     | 5   | 6     | 7   | 7     |
| Алексей Ф. | 1  | 1     | 4   | 5     | 8   | 9     |
| Кирилл М.  | 2  | 2     | 6   | 7     | 9   | 9     |
| Сергей А.  | 3  | 3     | 4   | 5     | 8   | 8     |
| Илья К.    | 1  | 2     | 5   | 6     | 7   | 8     |

|                      |                      |                 |                      |                 |                      |               |
|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|---------------|
| Иннокентий С.        | 4                    | 4               | 4                    | 5               | 8                    | 7             |
| Иван П.              | 1                    | 2               | 7                    | 6               | 7                    | 9             |
| Сергей В.            | 0                    | 1               | 5                    | 5               | 7                    | 7             |
| Александр А.         | 1                    | 2               | 6                    | 8               | 9                    | 8             |
| Дмитрий Ш.           | 1                    | 1               | 4                    | 5               | 7                    | 8             |
| $X_{cp. \pm \sigma}$ | <b>1,6±1.29</b>      | <b>1,9±0.97</b> | <b>5±0.97</b>        | <b>5.8±0.97</b> | <b>7.7±0.64</b>      | <b>8±0.64</b> |
| <b>t</b>             | <b>1.2</b>           |                 | <b>1.8</b>           |                 | <b>1.06</b>          |               |
| <b>p</b>             | <b>не достоверно</b> |                 | <b>не достоверно</b> |                 | <b>не достоверно</b> |               |

Обработав полученные результаты в контрольной группе, мы пришли к следующим выводам. За время проведения педагогического эксперимента в контрольном испытании «Борьба 5 минут с подсчётом количества реализованных технических действий в партере» количество успешно проведённых технических действий увеличилось на 0.3 раза, и прирост результатов составил 18%. Количество переводов в партер с последующим техническим действием за 1 минуту увеличилось на 0.8 раза прирост результатов составил 16%. И последнем контрольном испытании «Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения» количество правильно выполненных попыток увеличилось на 0.3 раза, а прирост результатов составил 3%.

**Таблица 2**

**Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента**

| <b>Фамилия</b> | <b>Схватка 5 минут<br/>(Количество<br/>реализованных<br/>попыток приёма в<br/>партере)</b> | <b>Переводы в<br/>партер с<br/>последующим<br/>техническим<br/>действием за 1</b> | <b>Переводы в партер<br/>с последующим<br/>техническим<br/>действием на<br/>правильность</b> |
|----------------|--|---|--|
|----------------|--|---|--|



|                           |                   |                 | <b>мин.</b>       |                 | <b>выполнения (15 переводов)</b> |                 |
|---------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|-----------------|
|                           | <b>До</b>         | <b>После</b>    | <b>До</b>         | <b>После</b>    | <b>До</b>                        | <b>После</b>    |
| Леонид Т.                 | 1                 | 3               | 4                 | 5               | 7                                | 8               |
| Михаил Д.                 | 2                 | 3               | 6                 | 7               | 8                                | 9               |
| Сергей К.                 | 1                 | 2               | 5                 | 6               | 8                                | 8               |
| Александр П.              | 0                 | 1               | 7                 | 8               | 7                                | 8               |
| Ярослав Г.                | 1                 | 2               | 4                 | 5               | 6                                | 9               |
| Максим Б.                 | 3                 | 4               | 4                 | 5               | 9                                | 9               |
| Иван И.                   | 2                 | 3               | 6                 | 8               | 6                                | 7               |
| Денис З.                  | 3                 | 4               | 5                 | 6               | 7                                | 8               |
| Дмитрий Л.                | 0                 | 1               | 7                 | 7               | 9                                | 10              |
| Артём П.                  | 1                 | 2               | 4                 | 6               | 8                                | 9               |
| <b>X<sub>ср.</sub> ±σ</b> | <b>1.4±0.97</b>   | <b>2.5±0.97</b> | <b>5.2±0.97</b>   | <b>6.3±0.97</b> | <b>7.5±0.97</b>                  | <b>8.5±0.97</b> |
| <b>t</b>                  | <b>1.2</b>        |                 | <b>2.60</b>       |                 | <b>2.35</b>                      |                 |
| <b>p</b>                  | <b>достоверно</b> |                 | <b>достоверно</b> |                 | <b>достоверно</b>                |                 |

Проведя анализ полученных результатов в экспериментальной группе, отслеживая динамику изменения результатов контрольных испытаний, мы пришли к выводам. В контрольном испытании «Борьба 5 минут с подсчётом количества реализованных технических действий в партере» количество успешно проведённых технических действий увеличилось на 1.1 раз, и прирост результатов составил 42%. В контрольном упражнении «переводы в партер с последующим техническим действием за 1 минуту» количество технических действий увеличилось на 1.1 раз, и прирост результатов

составил 21%. И в контрольном упражнении «Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения» количество правильно выполненных технических действий увеличилось на 1 раз, и прирост результатов составил 13%.

### **ВЫВОД ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ**

Прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ( $p > 0,05$ ).

Разработанная нами программа является эффективной, и ее применение может быть рекомендовано в практической деятельности тренеров преподавателей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе тренировочного процесса спортсмен должен владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательного поединка суметь перестроить свою борьбу в зависимости от условий, возникающих во время борьбы. Так же очень важной и неотъемлемой частью борьбы дзюдо, является умение бороться в партере и своевременно продолжать технические действия после приёмов, начинающихся из стойки.

2. При анализе основных вопросов в борьбе дзюдо мы узнали, что для борца-дзюдоиста очень важны разносторонние качества, такие как большая выносливость, достаточная физическая подготовленность, хорошая техника тактическая подготовка. Также немаловажную роль играют волевые качества борца, и его умение настроиться на предстоящий поединок. Очень важна и методика обучения в борьбе дзюдо, поэтому современный тренер преподаватель должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности.

3. В результате проведённого анкетирования и наблюдения мы узнали, что методика обучения и построения тренировки почти не изменилась с годами. А ведь с каждым годом требования к обучению растут. Это требует поиска, новых, более рациональных путей подготовки спортсменов. Также нам удалось узнать, что в большинстве случаев, тренеры во время проведения тренировочного процесса уделяют гораздо больше времени на совершенствование борьбы в стойке в сравнении с уделяемым временем на формирование и совершенствование борьбы в партере.

4. По итогам педагогического эксперимента, который проводился с целью повысить мастерство партерной борьбы и увеличить результативность технических действий во время поединка у борцов-дзюдоистов. Мы можем наблюдать, что прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной же группе прирост результатов достоверен во всех трёх контрольных испытаниях ( $p > 0,05$ ). Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что применение нашей программы для повышения мастерства партерной борьбы, и увеличения результативности технических действий во время схватки за счёт моделирования ситуаций, оказывает положительное влияние на формирование и совершенствование техник тактических действий спортсмена и может быть рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов В.П. Физическая подготовка Дзюдоистов / В.П. Антонов // «Дзюдо» спортивный иллюстрированный журнал. 1999. – С.58-60.
2. Афонасьев А. В. Физическая подготовленность и двигательные способности как важные составляющие здоровья // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №12. 2005. – С. 12-30.
3. Ахмедов Э. Атакующие захваты в борьбе // Институт спортивных единоборств им. И Ярыгина: Выпуск №12. 2005. – С. 59-61.
4. Белов А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы: Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург. 2000. – 44с.
5. Блеер А.Н. Влияние физического утомление спортсмена на надёжность проявления защитных навыков борца / А.Н. Блеер, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры №6. 2000. – С. 36.
6. Бондарчук Т.В. Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии методика воспитания физических качеств / Т.В. Бондарчук, Е.Ф. Орехов, С.В. Павлов // Теория и практика физической культуры №9. Москва. 1997. – С. 43-47.
7. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теория и практика физической культуры №2. Москва. 2001. – С. 28-29.

8. Гогунев Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов // Психология физического воспитания и спорта. 2002. – С. 80-81.
9. Гуревич И.А. Круговая Тренировка при развитии физических качеств. Минск: высшая школа. 1985. – 256с.
10. Глушков А. Институт Спортивных единоборств 2000г. (выпуск №3). С. 69-71.
11. Гудков А. Бросок через плечи – ката–гурума / «Дзю-до» спортивный иллюстрированный журнал: №9-10 2005. – С 21-23.
12. Дахновский В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С. Дахновский, Ю.Н. Герасимов, А.И. Завьялов // Теория и практика физической культуры. 1991. – С. 40-42.
13. Деменьтьев В.Л. Теоретические основы методики технико-тактической подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физической культуры. 1986. №1. – С. 25-27.
14. Джон С. Гилбоди. – Гордон Пири. Бегай быстро и без травм. 1996-2002. – С. 78.
15. Ежкова А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: Автореферат диссертации на соискании учёной степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург. 2004. – 44с.
16. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодёжи. Красноярск: КГПУ. 1996. – 128с.
17. Захаров Е.Н. Карасев А.В. Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) // Под общей А.В. Карасёва. Москва. 1994. – 368с.

18. Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов / Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина: Выпуск №11, 2004. – С.51.
19. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева – Красноярск, 2016. – 312с.
20. Иванов В. Влияние сбивающих факторов на надёжность выполнения приёма. / В. Иванов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина – Выпуск №6. 2002. – С.54-55.
21. Ильин А.Б. Удушающие приёмы // Спортивная борьба. 1978. – С. 246-251.
22. Использование учебно-тренировочных технологий в спортивно массовой работе с детьми и подростками по месту жительства /Абрамович Д.В., Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г., Лебединский В.Ю. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2016. №3. – С.120-124.
23. Куц В. От новичка до мастера спорта // Издательство «Воениздат» Москва. 1962. – 68с.
24. К60 питание для выносливости: перевод с англ. Мурманск: Издательство «Тулома». 2005. – 192с.
25. Кобелев Я.К., Чермит К.Д., Рубанов М.Н. Методика обучения и тактическая подготовка // Теория и практика физической культуры №8. 2001. – С.49-50.
26. Коблев Я.К. и др. Борьба дзюдо / Коблев Я.К., Рубанов М.Н. Невзоров В.М. // Физкультура и спорт. Москва. 1987. – 160с.
27. Кано Д. Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону. Феникс. 2000. 445с.

28. Ким В.А., Новиков А.Л., Суряхин С.В. Совершенствование контратакующих действий в дзюдо. / Спортивная борьба. Москва. 1981. С. 20-46.
29. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета. 2007. – 204с.
30. Кобелев Я.К. Методика обучение и тактическая подготовка / Я.К Кобелев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Теория и практика физической культуры. 1986. – С. 25-27.
31. Ленц А.Н., Громыко В.В. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки / Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва. 1973. – С 810.
32. Лысенко В.В. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеоанализа движений / Теория и практика физической культуры: №8 2004. – С-30-31.
33. Матафонов К. Упражнения для развития физических качеств борцов / К. Матафонов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №5. 2001. – С. 36-37.
34. Матвеев А.С., Завьялов А.И. подготовка начинающих борцов 13-15 лет // Вестник КГПУ. Красноярск. №3. 2014. – С. 80-83.
35. Миндиашвили Д.Г. Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск. 1996. – 102с.
36. Матвеев Л.И. Теория и методика физических качеств. Москва. 1991. – 542с.
37. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приёмов вольной борьбы. Красноярск. 1988. – 236с.



38. Милковский Е. Отдельные вопросы техники. Выведение из равновесия. Комбинация и приём / Е. Милковский / Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск. 1991. – С. 64.
39. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995. 213с.
40. Новиков А.А. Вангелов Ж. Горанков Б. Ишков А.В. Ханбабаев Р.К. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приёмов / Теория и практика физической культуры: №3 – 2004. – С. 51-53.
41. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры №8. Москва. 2003. – С. 22-25.
42. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е издание. Москва. Издательский центр «Академия». 2007. – 306с.
43. Нечаев В.Н. Марафон: теория и практика. Омск. 1991. – 260с.
44. Новиков А.А., Гогегиладзе А.В. Техничко-тактическое мастерство борцов в соревнования с различным регламентом / Спортивная борьба: Ежегодник, 1980. – С. 70-72.
45. Немцов И.П. Бег по шоссе для серьёзных бегунов: Перевод с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома». 2007. – 192с.
46. Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания // физическая культура и спорт. Москва. 1978. – 206с.
47. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. 2002. – 864с.
48. Панкошкин В.П. Развитие тактического мышления и имитирование схватки. / Спортивная борьба. Москва, 1984 г. – С. 13-14.

49. Пунин А.Ц. Повышение эмоционального возбуждения как фактор, способствующий улучшению соревновательной деятельности / А.Ц. Пунин // Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. 1958. – С. 34.
50. Познякова Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №4. 2001. – С. 20-38.
51. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет пособие для тренера ДЮСШ. Москва. «Физкультура и спорт». 1984. – 224с.
52. Рыбалко Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, А.В. Медведь // Спортивная борьба: Ежегодник. М. 1972. – С. 15-18.
53. Савчук А.Н. Учебно-спортивная подготовка девушек, занимающихся спортивной борьбой: учебное пособие / А.Н. Савчук - Красноярск: Краснояр. гос пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2019. -196 с.
54. Савчук А.Н., Алыпов А.Г. Особенности личностного и физического развития детей на этапе ранней спортивной специализации // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. - 2018. №2 (44). С. 83-91.
55. Савчук А.Н., Патаркацишвили Н.Ю., Кудрявцев М.Д. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии личностных качеств // В сборнике: Образование и социализация личности в современном обществе Материалы XI Международной научной конференции. - 2018. С. 261-263.
56. Савчук А.Н., Дворкин В.М. Формирование здорового образа жизни у детей через спортивную деятельности // Материалы

- всероссийской научно-практической конференции. - 2016. С. 282-285.
57. Сиротин О.А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо. / О.А. Сиротин, В.М. Семёнов / Теория и практика физической культуры. №10 1995. – С. 10-11.
58. Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. Москва. 1997. – 542с.
59. Спиридонов В.А. Специальная подготовка / В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев // Основы самозащиты. Тренировка и методика. 2005. – С. 38-41.
60. Сухавнов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теория и практика физической культуры №10. 2001. – С. 22-23.
61. Тимошенко Ю. Психологические особенности спортивной деятельности тяжелоатлетов и борцов. / Ю. Тимошенко // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №5. 2002. – С. 80-82.
62. Токер Д.С. Планирование годичного тренировочного цикла студентов-дзюдоистов старших разрядов / Д.С. Токер // Теория и практика физической культуры. 1983. №9. – С. 43-44.
63. Трутнев П.В. Козлов Г.А. Основы тренировки в дзюдо. Красноярск. – 238с.
64. Харлампиев А.А. Развитие силы в форме элементов техники. / А.А. Харлампиев // система самбо. Москва. 2002. – С. 40.
65. Хейн Эссинк. Дзюдо «Физическая культура и спорт» / Манера передвижения по коврику. 1974. С. 27-28.

66. Харлампиев А.А. Сила и ее развитие // Система самбо. Москва. 2002 г.- С. 13-14.
67. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Перевод с англ. Мурманск: Издательство «Тулома». 2005. – 192с.
68. Шахмурадов Ю.А. Изучение некоторых закономерностей становления технического мастерства / Спортивная борьба: Ежегодник, 1973. С. 22-24.
69. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляло Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Феникс. Ростов-на-Дону. 2006. – 368с.
70. Шулик Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры №8. 2004. – С 35-37.
71. Швец Г.В. Я бегу марафон // «Молодая гвардия». 1983. – 61с.
72. Шилов В.А. Воспитание физических качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №6. 2002. – С. 85-87.
73. Юшков О.П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов / О.П. Юшков, В.П. Сердюк, С.М. Репневский //Теория и практика физической культуры. №8. 1985. - С. 23-24.
74. Юсупов Х.М. Специфика психофизических механизмов ментального тренинга и биоэлектрографическая технология диагностики психической готовности // Теория и практика физической культуры №5. 2001. – 53с.
75. Ягелло В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет / В. Ягелло // ФК: воспитание, образование, тренировка. 2002. №1. – С. 58-60.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Методические указания по использованию специализированных подвижных игр в технико-тактической подготовке юных борцов дзюдо**

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение - как технике, так и тактике борьбы.

Интересны рассуждения В. Всеволодского - Генгросса в введении книги «Игры народов СССР», где прослеживается взаимовлияние подвижных и сюжетно-ролевых игр. Так, он пишет: «Возьмем первый попавшийся пример: скажем, игру в ловитки. Начнем с простейших

ловиток, в которых один ловит другого. Но вот рядом игра, в которой ловимый имеет «дом», где он может укрываться от преследования, или игра, в которой ловящий скачет на одной ноге или ловит с руками, завязанными на спине. Далее - то же, но с превращением пойманных в подручных ловцов. Далее ловитки партиями с очередными двумя городами, взятием пленных, их высвобождением и т.д. И наконец, игра в войну, в центре которой очень часто те же ловитки. Перед нами, несомненно, ряд родственных игр: на плечах стоят с одной стороны простые ловитки, с другой - игра в войну, а посередине постепенно усложняемый или, наоборот, если идти от войны к ловиткам, упрощенный ряд». Идея с генетическим усложнением игры, наблюдаемая в жизни, является плодотворной для игрового метода обучения, линия усложнения должна решать дидактическую задачу, и тогда игры приобретают педагогическое значение.

Этот пример близок к специализированным играм борцов, в которых идут простые игры, где нужно применять элементарные приемы борьбы к играм, в которых наблюдается развитие тактических замыслов. Так, в специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой.

Использование подвижных игр в учебных целях находит свою параллель с дидактическими играми, поэтому рассмотрим их подробнее.

В нашей работе исследуются специализированные подвижные игры, используемые для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Кратко рассмотрим их.

Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об

окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения воспитателя с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Тренер является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия.

Основной особенностью дидактических игр является то, что они как в отношении содержания, так и в отношении методики и правил игры нарочито и специально разрабатываются тренером в целях обучения. Обычно эти игры разрабатываются как средство изоощрения способностей ощущения, активизации и развития у детей наблюдательности, внимания, памяти, мышления, проверки и закрепления приобретенных ранее знаний, расширения запаса слов и т.п.

Дидактические игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет детям радость.

«Дети не ставят в игре каких-то иных целей, чем цель - играть. Но было бы неправильно не учитывать обучающего и развивающего



влияния игры и при сохранении в ней непосредственности жизни детей».

Наполненность обучения эмоционально-познавательным содержанием - особенность дидактической игры.

А.П.Усова, отмечая воспитательное влияние игр, писала; «Каждая игра, если она по силам ребенку, ставит его в такое положение, когда ум его работает живо и энергично, действия организованы».

Во многих дидактических играх отчетливо выступает упражнение, но дидактическая игра не может быть отождествлена с упражнением, ибо основу ее составляют игровые отношения детей, игровой замысел, игровые действия.

Многие дидактические игры не вносят ничего нового в знания детей, но они учат детей применять знания в новых условиях или содержат умственную задачу, решение которой требует проявления разнообразных форм умственной деятельности.

Дидактическая игра как игровая форма обучения - явление очень сложное. В отличие от учебной сущности занятий или практического характера упражнений в дидактической игре действуют одновременно два начала: учебное, познавательное и игровое занимательное. В соответствии с этим тренер и участник игры, учит детей и играет с ними, а дети учатся, играя.

В дидактической игре отчетливо обнаруживается структура, т.е. основные элементы, характеризующие игру как форму обучения и

игровую деятельность одновременно. Основными элементами дидактических игр являются: содержание игры, игровой замысел, игровые действия и правила игры.

Один из основных элементов игры - дидактическая задача, которая определяется целью обучающего и воспитательного воздействия.

Наличие дидактических задач или нескольких задач подчеркивает обучающий характер игры, направленность обучающего содержания на процессы познавательной деятельности детей.

Структурным элементом игры является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи - дидактическая

и игровая - отражают взаимосвязь обучения и игры. В отличие от прямой постановки дидактической задачи на занятиях в дидактической игре она осуществляется через игровую задачу и определяет игровые действия,

становится задачей самого ребенка, возбуждает желание и потребность решить ее, активизирует игровые действия.

Дидактическая игра становится настоящей формой игрового обучения лишь в том случае, когда учебные, познавательные задачи ставятся перед детьми не прямо, а через игру, тесно связываются с игровым, занимательным началом, с игровыми задачами и игровыми действиями.

Дидактическая задача, таким образом, как бы замаскировано, скрыта от ребенка. Это и делает дидактическую игру особой формой игрового обучения и в большей мере непреднамеренного усвоения знаний и умений детьми. Взаимоотношения между взрослыми и детьми определяются не учебной ситуацией, воспитатель учит, дети учатся у него, а игрой, тем, что воспитатель и дети, прежде всего участники одной игры.

Как только этот принцип нарушается, исчезает игровой характер взаимоотношений между педагогом и детьми, и воспитатель становится на путь прямого обучения, дидактическая игра перестает быть сама собой. Игровые действия составляют основу дидактической игры. Они являются как бы рисунком сюжета игры. Чем разнообразнее и содержательнее для детей сама игра, тем успешнее решаются познавательные и игровые задачи. Игровым действиям детей нужно учить. Лишь при этом условии игра приобретает обучающий характер и становится содержательной. Обучение игровым действиям чаще всего не является прямым, а дается через пробный ход, через показ действия при раскрытии той или иной роли. В игровых действиях проявляется мотив игровой деятельности, активное желание решить поставленную игровую задачу. По своей сложности они различны и обусловлены сложностью познавательного содержания и игровой задачи.

Существенной стороной дидактической игры является игровой замысел. Он вызывает живой интерес детей, возбуждает их активность, желание играть. Игровой замысле часто выражен в самом названии игры и составляет ее начало.

В дидактической игре правила являются заданными. Используя правила, тренер управляет игрой, процессами познавательной деятельности, поведением детей.

Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ действий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Организующие правила определяют порядок, последовательность игровых действий и взаимоотношений между детьми. Отношения в игре определяются ролевыми отношениями.

Усвоенные правила игры становятся «точкой опоры» взаимоотношений в игре. Вместе с тем они содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля. Через правила, их усвоение воспитатель формирует у детей способность ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроту и точность реакции, способность сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносит его с поведением товарищей по игре.

Следует учитывать, что игровые правила, не всегда предъявляются в прямой форме указаний, многие из них заключены в игровых действиях и могут играть свою регламентирующую роль при направлении игрового действия, руководстве его развитием.

Специализированные подвижные игры для борьбы, используемые в нашей работе, соединили черты подвижных и дидактических игр.

*Упражнение с партнером.*

- Кувырок вперед вдвоем; то же назад.
- Переворот в сторону через мост поочередно с партнером
- Переворот в стороны вдвоём с партнером.
- Падение на бок прыжком, партнер поддерживается за руки
- Кувырок назад через партнера (из положения стоя спиной к спине, взявшись за руки вверху ).
- Поднимание партнера обвивом, подсадом, подхватом, захватом ног, захватом ноги и руки (боковым переворотом).
- Переворотом вперед с опорой о колени лежащего партнера. Партнер помогает упором в плечи.
- Переворот через партнера, лежащего на ковре, стоящего на четвереньках.
- Простейшие виды борьбы: "цыганская борьба", "наступи на ногу", "всадники", "чехорда", "оторви от пола", перетягивание через черту.

## *Подвижные игры*

### «Борьба за касание»

*Задачи:* формирование навыков основных стоек, развитие чувства дистанции, освоение навыков маневрирования.

Игра начинается по сигналу преподавателя. По заданию первые номера должны коснуться руками или ногами указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, вторые – препятствовать касаниям. Затем по команде тренера учащиеся меняются ролями.

При касании попытка засчитывается и игра продолжается. Побеждает участник, сумевший выполнить большее количество касаний за определенное время. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, а также оказывать сопротивление, препятствовать касанию. В итоге побеждает команда, участники которой сумели выполнить больше касаний. При небольшой площадке устанавливаются границы, за которые нельзя отступить (например, край ковра, мата, линии).

### «Цапля»

*Задачи:* Совершенствование умения устойчиво стоять на одной ноге, формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Игроки одной команды являются нападающими, а другой – защищающимися. Защищающиеся игроки стоят на одной ноге, другая у

них захвачена нападающими. По сигналу тренера нападающие игроки стараются, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающихся игроков коснуться рукой мата, а защищающиеся игроки – сохранить равновесие и остаться в стойке. Смена положения должна происходить по команде тренера. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты.

Выигрывает игрок, большее число раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом. Команда – победительница определяется по набранной сумме побед участников.

«Удержись за кругом»

*Задачи:* развитие силы, ловкости, совершенствование координации движений при коллективных единоборствах.

Взявшись за руки, игроки команд становятся вокруг уложенных один на другой мячей, кеглей или очерченного круга. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другу опрокинуть на мячи или кегли – зайти в круг.

Игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры. Побеждает команда, имеющая меньшее количество штрафных очков. Игру нужно начинать только по сигналу тренера. Если круг довольно большой, то следует считать ошибкой, когда играющий ступает в него обеими ногами.

«Удержись на корточках»

*Задачи:* развитие силовой выносливости, совершенствование координации движений.

Команды располагаются в центре обозначенного коридора на корточках, выставив ладони вперед. Каждый игрок старается вытеснить соперника за линию или опрокинуть его, толкая в ладони или плечи и в то же время увертываясь от его толчков.

Игра начинается по сигналу тренера. Не разрешается задерживать друг друга руками. Игрок, потерявший равновесие или заступивший за линию, возвращается в исходную позицию и начинает игру сначала. Выигрывает команда, имеющая большее количество побед. В исходном положении игроки находятся на расстоянии вытянутых рук. Не следует допускать толчков вытянутыми вперед пальцами.

Для определения эффективности применяемой методики в тренировочном процессе необходимо следить за развитием физических качеств. КДС борцов были изучаются при использовании проб Ромберга, направленных на оценку статической координации (позы «аист» и «пяточно-носочная»), теста на оценку точности пространственных параметров движения рук, теста на оценку динамической координации в комплексном координационном тесте (ККТ), стандартного теста – челночный бег 3 x 10 м и специального теста «Бычки».

Тест №1. Статическая координация, или так называемая «вестибулярная устойчивость», спортсменов изучается посредством проб Ромберга «аист» и «пяточно-носочная».



Проба «аист» - испытуемый принимает положение – стоя на одной ноге, пятку другой ноги ставит на опорную ногу, глаза закрыты руки вытянуты вперед, пальцы разведены. По секундомеру фиксируется время, в течение которого испытуемый удерживает позу.

Тест №2. Проба «пяточно-носочная» - испытуемый принимает положение – ноги на одной линии, правая впереди левой, носок левой ноги упирается в пятку правой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. По секундомеру фиксируется время, в течение которого испытуемый удерживает позу.

Тест №3. Для комплексной оценки координации движений в упражнении скоростно – силового характера используется методика, предложенная и апробированная А.П. Алябышевым (1986), условно названная «комплексный координационный тест» ККТ

Методика ККТ позволяет комплексно оценить проявление координационных способностей обследуемого, а именно: умение соизмерить направление и силу толчка (пространственно-силовые параметры движений), глазомер (пространственная точность), быстроту выполнения и умение завершать упражнения высоким прыжком вверх со взмахом руками (прыжковая координация). Тестирование проводится при помощи достаточно простого приспособления. На резиновой площадке высотой 15 мм и диаметром 1500 мм на одинаковом радиальном расстоянии друг от друга нанесены 9 окружностей диаметром 250 мм каждая. Для обозначения последовательности прыжков окружности пронумерованы цифрами от 1 до 10. Цифры 8 и 9 совмещены в одной окружности. Перед заключительным

выпрыгиванием стрелка указывает направление поворота прыжком. Со стороны окружности с цифрой 10 подвешивается градуированная шкала с равномерным чередованием через 5 мм черных и белых линий. Для проведения тестирования необходим хронометр, мел и слегка влажная поролоновая губка.

Перед началом упражнения носки подошвенной части обеих ног смазываются мелом. По команде, одновременно с включением секундомера, испытуемый выполняет серию разнонаправленных прыжков толчком двумя ногами. Упражнение заканчивается максимальным выпрыгиванием вверх, результат которого фиксируется двумя экспертами по шкале с точностью до 1 см. Высота заключительного прыжка вверх определяется путем вычитания роста (длина тела) испытуемого из показателя высоты выпрыгивания.