

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

МУРАШКИН ВЯЧЕСЛАВ ДМИТРИЕВИЧ

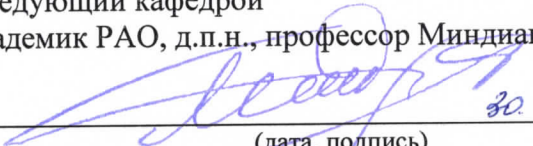
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
В СПРОЕКТИРОВАННЫХ СИТУАЦИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА
У ДЗЮДОИСТОВ 14-16 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Педагогическое образование в сфере физической
образовательной программы культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндианвили Д.Г.


30.04.21


(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.


30.04.21


(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

28.04.21


(дата, подпись)

Обучающийся _____ Мурашкин В.Д.

(фамилия, инициалы)
26.04.21


(дата, подпись)

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

На тему "Совершенствование технико-тактических действий в спроектированных ситуациях соревновательного поединка у дзюдоистов 14-16 лет в системе дополнительного образования.

Ключевые слова: Совершенствование технико-тактических действий у дзюдоистов 14-16 лет, ситуационные задания, проектирование соревновательного поединка.

Актуальность. Соревновательная схватка в борьбе дзюдо имеет некоторую структуру, борьба в положениях стойки и партера, а также различных ситуаций возникающих во время поединка. При принятии верных и своевременных решений спортсмен приближает свою победу над соперником либо броском на «Иппон», либо успешно реализованным технико-тактическим действием в положении партера.

Практика борьбы дзюдо говорит нам о том, что в отдельных элементах подготовки дзюдоистов, есть некоторые недочёты, в частности это затрагивает и техническую подготовленность. Из-за множества изменений в правилах, неизбежно меняется и стиль ведения борьбы, соответственно должны меняться и подходы для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов.

Также главным элементом во время соревновательной схватки является грамотное принятие решений, связанных с тактикой ведения борьбы и использование конкретных технических действий в зависимости от создающейся ситуации во время соревновательного поединка.

Зачастую отработка приёмов происходит либо типичным набрасыванием соперника без ощутимого сопротивления, либо с небольшим сопротивлением атакующего. Также складывается ситуация, когда обучение технике борьбы в стойке происходит отдельно от партерной борьбы. Из-за такого вида подготовки спортсмены часто «теряются» в определённых ситуациях соревновательного поединка.

Объект исследования – процесс обучения технико-тактическим действиям дзюдо.

Предмет исследования – формирование и совершенствование эффективности технико-тактической подготовки дзюдоистов 14-16 лет в системе дополнительного образования в спроектированных ситуациях соревновательного поединка.

Цель исследования – изучить литературу, связанную с данной темой, отметить слабые стороны в подготовке борцов дзюдоистов. На основе выводов литературы провести исследования и составить экспериментальную программу для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов 14-16 лет за счёт создания ситуаций соревновательного поединка.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы, определить основные стороны подготовки дзюдоистов и особенности учебно-тренировочного процесса.

2. На основе проведённого анкетирования и наблюдения определить особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов дзюдоистов.

3. Разработать методику для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов, включающую ситуационные задания соревновательной схватки, основанные на соревновательной деятельности спортсменов.

4. Экспериментально определить эффективность разработанной нами программы для дзюдоистов 14-16 лет.

Рабочая гипотеза – мы предполагаем, что совершенствование методики обучения дзюдоистов позволит повысить надёжность выполнения технико-тактических действий в партере и стойке, и исходя из этого соревновательную деятельность.

Практическая значимость заключается в обоснованной разработанной нами программе, с помощью которой повысился уровень технико-тактической подготовки дзюдоистов. Положительные результаты,

свидетельствуют о том, что наша методика является эффективной и может использоваться в учебно-тренировочном процессе в борьбе дзюдо.

Научная новизна нашей работы заключается в разработке и внедрении программы для повышения эффективности технико-тактических действий дзюдоистов 14-16 лет за счёт ситуационных заданий соревновательного поединка

Магистерская состоит из: 74 страниц, 5 таблиц, 16 рисунков и 54 используемых источников, из которых цель и поставленные задачи были выполнены полностью.

Abstract

"Improvement of technical and tactical actions in the designed situations of competitive combat among judokas of 14-16 years old in the system of additional education" education "

Key words: Improvement of technical and tactical actions among judokas of 14-16 years old, situational tasks, design of a competitive duel.

The relevance. Competitive bout in judo wrestling has a certain structure, wrestling in standing and parterre positions, as well as various situations arising during the fight. When making the right and timely decisions, the athlete brings his victory over the opponent closer either by throwing on "Ippon", or by a successfully implemented technical and tactical action in the parterre position.

The practice of judo wrestling tells us that in some elements of the training of judoists, there are some shortcomings, in particular, it affects technical readiness. Due to the many changes in the rules, the style of wrestling inevitably changes, and the approaches should also change to improve the technical and tactical training of judokas.

Also, the main element during a competitive fight is competent decision-making related to the tactics of wrestling and the use of specific technical actions, depending on the situation that arises during the competitive fight.

Often, the practice of techniques occurs either with a typical throw of the opponent without tangible resistance, or with little resistance from the attacker. There is also a situation when training in the technique of wrestling in a standing position occurs separately from the parterre wrestling. Due to this type of training, athletes are often "lost" in certain situations of a competitive fight.

The object of the research is the process of teaching judo technical and tactical actions.

The subject of the research is the formation and improvement of the effectiveness of technical and tactical training of judokas of 14-16 years old in the system of additional education in the designed situations of a competitive duel.

The purpose of the research is to study the literature related to this topic, to note the weaknesses in the training of judo wrestlers. On the basis of the conclusions of the literature, conduct research and draw up an experimental program to improve the technical and tactical training of judokas of 14-16 years old by creating situations of a competitive duel.

Research objectives:

1. To analyze the literature, to determine the main aspects of training judokas and the peculiarities of the educational and training process.

2. On the basis of the conducted questioning and observation, to determine the peculiarities of the organization of the training process of judo wrestlers.

3. To develop a methodology for improving the technical and tactical training of judokas, including situational tasks of a competitive fight, based on the competitive activity of athletes.

4. Experimentally determine the effectiveness of the program developed by us for judokas 14-16 years old.

Working hypothesis - we assume that the improvement of the training methodology for judokas will increase the reliability of the performance of technical and tactical actions in the stalls and stance, and on this basis, competitive activity.

The practical significance lies in the well-grounded program developed by us, with the help of which the level of technical and tactical training of judokas has increased. Positive results indicate that our technique is effective and can be used in the training process in judo wrestling.

The scientific novelty of our work lies in the development and implementation of a program to increase the effectiveness of technical and tactical actions of judokas aged 14-16 years due to situational tasks of a competitive duel

The master's program consists of: 74 pages, 5 tables, 16 figures and 54 sources used, of which the goal and the tasks were completed in full.

Оглавление

	стр
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ.....	5
1.1 Техничко-тактическая подготовка.....	6
1.2 Тактическое мышление в спорте.....	11
1.3 Методика обучения.....	17
1.4 Физическая подготовка.....	22
1.5 Развитие специальной выносливости у борцов.....	27
1.6 Психологическая подготовка.....	32
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	40
2.1 Организация исследований.....	40
2.2 Методы исследований.....	41
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	42
3.1 Влияние тактического мышления на развитие технико-тактических действий в дзюдо.....	42
3.2 Выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса у борцов дзюдо 14-16 лет.....	51
3.3 Реализация программы по совершенствованию технико-тактических действий в борьбе дзюдо за счет проектирования ситуаций соревновательного поединка в дзюдо.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Соревновательная схватка в борьбе дзюдо имеет некоторую структуру, борьба в положениях стойки и партера, а также различных ситуаций возникающих во время поединка. При принятии верных и своевременных решений спортсмен приближает свою победу над соперником либо броском на «Иппон», либо успешно реализованным технико-тактическим действием в положении партера.

Практика борьбы дзюдо говорит нам о том, что в отдельных элементах подготовки дзюдоистов, есть некоторые недочёты, в частности это затрагивает и техническую подготовленность. Из-за множества изменений в правилах, неизбежно меняется и стиль ведения борьбы, соответственно должны меняться и подходы для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов.

Также главным элементом во время соревновательной схватки является грамотное принятие решений, связанных с тактикой ведения борьбы и использование конкретных технических действий в зависимости от создающейся ситуации во время соревновательного поединка.

Зачастую отработка приёмов происходит либо типичным набрасыванием соперника без ощутимого сопротивления, либо с небольшим сопротивлением атакующего. Также складывается ситуация, когда обучение технике борьбы в стойке происходит отдельно от партерной борьбы. Из-за такого вида подготовки спортсмены часто «теряются» в определённых ситуациях соревновательного поединка.

Объект исследования – процесс обучения технико-тактическим действиям дзюдо.

Предмет исследования – формирование и совершенствование эффективности технико-тактической подготовки дзюдоистов 14-16 лет в системе дополнительного образования в спроектированных ситуациях соревновательного поединка.

Цель исследования – изучить литературу, связанную с данной темой, отметить слабые стороны в подготовке борцов дзюдоистов. На основе выводов литературы провести исследования и составить экспериментальную программу для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов 14-16 лет за счёт создания ситуаций соревновательного поединка.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы, определить основные стороны подготовки дзюдоистов и особенности учебно-тренировочного процесса.
2. На основе проведённого анкетирования и наблюдения определить особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов дзюдоистов.
3. Разработать методику для совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов, включающую ситуационные задания соревновательной схватки, основанные на соревновательной деятельности спортсменов.
4. Экспериментально определить эффективность разработанной нами программы для дзюдоистов 14-16 лет.

Рабочая гипотеза – мы предполагаем, что совершенствование методики обучения дзюдоистов позволит повысить надёжность выполнения технико-тактических действий в партере и стойке, и исходя из этого соревновательную деятельность.

Практическая значимость заключается в обоснованной разработанной нами программе, с помощью которой повысился уровень технико-тактической подготовки дзюдоистов. Положительные результаты, свидетельствуют о том, что наша методика является эффективной и может использоваться в учебно-тренировочном процессе в борьбе дзюдо.

Научная новизна нашей работы заключается в разработке и внедрении программы для повышения эффективности технико-тактических действий дзюдоистов 14-16 лет за счёт ситуационных заданий соревновательного поединка

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ

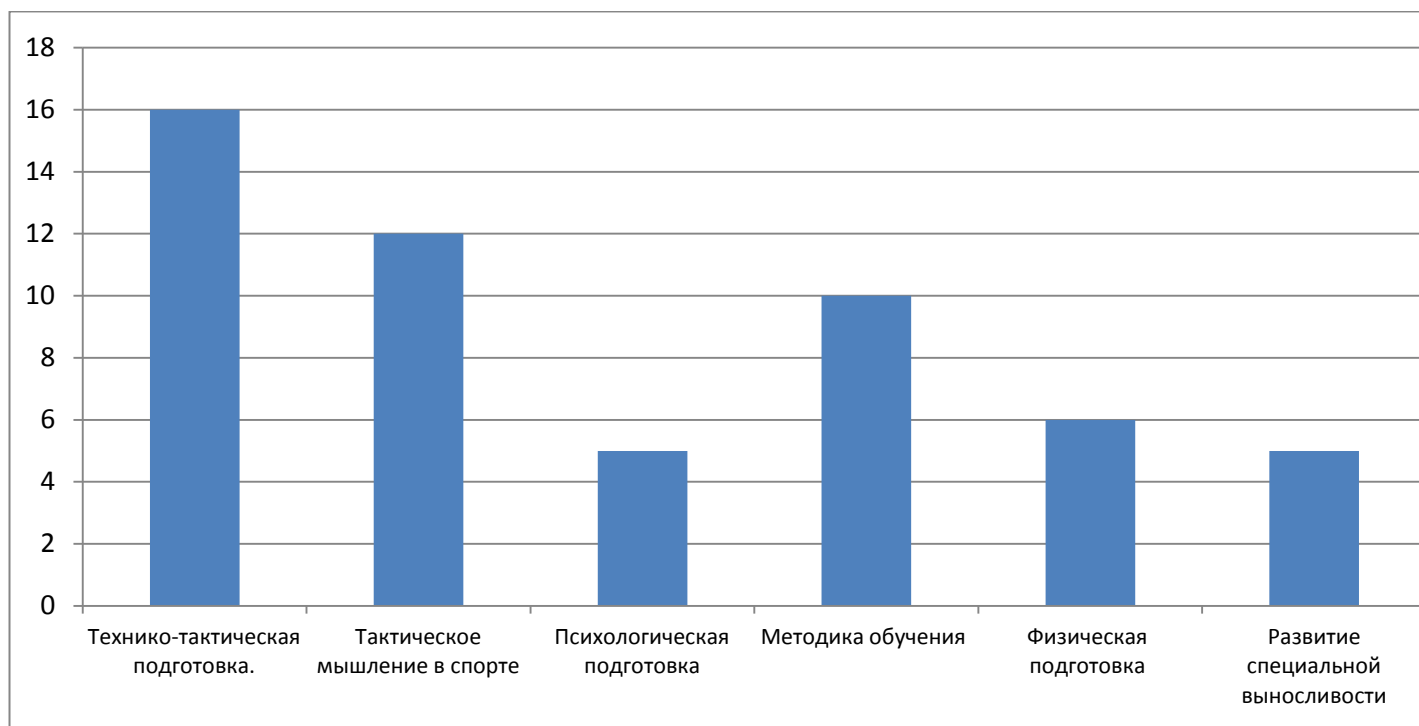


Рис.1 Распределение литературных источников по выделенным вопросам

По теме «Особенности подготовки борцов дзюдо» было проанализировано 54 литературных источника, из которых мы выделили несколько основных вопросов (рис. 1.)

Из рис. 1. мы можем увидеть, что больше всего источников обнаружено нами по теме «техничко-тактическая подготовка». Следующим важным пунктом в особенности подготовки дзюдоистов, как и в любом спорте, где есть элементы тактики, является тактическое мышление, по этому вопросу количество источников составило 12. «физическая подготовка» и «развитие специальной выносливости» являются важными элементами подготовки спортсменов дзюдоистов, количество источников по этим двум вопросам составило 6 и 5 источников. «методика обучения» 10 и «психологическая подготовка» 5 источников.

1.1 Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка дзюдоиста, как самостоятельный раздел в учебно-тренировочном процессе необходим для изучения, овладения и совершенствования компонентов, которые будут необходимы в дальнейшей соревновательной деятельности. Обуславливается это тем, что техничко-тактическая подготовка - это основа спортивного мастерства борца и проходит оценку исходя из правил соревнований, в то время как другие аспекты спортивной подготовки оказывают вспомогательную роль для повышения результативности техничко-тактической подготовки.

В спортивной борьбе результатом тренировок является успешное выступление борца в соревновательной деятельности. Спортивную деятельность можно охарактеризовать наличием конфликтного взаимодействия между борцами, которое чётко регламентируется правилами соревнований и поединка [11; 5; 14].

Овладение техничкой борьбы дзюдо неразрывно связано и другими видами подготовки. С развитием общей, специальной ловкости, формированием точности и скорости движений спортсмена, меткости исполняемых движений. Изучение и совершенствование технички борьбы связано с развитием физических и психологических качеств борца [52].

Для улучшения у борцов техничко-тактических качеств стоит разнообразить условия тренировочного процесса, как пример можно использовать задания с разными соперниками, низкому борцу проводить поединок с более высоким, подвижному и атакующему борцу дать в пару более пассивного и строящего свою борьбу на контратаках. При помощи такого способа борец учиться подбирать оптимальные действия для разного вида соперников. Особое внимание при проведении тренировок направленных на изучение и совершенствование технической части стоит уделять умению борца пользоваться ранее изученными техническими действиями, контратаками от приёмов оппонента и защитой.

Суть атакующих технических действий сводится к использованию благоприятного момента для результативного проведения атаки соперника. Такие моменты зачастую редко возникают стихийно, поэтому борцу нужно самостоятельно создавать такой благоприятный момент, используя разные технические действия. Из этого следует, что к элементам технико-тактической подготовки стоит добавить время оценивания образующейся на ковре ситуации и принятие оптимального решения, при всём этом стоит учитывать, насколько богат и результативен личный арсенал заготовленных действий, которыми владеет спортсмен [22; 23].

Сама техника борьбы дзюдо состоит из нескольких разделов: бросков, борьбы лёжа (партере) и боевого раздела. Для того, чтобы овладеть техникой борьбы дзюдо, дзюдоист должен правильно выполнять основные элементы борьбы дзюдо. К таким элементам относят: самостраховки – умение правильно падать после выполнения броска, чтобы не травмировать себя и соперника, перемещение обычным шагом подшагиванием, также умение взять правильный захват и встать в нужную стойку. Очень важно уметь разными способами выведения из равновесия и правильно выполнять все повороты это необходимо для создания момента для атаки.

Броски во время схватки применяются, когда борцы, перемещаясь по татами, пытаются вывести друг друга из состояния равновесия и провести атаку. Борец, который использует технику выведения из равновесия, рационально использует точки опоры и приложения сил, и при успешном выведении соперника совершает техническое действие в стойке. При борьбе в партере спортсмены также как и в положении стойки, постоянно ищут момент, для атаки используя ошибки соперника и также технику выведения из равновесия. С переходом на более высокий уровень спортивного мастерства спортсмены начинают осваивать более сложные технически и тактически действия, а также использованию комбинации или связок из технических действий [28; 32].

Наиболее эффективными приёмами на соревнованиях среди юношей по борьбе дзюдо являются подсечки, зацепы изнутри, а также броски через спину. Время борьбы в партере очень возросло благодаря судейству, которое зачастую позволяет дорабатывать атаки, которые начинаются в стойке техническим движением в партере. В большинстве стран тренеры дают больше времени на совершенствование техники борьбы в партере [55].

В секцию борьбы дзюдо и в общем в спортивную борьбу дети зачастую идут для того, чтобы овладеть техническими действиями и обязательно добиться высоких спортивных результатов. Но как часто бывает спортсмен разочаровывается в себе, так как его уровень борьбы не всегда может быть на достаточно высоком уровне для победы на соревнованиях. В системе дзюдо учитывается также фактор невозможности быть первым. Поэтому многие говорят, что девиз дзюдо - это овладение интересными и полезными для жизни двигательными умениями и навыками формирования здорового духа и тела. Сама идеология дзюдо учит осознавать, что поражения не означают, что у тебя нет способности к этому виду спорта, а заставляют задуматься, что ещё есть над чем работать.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годовых циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить 3 этапа технической подготовки [44; 46].

I этап совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования

их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

III этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

Во время всех этапов технической подготовки спортсмену необходимо избегать двигательных ошибок. В борьбе дзюдо под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, которое в дальнейшем приведёт к снижению эффективности технического действия.

Тренеры-преподаватели по борьбе дзюдо зачастую знают, что при отклонении от правильной модели не всегда плохо, ведь зачастую такие отклонения вызваны индивидуальными особенностями техники спортсмена. Во время подготовки спортсмена можно отметить несколько основных видов ошибок:

1. Технические ошибки.
2. Ошибки, связанные со структурой действия.
3. Ошибки, искажающие смысловую сторону действия
4. Тактические ошибки
5. Фоновые ошибки (ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий.)

Если рассматривать исправление этих ошибок, то во время учебно-тренировочного процесса у борцов сначала убирают технические ошибки, после тактические, и только после устранения технических ошибок и тактических устраняются фоновые [49; 50; 53].

Во время проведения тренировочного процесса дзюдоист должен узнать и овладеть множеством технических действий, для того, чтобы быть готовым к любому исходу схватки. Но для того, чтобы суметь сделать техническое действие вовремя и подобрать момент для атаки, он должен овладеть тактикой введения борьбы. Исходя из этого, технико-тактическая подготовка неразрывно связана между собой

Техника приёма – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях борца

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.

Стоит отметить, что не часто или вообще не используется введение связок из технико-тактических действий на тренировках конкретно направленных на наиболее частые ситуации в условия соревновательных поединков.

Техническую подготовку можно разделить на 3 основных этапа

I этап совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных

движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы.

II этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы).

III этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

1.2 Тактическое мышление в спорте

В спортивной борьбе дзюдо есть несколько закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план должен учитывать множество вариантов построения подготовки, соревновательного поединка, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика в борьбе дзюдо считается одной из частей стратегии в и широком смысле понимается как искусство ведения поединка в борьбе дзюдо.

Тактику дзюдо можно охарактеризовать как выбор методов и средств спортивного поединка, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся ситуациях во время поединка. Чем больше борец владеет тактикой ведения поединка, тем больше у него создается возможностей реализовать свой технический потенциал во время поединка с любым соперником, при этом используя гораздо меньше усилий при выполнении разных технических действий. Подготовку и изучения тактики необходимо проводить параллельно с изучением техники борьбы [1; 5; 14]

В теории борьбы зачастую выделяют три вида тактики

1. Тактика соревнований
2. Тактика ведения поединка

3 Тактика выполнения приёмов.

Тактика соревнований

Задача тактики соревнований это определение направление действий борца для достижения спортивного результата. Тактический план в общих чертах включает в себя:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Вся тактика участия в соревновательной деятельности реализуется через установку борца. Установка может быть нескольких видов:

1. Направлена на достижения высокого спортивного результата, а именно на достижения первенства на соревнованиях. Такая тактическая установка сама сложная в реализации, подготовка спортсмена должна базироваться на всесторонней подготовленности борца. Опора на собственные силы и подготовку внушает спортсмену уверенность в себе и своих силах и возможность победы в конкретных соревнованиях.

2. Непосредственно на улучшение собственного результата и повышения так называемого «личного рекорда». Более простая в применении во время соревнований. Для выполнения такой установки необходимы несколько аспектов: Высокий уровень физической подготовки и умение борца строить своё противоборство в зависимости от наработанного и успешно проводимого тактического плана в условиях соревновательной деятельности [28; 36]

3. На показ определённого результата (например отбор на более высокий уровень соревнований или проверка освоения технических и тактических умений.) Такая установка одна из самых распространенных в борьбе дзюдо. Соревнования, на которых спортсмен «проверяет» наработанные им умения и навыки, имеют очень большую важность во всём учебно-тренировочном процессе. При помощи таких соревнований и установки можно установить у спортсмена уровень сформированности «коронных» приёмов, и эффективность сформированных у него умений и навыков. Такая тактическая установка позволяет дзюдоисту в условиях соревновательного поединка рассчитывать силы и навязывать оппоненту свой стиль и манеру борьбы [50; 52]

Тактическое мастерство борца-дзюдоиста реализуемое во время соревнований зависит от совокупности физической, психологической и технической подготовок. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация планируемой тактики производится в предсоревновательной деятельности борцов. При помощи планирования тренер-преподаватель распределяет время и средства а также использует различные методы тренировочного процесса необходимые для успешного выступления дзюдоиста на соревнованиях и реализации установки.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной

подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.) [42].

Одной из важнейших частей тактики в дзюдо является тактические действия, выполняемые при атаках или защите. Такой вид тактических действий также как и другие неразрывно связан от степени освоения спортсменом технических действий. Во время поединка при помощи их решаются 2 задачи: Создание динамической ситуации удобной для выполнения технического действия, и непосредственного самого действия.

Так же важную роль для выполнения успешного технического действия во время поединка играет тактика подготовки ситуации для выполнения успешного атакующего действия. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют оппонента потерять равновесие в нужном направлении для выполнения технического действия. При помощи

таких действий вызывается напряжение все силы соперника и создаются благоприятные условия для проведения технического действия.

На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- 1) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- 2) направления усилий соперника;
- 3) физическое ослабление соперника;
- 4) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- 1) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- 2) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

3) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман [15; 16; 17; 23]

В спорте и его теории конкретное понятие «спортивная тактика» трактуется совсем неоднозначно. Сложность формулировки понятия связана с изучением этой проблемы. В тактике нет как такового чётко измеряемого результата. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены обычными величинами. Также многие процессы мы не можем увидеть и оценить, так как обусловлены личностными особенностями человека.

В разных видах спорта тактика определяется неоднозначно, и очень обширно объединяя ее с тактикой ведения поединка, тактическим мастерством спортсмена, тактическим мышлением, тактикой поведения и даже тактическим мышлением. Исходя из этого нельзя определить чётких границ между компонентами соревновательной деятельности.

Из всех научных категорий, выработанных в ходе развития спортивной науки, понятие «тактика» наиболее всеобъемлющее, так как оно отражает не одно какое—то явление, а целый комплекс, составляющий существо противоборства. Многие авторы определяют спортивную тактику как систему специальных знаний, умений, навыков и определенных качеств тактического мышления спортсменов направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником или партнером.

Тактику дзюдо можно охарактеризовать как выбор методов и средств спортивного поединка, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся ситуациях во время поединка. Чем больше борец владеет тактикой ведения поединка, тем больше у него создается возможностей реализовать свой технический потенциал во время поединка с любым соперником, при этом используя гораздо меньше усилий при выполнении разных технических действий. Подготовку и изучения тактики необходимо проводить параллельно с изучением техники борьбы.

Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

1.3 Методика обучения

Представления о современно тренере преподавателе весьма чёткие он должен иметь как общие, так и специальные знания по методике обучения так же в совершенстве владеть технологией и методологией профессиональной деятельности [8].

Чтобы хорошо понимать и ориентироваться в специальных терминах, понимать суть базовых понятий для всего этого нужно хорошо знать теоретическую подготовку. Есть несколько общих положений, на которые в целом и опирается весь процесс обучения. Эти принципы которые как правило отражают закономерности педагогического процесса и исходя из этого носят обязательный характер. Принципов существует много, но основными принято выделять такие как: Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принципы доступности и индивидуализации, принцип систематичности и последовательности и принцип постепенности [2; 7].

Тренировочный процесс - это процесс совершенствования занимающихся в физическом, тактико-техническом, морально-волевом и теоретическом плане.

Тренировочный процесс должен обеспечивать высокий уровень здоровья занимающихся, овладение ими техникой и тактикой, воспитание моральных и волевых черт характера, развитие умственных и физических (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) качеств.

Стоит выделить, такой важный педагогический приём как объяснение - при помощи этого приёма излагают конкретное содержание действия, понятия, движения.

Непосредственно обучение и тренировочные занятия по спортивной борьбе осуществляются в соответствии с программами утверждёнными спортивным комитетом России.

Одной из самых сложных возрастных групп при подготовке можно считать возраст 13-16 лет связано это с тем, что в этот период у спортсменов происходит период полового созревания. В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение

условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2005). Также в этот возрастной период у дзюдоистов индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между биологическим возрастом и паспортным. От скорости полового созревания зависит колебание уровня физической подготовленности (Ф. А. Иорданская, 2003).

Специфика спортивной деятельности дзюдоистов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности дзюдоистов составляют:

— мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

— цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);

— условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

— проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметное содержание учебно–тренировочного процесса, а также и соревновательной деятельности дзюдоистов различно. Предметом учебно-тренировочной деятельности будет достижение максимального уровня подготовленности для дзюдоиста во всех аспектов спортивной деятельности. Предметом же соревновательной деятельности будет уровень мобилизации ресурсов организма для достижения высокого спортивного результата.

Развитие спортивного дзюдо очень плотно связано с управлением и организацией учебно-тренировочного процесса и в целом всей методики обучения способствующей высоким спортивным результатам.

Методы тренировки в дзюдо - совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Во время практического выполнения технических действий используют различные методические приёмы [35; 38; 39].

1. Выполнение специальных подготовительных упражнений в обычных стандартных условиях. Цель таких упражнений это помочь спортсменам наработать основу движений, нужных для непосредственного освоения изучаемого технического действия. Такие упражнения зачастую индивидуальны для дзюдоистов, потому что будучи очень эффективными для одного спортсмена могут показать себя совсем неподходящими для остальных.

2. Применение регуляторов движений. Цель — создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Одним из немаловажным фактором в методике обучения является умение спортсмена выявлять и анализировать свои ошибки и тренировочной и соревновательной деятельности. Тренер должен научить спортсмена как правильно нужно проводить самоанализ своих действий в конкретных ситуациях.[8; 9; 18; 19; 20]

Необходимо использовать разные методы в тренировочном процессе, например соревновательный и игровой метод, в наибольшей своей степени воспитывают бойцовские качества в спортсменах, и совершенствовать их спортивные качества, как в обычной жизни, так и в соревнованиях.

Для того чтобы грамотно проводить тренировочные занятия нужно уметь найти нужный подход к разным возрастам и типам темперамента. Так же тренеру-преподавателю нужно уметь правильно построить тренировочное занятие, чтобы развить качества спортсменов.

Понятие методика обучения движениям в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, отражающих закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Методика обучения двигательным действиям подразделяется на методику первоначального освоения, методику углубленного разучивания, методику закрепления и его совершенствования.

Предметное содержание учебно–тренировочного процесса, а также и соревновательной деятельности дзюдоистов различно. Предметом учебно-тренировочной деятельности будет достижение максимального уровня подготовленности для дзюдоиста во всех аспектов спортивной деятельности. Предметом же соревновательной деятельности будет уровень мобилизации ресурсов организма для достижения высокого спортивного результата.

Одним из немаловажным фактором в методике обучения является умение спортсмена выявлять и анализировать свои ошибки и тренировочной и соревновательной деятельности. Тренер должен научить спортсмена как правильно нужно проводить самоанализ своих действий в конкретных ситуациях.

1.4 Физическая подготовка

Физическая подготовка может по праву называться одним из самых важных аспектов в спортивной тренировке ведь она в большей степени, чем другие виды и стороны подготовки характеризуется непосредственно воздействующей на морфофункциональные свойства организма. Уровень физической подготовки огромным образом влияет на скорость приобретения

полезных навыков от других видов подготовки, будь то технико-тактическая подготовки или например содержание тактических приёмов борца всё это во многом зависит от уровня физической подготовленности дзюдоиста [6; 10].

Когда спортсмен развивает физические качества тогда и заметно лучше его прогресс виден и в других видах подготовки. Но стоит учитывать, что для прогресса в физической подготовке нужно умение грамотно подбирать методы и средства для развития этого аспекта подготовки борца. Правильный подбор упражнений, умение правильно дозировать нагрузки во время тренировок при соблюдении этих правил, физические нагрузки способствуют развитию нужных качеств для спортсмена.

Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Поскольку на практике единоборства в своём чистом виде являются соперничеством между двумя противоборствующими сторонами, увеличение силы одной из сторон сразу даёт ей существенное преимущество.

Специалисты выделяют наиболее представительные виды силовых способностей составляющих силу человека вообще:

Скоростно-силовые способности, которые проявляются в медленных движениях и при статическом режиме.

Скоростно-силовые способности, которые проявляются в быстрых движениях человека. «Быстрая» сила, пожалуй, наиболее весомый вид способностей в спорте: в ее развитии участвует большинство всех известных физических упражнений.

Способности к взрывному проявлению силы, то есть проявление силы с максимальным ускорением.

В спортивной борьбе физическую подготовку разделяют на два основных направления это общая (офп) и специальная (сфп).

Общая физическая подготовка используется в борьбе для развития необходимой базы и поддержание ее на достаточно высоком уровне для дальнейшего овладения техническими действиями и результативного их выполнения. Как правило общая физическая подготовка используется на всём протяжении тренировочного процесса так как способствует поддержанию техники борца на достаточно высоком уровне [32; 33; 39].

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена в большей своей части на развитие таких физических качеств которые проявляются при выполнении специфических для спортивной борьбы действий. Специальная физическая подготовка применяется, как составная часть учебно-тренировочного процесса также используется на всех основных этапах тренировок, включая соревновательный. Средствами для специально подготовки можно назвать те упражнения при которых так или иначе используются фрагменты борьбы направленные на улучшение технических действий во время действий дзюдоиста. Часто в учебно тренировочном процессе используются упражнения очень схожие с элементами борьбы, но стоит отметить, что схожесть вовсе не гарантирует результативное их использование в тренировочном процессе. Для проверки правильности использования тех или иных упражнений можно при помощи соревновательной деятельности. Поэтому, как правило, специальная физическая подготовка должна применяться в тесной связи с результатами показанными дзюдоистами на соревнованиях и тренировках [12; 24].

В физической подготовке борцов очень важное значение уделяется взрывной силе. Развитие взрывной силы у борцов дзюдоистов это необходимость, потому что в динамичных условиях соревновательного поединка результативное применение технического действия зависит не только от прилагаемых усилий, но и от того насколько своевременно они будут приложены по отношению к сопернику. При помощи взрывной силы борец может опережать соперника при выполнении технических действий,

вовремя применять контр атакующие действия, применять связки приёмов и комбинации действий [33].

При развитии взрывной силы стоит обращать внимание на те навыки которые позволят очень быстро мобилизовать физические и волевые усилия дзюдоиста. Всего этого можно достичь при использовании специальных упражнений. Например упражнений с отягощением и специальной техникой выполнения упражнения направленных на конкретные действия во время соревновательного поединка.

Для лучшего развития взрывной силы Е.Н. Захаров рекомендует применять полный перечень силовой подготовки, используя ее как вместе, так и отдельно.

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

При работе с отягощением зачастую используется метод повторных усилий. В тоже время возможно применение и другого метода тренировки который тоже часто использует это метод максимальных усилий, но при использовании этого метода есть важное замечание, во время выполнения упражнения максимально расслаблять мышцы перед каждым выполнением «взрывного усилия» [43].

При развитии взрывной силы ног зачастую используют прыжковых упражнения, которые выполняются с однократным или многократным отталкиванием с предельно возможными усилиями.

Для развития же скоростно-силовых способностей, которые безусловно важны в подготовке борцов дзюдоистов зачастую используют упражнения с

преодолением веса собственного тела и внешними отягощениями. Для развития этих качеств часто используют методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. При помощи первого метода можно избирательно развивать нужные группы мышц, а при применении второго обеспечивается комплексное воздействие на все мышечные группы. При выполнении круговой тренировки упражнения подбираются так чтобы каждая следующая серия включала в работу новую мышечную группу что помогает значительно увеличить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха [53].

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки за счет использования различных форм восстановления и др.

Для наилучшего развития физических качеств у спортсменов дзюдоистов нужно обратить внимание, какие большим образом необходимы непосредственно в борьбе и уделять им наибольшее внимание во время подготовки, но не стоит забывать и про общефизическую подготовку спортсмена, так как она играет далеко не маловажную роль в физической подготовленности дзюдоиста.

Под физическими способностями понимаю относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает выполнение двигательных действий.

В спортивной борьбе на сегодняшний день одним из важнейших факторов для прогресса, в спортивных единоборствах является уровень

физических качеств спортсмена, в основном это скоростно-силовые качества и выносливость.

Методика развития физических качеств подготовки, подразумевает решение как минимум двух основных задач. Первая задача должна осуществлять выбор средств и методов, которые должны быть направлены на наилучшее развитие выносливости и скоростно-силовых качеств, а непосредственно вторая должна охватывать распределение соревновательных и тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки за счет использования различных форм восстановления и др.

В физической подготовке борцов очень важное значение уделяется взрывной силе. Развитие взрывной силы у борцов дзюдоистов это необходимость.

1.5 Развитие специальной выносливости у борцов

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

Существуют два понятия выносливости общая выносливость и специальная. Одним из главных принципов развития общей выносливости является в постепенном увеличении физических упражнений разной интенсивности с привлечением в работу как можно больше мышечных

групп. Специальная же выносливость, как правило, понимается способность поддерживать высокую эффективность выполняемых действий во время двигательной деятельности [6; 25].

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.

Стоит отметить, что большое количество изометрических упражнений в учебно-тренировочном процессе вызывает приспособление организма к специфической статической работе и не оказывает в полной мере положительного влияния на развитие динамической силы. Для развития силовой выносливости дозировка должна быть такова чтобы появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

Соревновательный поединок в борьбе дзюдо имеет продолжительность 4 минуты и характеризуется высокой нагрузкой и обширной мышечной деятельностью и неравномерной работой на всем его протяжении. Исходя из этого дзюдоистом необходимо развивать специальную выносливость к 4 минутным соревновательным нагрузкам субмаксимальной мощности и переменной интенсивности. [1; 6].

Часто при тренировки выносливости используют два понятия «Аэробная» и «Анаэробная» тренировки

Аэробная тренировка выносливости означает, что есть достаточно кислорода для того, чтобы длительное время достигать определенного результата. Если при достаточном количестве кислорода гликоген сокращается, то говорят об аэробном гликолизе, но если уменьшаются жиры, мы говорим о липолизе. Такое встречается при достижении длительной

выдержки. В обоих случаях освобождается энергия. Это достижение может чисто теоретически во времени продержаться до тех пор, пока не восстановится гликоген, а позднее – накопитель жира. Конечно же, для достижения результатов играют роль и другие факторы, как например, мотивация или силовые качества.

При анаэробной тренировке выносливости создается так называемый кислородный долг, то есть для определенного достижения появляется необходимость в большем количестве кислорода, чем можно принять. Итак, гликоген сжигается и образуется лактат. Этот процесс называется анаэробным гликолизом. При очень короткой по времени деятельности (менее 10 сек.) для получения энергии нет необходимости в кислороде, креатинфосфат снижается [30; 31].

Специальная выносливость делится на виды: анаэробная работа; статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; выносливость к длительной работе переменной мощности; выносливость к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);

- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Особенность развития выносливости у борцов характеризуется тем что у каждого дзюдоиста разный набор приёмов, особенность ведения поединка исходя из техники и тактики борьбы и особенностями их выполнения [32; 53].

Основными методами развития специальной выносливости являются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод можно охарактеризовать непрерывной и длительной работой с равномерными усилиями и скоростью. При выполнении спортсмен стремится сохранять заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий и амплитуду движений. Также упражнения можно выполнять с разной интенсивностью. Таким методом развивают аэробные способности.

Переменный метод используют для развития как общей так и специальной выносливости. Такой метод характеризуется в первую очередь непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью.

Интервальный метод предполагает выполнение упражнений с переменной и стандартной нагрузкой и со строго дозированными интервалами отдыха. Такие упражнения с такой нагрузкой в большей степени оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на

организм и по большей части эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предполагает выполнение упражнений, воздействующих на разные мышечные группы и функциональные системы. Обычно при выполнении круговой тренировки в один круг входят 6-10 упражнений. Такой метод хорошо применяется вместе с повторным и интервальным методами

Повторный метод по большей своей части направлен на развитие скоростной выносливости и характеризуется повторным прохождением интервалов дистанции с максимальной или предельной интенсивностью. Выполнение повторной нагрузки на фоне высокого функционального состояния организма от предыдущей работы, с одной стороны, предъявляет «жесткие» требования к переносимости нагрузки, с другой – повышает тренировочный эффект.

Соревновательный метод используется в подготовке непосредственно для подготовки дзюдоистов к соревнованиям. Такой метод тренировки характеризуется соревновательными объемом нагрузки и интенсивностью. Такой метод развивает не только выносливость, но и помогает овладеть тактическими умениями, а также помогает в совершенствовании технических действий.

Игровой метод, наиболее часто встречающийся в физическом воспитании. Его особенность в том, что при помощи условного моделирования двигательных действий в реальной жизни. Такой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации [28; 29; 30].

Стоит отметить, что используя тот или иной метод для развития выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки

Выносливость, безусловно, важна в борьбе и в целом во всем спорте. Также стоит отметить, что выносливость пригодится и в повседневной жизни, что также является немаловажным фактором.

При развитии выносливости нужно придерживаться определённой логики в построении тренировочных занятий.

В физическом воспитании и тренировочной деятельности дзюдоистов, средства для развития выносливости используют самые разнообразные по форме циклические и ациклические, что стоит учитывать при построении учебно-тренировочных занятий.

Важным фактором в борьбе дзюдо важна как общая, так и специальная выносливость. Во время учебно-тренировочного процесса стоит уделять внимание как общей, так и специальной выносливости.

Особенность развития выносливости у борцов характеризуется тем что у каждого дзюдоиста разный набор приёмов, особенность ведения поединка исходя из техники и тактики борьбы и особенностями их выполнения

Стоит отметить, что большое количество изометрических упражнений в учебно тренировочном процессе вызывает приспособление организма, к специфической статической работе и не оказывает в полной мере положительного влияния на развитие динамической силы.

1.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка это очень важный этап в подготовке борца задача психологической подготовки это изучение и дальнейшее развитие нужных для спортсмена психологических качеств.

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 [11; 13].

Во время учебно-тренировочного процесса должно учитываться множество важных задач, одну из важнейших ролей играют индивидуальные особенности дзюдоиста. Во время подготовка один и тот же спортсмен может проявлять себя по-разному со стороны психических качеств, именно поэтому тренер и должен учитывать темперамент каждого борца.

Зачастую психологическую подготовку разделяют на 3 основных вида психической подготовки.

Общая психическая подготовка — в обобщенном виде представляет психическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в 2 направлениях. Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий. Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) [32; 34].

Специальная психическая подготовка к соревнованиям направлена прежде всего на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость. Специальная психическая подготовка направлена на решение следующих задач:

— формирование у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

— преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

— психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

— создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психической защиты у занимающихся различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций. [36; 40].

Психологическую подготовку нужно проводить параллельно с физической и технической подготовками. Тренировка внимания и концентрации это начало волевой подготовки к правильному умению сосредотачиваться на поставленной цели.

Психоэмоциональное состояние дзюдоиста перед соревновательной встречей имеет важное значение. Существуют несколько основных видов страха соревновательной встречи у борцов.

1) Боязнь травмирования (страх получения серьёзных телесных повреждений). Как пример такой вид страха может быть связан с различными болевыми приёмами в борьбе дзюдо, Например многие спортсмены знают что статистические данные говорят о том что при

выполнении рычага локтя может быть травмирован локтевой сустав и прилепленные к нему связки.

2) Страх испытания боли. Для оценки этот вид страха очень сложен так как болевой порог для каждого индивидуален и существуют различные способности к ее переносу.

3) Страх агрессии. Этот вид страха заключается в том, что спортсмен боится причинить телесные повреждения своему оппоненту, зачастую такие борцы предпочитают борьбу в стоке а борьбы в партере избегают так как основные болевые приёмы проводятся именно там [45].

Эмоциональное напряжение у борцов в соревновательный и предсоревновательный периоды значительно возрастает. Зачастую это связано с ожидание жребия, затем следует падение эмоционального фона после объявление его результатов.

Значимую роль для борца играет, то насколько хорошо он может настроиться на предстоящую схватку. Вовремя найти в себе силы и подобрать оптимальный эмоциональный настрой.

Некоторые спортсмена настраивают себя на схватку при помощи так называемых самоприказов, или например идеомоторных представлений или других схожих способов. Для большинства спортсменов настрой на соревнования хорошо помогают физические упражнения, или по другому разминка.

Также занятия дзюдо требуют от борцов проявление воли, волевых усилий, на тренировках, а не только во время соревнования. Воля необходима не только во время противостояния сопернику, но и для соблюдения режима тренировок, преодолении трудностей, а также успешном совмещении занятий с другими видами деятельности.

Для дзюдо выделяют несколько ключевых волевых качеств к ним можно отнести: Целеустремлённость, настойчивость, упорство, смелость и решительность. Зачастую многие тренеры-преподаватели не достаточно оказывают воспитательное воздействие на учебно-тренировочных занятиях.

Очень важным для молодых спортсменов является развитие самостоятельности выражается. это в принятии решений, реализации напеченного плана, самоконтроль, и ответственность за свои поступки. Например для юных дзюдоистов тренер-преподаватель может разрабатывать задания для развития самостоятельности, к примеру совместно планировать со спортсменами предстоящего соревновательного дня.

Планирование предстоящего соревновательного дня зависит от многих факторов, но в большей степени от индивидуальных особенностей борца, тренеру стоит объяснить спортсменам, что в предшествии соревнований очень важное значение, занимает режим дня. Правильный и привычный режим дня способствует не только стабильному психическому состоянию но также и нормальной регуляции физиологических процессов, повышению физической и умственной работоспособности организма.

Для оптимизации подготовки дзюдоистов, тренеру-преподавателю также необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. У юных спортсменов свойства нервной системы выражаются через характеристики функциональных систем: сила — устойчивость комплекса нервных центров, динамичность — быстрота формирования новой функциональной системы, подвижность — скорость смены функциональных систем [28; 32].

На любом этапе спортивного мастерства очень важно значение психологической подготовленности. Важную роль в достижении победы в схватке имеет способность спортсмена настраиваться на поединок и делать

это правильно, учитывая разные аспекты своего состояния и состояния соперника

Важным навыком любого спортсмена является грамотно настроить и в случае чего поднять или опустить уровень своего эмоционального фона, Ведь для достижения хороших усилий во время соревновательной схватки нужно быть на так называемом эмоциональном подъёме.

Настройка психологического состояния это процесс непрерывный и постоянный который контролируется как самим спортсменом так и тренером-преподавателем. Стоит отметить, что у большинства спортсменов немаловажную роль играет и эмоциональная поддержка родственников. Также формирования спортсмена происходит за счёт разных форм подготовки и происходит в ходе непосредственно соревновательной деятельности и тренировочного процесса

Психологическую подготовку нужно неразрывно с другими видами подготовки. Также тренировка воли человека связана с тренировкой концентрации, внимания и самое главное с умения сосредоточиться на поставленной цели.

Для оптимизации подготовки дзюдоистов, тренеру-преподавателю также необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. У юных спортсменов свойства нервной системы выражаются через характеристики функциональных систем: сила — устойчивость комплекса нервных центров, динамичность — быстрота формирования новой функциональной системы, подвижность — скорость смены функциональных систем.

Заключения по первой главе

1. Во время проведения тренировочного процесса дзюдоист должен узнать и овладеть множеством технических действий, для того, чтобы быть готовым к любому исходу схватки. Но для того чтобы суметь сделать

техническое действие во время и подобрать момент для атаки он должен овладеть тактикой введения борьбы. Исходя из этого технико-тактическая подготовка неразрывно связана между собой.

2. В спорте и его теории конкретное понятие «спортивная тактика» трактуется совсем неоднозначно. Сложность формулировки понятия связана с изучением этой проблемы. В тактике нет как такового чётко измеряемого результата. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены обычными величинами. Также многие процессы мы не можем увидеть и оценить, так как обусловлены личностными особенностями человека.

3. Тренировочный процесс - это процесс совершенствования занимающихся в физическом, тактико-техническом, морально-волевом и теоретическом плане.

4. Методы тренировки в дзюдо - совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

5. Физическая подготовка может по праву называться одним из самых важных аспектов в спортивной тренировке ведь она в большей степени, чем другие виды и стороны подготовки характеризуется непосредственно воздействующей на морфофункциональные свойства организма. Уровень физической подготовки огромным образом влияет на скорость приобретения полезных навыков от других видов подготовки, будь то технико-тактическая подготовка или например содержание тактических приёмов борца всё это во многом зависит от уровня физической подготовленности дзюдоиста.

6. В физической подготовке борцов очень важное значение уделяется взрывной силе. Развитие взрывной силы у борцов дзюдоистов это

необходимость, потому что в динамичных условиях соревновательного поединка результативное применение технического действия зависит не только от прилагаемых усилий, но и от того насколько своевременно они будут приложены по отношению к сопернику. При помощи взрывной силы борец может опережать соперника при выполнении технических действий, вовремя применять контр атакующие действия, применять связки приёмов и комбинации действий.

7. Большое количество изометрических упражнений, в учебно-тренировочном процессе вызывает приспособление организма к специфической статической работе и не оказывает в полной мере положительного влияния на развитие динамической силы. Для развития силовой выносливости дозировка должна быть такова чтобы появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

8. Для дзюдо выделяют несколько ключевых волевых качеств к ним можно отнести: Целеустремлённость, настойчивость, упорство, смелость и решительность. Зачастую многие тренеры-преподаватели не достаточно оказывают воспитательное воздействие на учебно-тренировочных занятиях.

9. Для оптимизации подготовки дзюдоистов, тренеру-преподавателю также необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. У юных спортсменов свойства нервной системы выражаются через характеристики функциональных систем: сила — устойчивость комплекса нервных центров, динамичность — быстрота формирования новой функциональной системы, подвижность — скорость смены функциональных систем.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 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 с июля по сентябрь 2020 года, было опрошено 50 респондентов. Тема анкет «Влияние тактического мышления на развитие технико-тактических действий в 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 августа по октябрь 2020 года нами было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты из города Красноярска и п. Берёзовки. В сумме было проведено наблюдения 50 тренировочных занятий.

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 14 до 16 лет. Педагогический эксперимент проходил, Для того чтобы повысить технико-тактическую подготовку, исключить неопределённость и ускорить принятие решений во время соревновательной схватки.

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

2.2 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.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1 Влияние тактического мышления на развитие технико-тактических действий в дзюдо

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

Анкетирование может проводиться 4 способами:

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

В ходе анкетирования, которое проводилось с июля по сентябрь 2020 года, было опрошено 50 респондентов. Тема анкет «Особенности влияния тактического мышления на развитие технико-тактических действий». Проводилось анкетирование спортсменов разных возрастов и разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей влияния тактического мышления на развитие технико-тактических действий.

Анкета

«Особенности влияния тактического мышления на развитие технико-тактических действий»

1. Длительность вашей тренировки составляет

- а) 1.5 часа.
- б) 2 часа.
- в) Другое _____

2. Во время схватки ваши технические действия не реализуются по причине

- а) Не достаточная физическая подготовка.
- б) Не достаточно знаний тактики борьбы.
- в) Не достаточно спортивного опыта.

3. Ваши действия во время ситуации, когда противник выталкивает вас за край ковра.

- а) Буду пытаться устоять на ковре.
- б) Начну обходить соперника сбоку, чтобы оказаться в центре ковра.
- в) Сделаю попытку технического действия навстречу противнику.
- г) Другое _____

4. Тренер даёт задание по отработке тактических моментов:

- а) Очень редко.
- б) Только после соревнований чтобы разобрать ошибки.
- в) Часто уделяет этому время.
- г) Не уделяет время совсем.

5. Когда тренер даёт мне тактические указания на предстоящую схватку, то я буду

- а) Буду стараться выполнить то, что сказал тренер.
- б) Буду придерживаться своей тактики.
- г) Тренер не даёт тактических указаний.

6. На соревнованиях во время схватки моих потенциальных соперников я

- а) Наблюдаю за схваткой своего соперника.
- б) Не наблюдаю за схваткой своего соперника.
- в) Наблюдаю только если не уверен в своей победе.

7. На соревнованиях я чаще использую тактику ведения борьбы

- а) Атакующую.
- б) Защитную.

8. Время схватки заканчивается, у моего соперника преимущество по очкам мои действия

- а) Начну стремительно атаковать.
- б) Буду придерживаться такого же темпа схватки, выжидая лучший момент для атаки.
- в) Тактически проиграю схватку оставив силы для следующей.
- г) Другое _____

Длительность тренировки

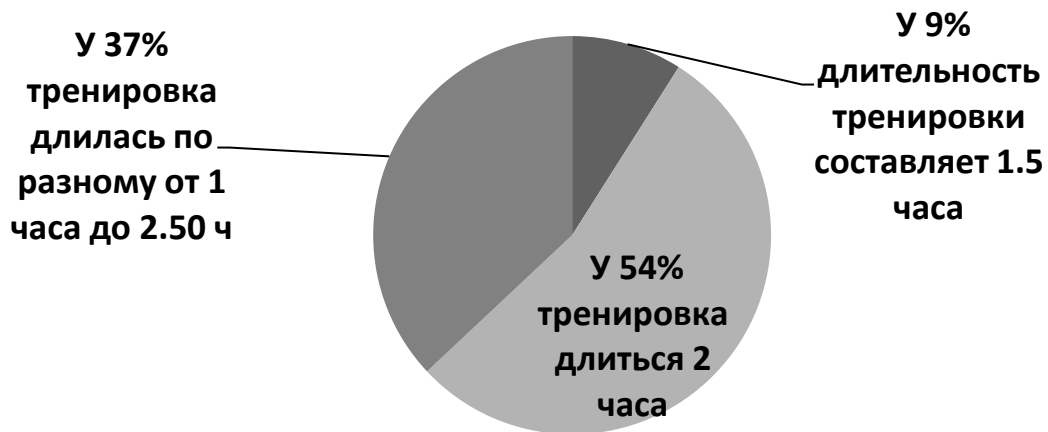


Рис. 2. Длительность тренировки

Благодаря первому вопросу мы смогли узнать, что у 54% опрошенных тренировка длится 2 часа, у 8% респондентов длительность тренировки составляет 1.5 часа. А у оставшихся 37% тренировка длится от 1 часа до 2.5 часов. Исходя из этих данных мы можем, увидеть, что у большинства респондентов длительность тренировки оптимальна и для решения разных учебно-тренировочных задач оптимальна. Лишь у 9% длительность тренировки составляет 1.5 часа, что, на наш взгляд, может оказаться недостаточным.



Рис. 3. Реализация технических действий во время схватки

Из этого вопроса мы можем сделать некоторые выводы. Большинство респондентов 40% считают, что при выполнении неудачных технических действий им не хватило так называемого «спортивного опыта». 35% опрошенных считают, что для того, чтобы реализовать техническое действие, им нужно больше знаний тактики борьбы. И лишь 25% считают, что для выполнения результативного приёма им нужно больше физической подготовки.

Действия, предпринятые, когда оппонент пытается вытолкнуть вас за ковёр

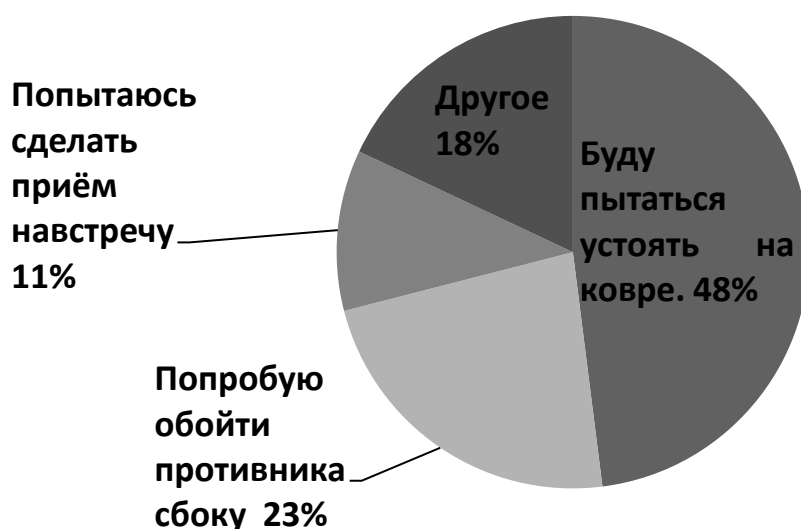


Рис 4. Действия, предпринятые, когда оппонент пытается вытолкнуть вас за ковёр

Благодаря этому вопросу мы узнали, каким способом спортсмен будет выходить из проигрышной для себя ситуации. А именно во время выталкивания за ковёр. 48% респондентов попытаются стоять на ковре чтобы не получать замечания за выход за ковёр. 23% предпримут решение обойти соперника сбоку чтобы оказаться в центре ковра и получить тактическое преимущество. 11% процентов попробуют «поймать» противника во время его манёвра. И воспользовавшись ситуацией сделать техническое действие навстречу противнику.

Как часто тренер даёт задание по отработке тактических действий

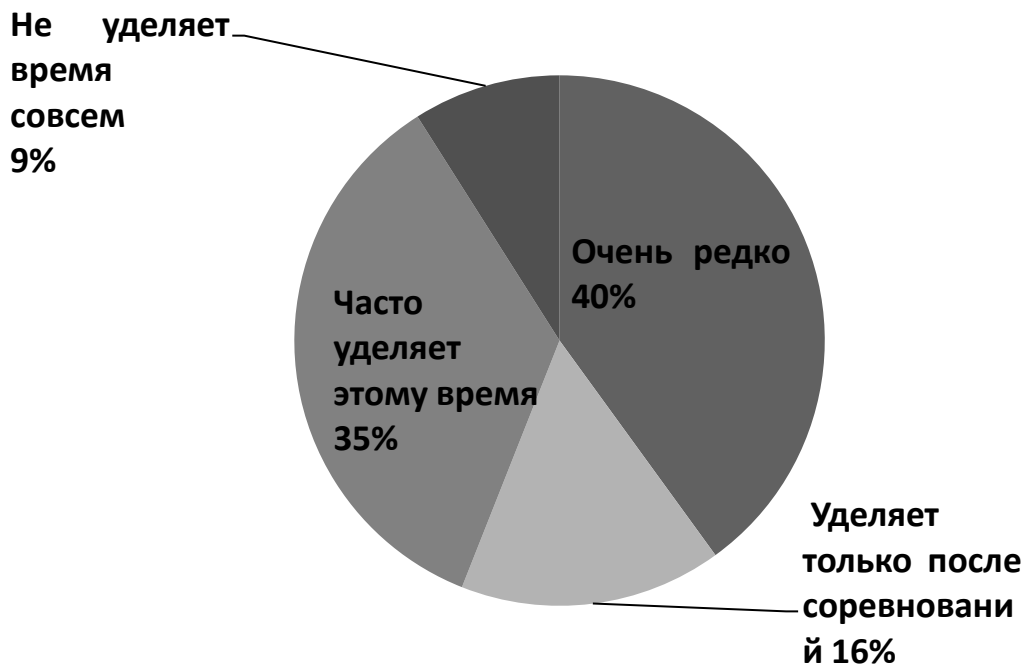


Рис. 5. Как часто тренер уделяет время на задания по отработке тактических действий

Исходя из данных, которые мы смогли получить при помощи этого вопроса можно сделать анализ данных. У большинства опрошенных спортсменов 40% тренер уделяет отработке тактических моментов не достаточно времени. 35% респондентов ответили, что их тренер уделяет достаточно много времени на отработку тактики. 16% заметили, что время, которое тренер уделяет отработке тактики в основном после соревнований, чтобы разобрать ошибки конкретных действий во время поединка. И оставшиеся 9% ответили, что не уделяют этому аспекту подготовки время.

Придерживаетесь ли вы указаний тренера на предстоящую схватку во время соревнований?



Рис. 6. Придерживаетесь ли вы указаний тренера на предстоящую схватку во время соревнований

Исходя из ответов респондентов на данный вопрос и анкетирования, мы можем увидеть, что большая часть опрошенных нами спортсменов 64% будут стараться выполнять все указания тренера во время соревновательного поединка. 26% опрошенных предпочтут придерживаться своей тактики ведения борьбы и оставшимся 10% опрошенных тренера не дают указаний на предстоящую схватку.

Наблюдаете ли вы за схваткой своего потенциального соперника?

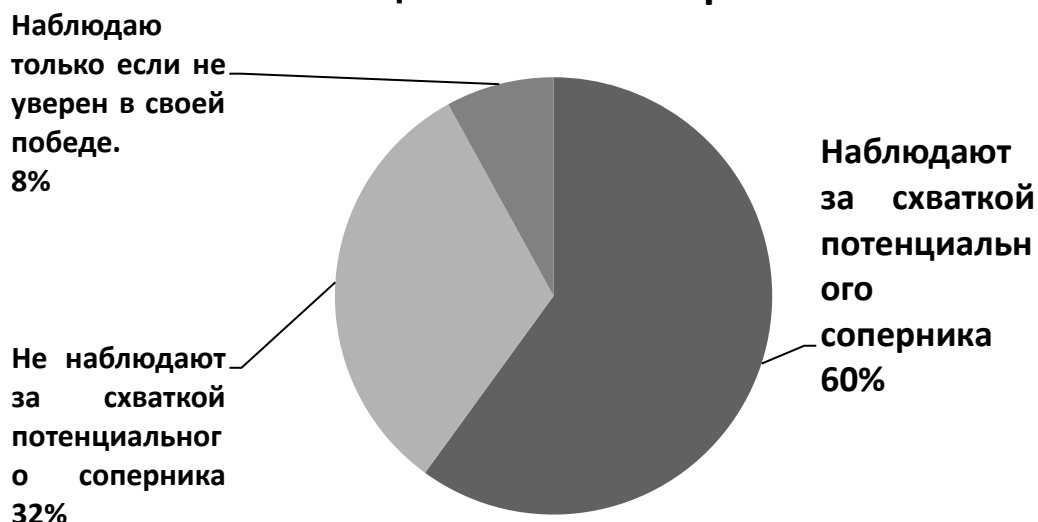


Рис. 7. Наблюдают ли спортсмены схватки своих потенциальных соперников?

По данным этого вопроса мы можем сделать вывод, что большинство респондентов 60% предпочитают наблюдать за схватками своих потенциальных соперников. Другая же часть опрошенных 32% не наблюдают за соревновательными поединками своих возможных оппонентов. И оставшиеся 8% ответили, что наблюдают только в том случае если не уверены в своей победе над возможным соперником.

На соревнованиях я чаще использую тактику ведения борьбы

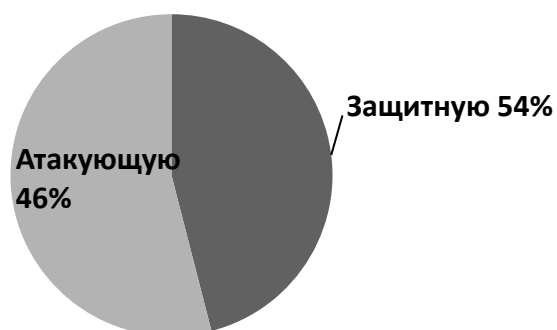


Рис. 8. На соревнованиях я чаще использую тактику ведения борьбы

На рис. 8. Мы можем увидеть распределение ответов на вопрос, какую тактику ведения борьбы используют на соревнованиях спортсмены дзюдоисты, 54% респондентов ответили, что предпочитают защитную тактику ведения борьбы, а остальные 46% процентов соответственно атакующую.



Рис. 9. Время схватки заканчивается, у моего соперника преимущество по очкам мои действия

На вопрос о дальнейших действиях при проигрышной ситуации, во время соревновательного поединка, голоса респондентов по результатам вариантам ответа распределились таким образом: 59% респондентов примут решение незамедлительно атаковать своего соперника. 36% опрошенных будет придерживаться такого же темпа схватки, выжидая оптимального момента для атаки. И 5% отдадут схватку, оставив силы для следующего поединка.

По результатам проведенного нами опроса можно сделать несколько выводов.

Многие спортсмены считают, что для того чтобы чаще реализовывать свои технические действия им необходимо уделить больше времени тактическому мастерству. Следовательно, из этого нужно подбирать особые виды тренировочных заданий и упражнений для реализации их в тренировочной программе дзюдоистов

Из рисунка 4 мы можем увидеть, что большинство спортсменов предпочтут пассивную защиту от выталкивания за ковер, что в дальнейшем может, стоит им как минимум замечания за пассивное ведение борьбы.

Также большинство тренеров, и спортсменов уделяют мало тренировочного времени отработке конкретных тактических ситуаций во время тренировочного процесса.

3.2 Выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса у борцов дзюдо 14-16 лет

В период с августа по октябрь 2020 года нами было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты из города Красноярска и п. Берёзовки. В сумме было проведено наблюдения 50 тренировочных занятий.

Протокол наблюдения состоит из 8 вопросов: Длительность тренировочного занятия; Соотношение времени уделяемого отработке атакующих или защитных действий; Время уделяемое отработке возможных соревновательных ситуаций; Количество поединков в стойке; Количество поединков в партере; Время, уделяемое физической подготовке на тренировках; Время, уделяемое на отработку технико-тактических действий в положении стойки и положении партера; Время уделяемое изучению и совершенствованию связок (комбинаций) из приёмов.

Все вопросы, которые мы подобрали для наблюдения за тренировочным процессом, были подобраны исходя из важных или проблемных зон в подготовке борцов дзюдоистов 14-16 лет. Так же окончательный выбор базировался на проведенном ранее анкетировании.

Тренировки по дзюдо проводятся в спортивном зале каждый день, не считая воскресенья. Тренировок в воскресенье не проводится. Во время тренировочной недели проводится 6 тренировок, из которых два дня уделяется физической подготовке, два дня для совершенствования технико-тактической подготовки и два дня борьбы.

Длительность тренировки

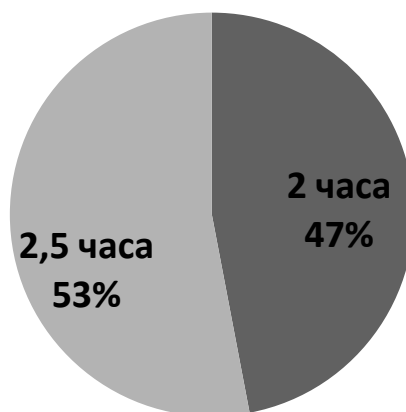


Рис. 10. Длительность тренировочного занятия

Наблюдение показало, что в основном продолжительность тренировочного занятия составляет не меньше двух часов. Этого времени оптимально хватает для того чтобы выполнить все планируемые тренировочные задачи. Однако стоит заметить, что не всегда время на тренировке использовалось рационально, к примеру, одна из частей тренировки могла затянуться из-за отвлечений тренера на посторонние раздражители, или внезапно возникающие ситуации со стороны спортсменов. Исходя из этого, либо не было достаточно уделено времени одному из видов подготовки либо тренировках затягивалась.

Физическая подготовка

Было проведено наблюдение за 17 днями, когда проводились тренировочные занятия для повышения физической подготовленности спортсменов. Тренировки проводились в среду и субботу тренировки в субботу не всегда проводились с тренером-преподавателем и зачастую проводились самими спортсменами.

Для развития физических качеств использовались разные виды тренировок в основном занятия проходили в тренажерном и борцовском заахал. Так же зачастую занятия проходили и на открытом воздухе.

Время уделяемое физической подготовке

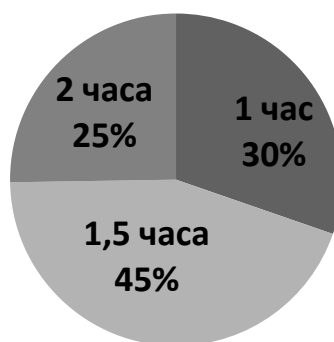


Рис. 11. Время, уделяемое физической подготовке

На таких тренировках время уделялось упражнениям с собственным весом или упражнениям с отягощением. На 7 тренировках время уделяемое развитию физических качеств составило 1,5 часа, на 5 тренировках 1 часа и на 4 тренировках время уделяемое развитию физических качеств составило 2 часа.

Таким образом можно сделать вывод, что развитию физических качеств уделяется достаточно времени, но из-за того что в субботу спортсмены зачастую тренируются самостоятельно без возможности

детально следить за тренировочным процессом результативность таких тренировок значительно снижается.

Технико-тактическая подготовка

Время уделяемое отработке технико-тактических действий в стойке и партере

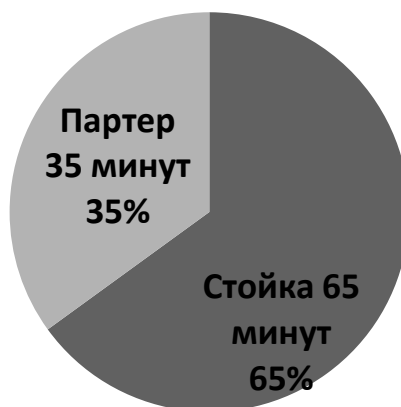


Рис.12. Время, уделяемое на отработку технико-тактических действий в положении стойки и положении партера

Всего было проанализировано 17 учебно-тренировочных занятий направленных на изучение или совершенствование технико-тактических действий в борьбе дзюдо. Тренировочные занятия с таким видом подготовки проводятся в понедельник и четверг, задача таких тренировок это изучение новых технических действий или отработка уже имеющихся в арсенале спортсмена. Этому виду подготовки уделяется особое внимание со стороны тренера, так как этот вид подготовки является очень важным в тренировочных или соревновательных поединках. И зачастую отражает умения спортсмена полученные во время учебно-тренировочных занятий.

Длительность отработки в обоих положениях 100 минут, из которых 65 минут уделяется заданиям, связанным с положением стойки, а остальные 35 минут с положением партера. Из этого мы можем сделать вывод, что на совершенствование технико-тактических умений в стойке уделяется больше времени, чем на партер. Борьба в партере имеет очень важное значение в

борьбе дзюдо и, исходя из этого, время для проработки технических движений в партере должно быть соответствующим.

Время уделяемое отработке соревновательных ситуаций



Рис 13. Время, уделяемое отработке возможных соревновательных ситуаций.

Из 17 наблюдаемых тренировок связанных с технико-тактическим совершенствованием всего на 3 тренировках было уделено время отработке конкретных соревновательных ситуаций, которые могут возникнуть в борьбе. В основном 82% (рис. 13.) тренировок уделялись заурядному набрасыванию или линейной отработке технических действий, это конечно повышает эффективность во время соревновательной схватки, но в комбинации с изучение конкретных соревновательных ситуаций может произвести, более положительный результат на результативность проводимых технических действий.

Время, уделяемое изучению и совершенствованию связок (комбинаций) из приёмов.

В основном тренировка связок сводилась к отработке комбинаций либо только в стойке, либо в партере. Заданий на то чтобы развить навыки «преследования» противника в партере не давалось.

Время уделяемое отработке атакующих или защитных действий

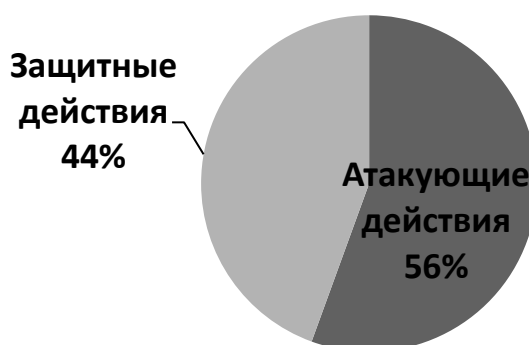


Рис. 14. Соотношение времени уделяемого отработке атакующих или защитных действий

На 10 тренировках уделялось внимание атакующим действиям, а на остальных 8 защитным (рис. 14.) На тренировках соотношение, уделяемое на проработку разных тактик ведения борьбы не равное в основном во время учебно тренировочных занятий время уделяемое проработке атакующей тактике больше 56%, а защитной уделялось 44%.

В основном борцы и используют более агрессивную тактику ведения борьбы во время соревновательных встреч, так как в основном наблюдается перекос в сторону более агрессивной атакующей тактики ведения борьбы.

Тренировочные поединки (схватки)

Всего нами было проанализировано 16 тренировок, когда проводились тренировочные поединки, Такие учебно-тренировочные занятия проводятся во вторник и пятницу. Зачастую команды съезжаются на так называемый

«день борьбы» в один из тренировочных спортивных залов г. Красноярска. Задача таких тренировок максимально возможно смоделировать соревновательный поединок.



Рис.15. Количество схваток в партере

Зачастую схватки в партере проходят по 8-9 минут. Из полученных результатов (рис. 15) можно увидеть что зачастую спортсмены борются 2 схватки в партере. И всего 14% наблюдаемых тренировок 3 схватки и 11% 4 поединка в партере. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что борьбе в партере уделяется гораздо меньше времени, чем борьбе в стойке (рис. 16). Именно поэтому большинство спортсменов во время соревновательных поединков избегают положения партера и предпочитают борьбу в стойке



Рис. 16. Количество схваток в стойке

В среднем тренировочные поединки в стойке длятся от 4 до 6 минут, наиболее часто дзюдоисты борются 5 поединков в стойке за тренировку (47%) в сравнении с 2 схватками в партере времени уделяемому борьбе в стойке гораздо больше. Также наблюдались тренировки, где количество поединков в стойке доходило до 7 схваток (рис. 16).

Заключение

Из полученных данных можно сделать несколько выводов. Методика обучения и построение почти не меняется с годами, хотя правила борьбы стремительно претерпевают изменения и, исходя из этих изменений, меняется и правила ведения поединка, что в свою очередь требует поиска новых подходов в построении учебно тренировочного процесса в дзюдо.

Из наблюдения можно заметить, что большая часть времени уделяется борьбе в стойке относительно борьбы в партере. Как при проведении тренировочных поединков, так и при отработке технико-тактических действий

В основном борцы и используют более агрессивную тактику ведения борьбы во время соревновательных встреч, так как в основном наблюдается перекося в сторону более агрессивной атакующей тактики ведения борьбы.

Отработка комбинаций приемов, которые связывали бы партер со стойкой не присутствует в учебно-тренировочном процессе. В основном тренировка связок приёмов сводилась к отработке комбинаций либо только в стойке, либо в партере. Заданий на то чтобы развить навыки «преследования» противника в партере не давалось.

В основном 82% (рис. 13.) тренировок уделялись заурядному набрасыванию или линейной отработке технических действий, это конечно повышает эффективность во время соревновательной схватки, но в комбинации с изучение конкретных соревновательных ситуаций может произвести, более положительный результат на результативность проводимых технических действий.

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 Реализация программы по совершенствованию технико-тактических действий в борьбе дзюдо за счет проектирования ситуаций соревновательного поединка в дзюдо

Техническая подготовленность ставится во главу подготовки дзюдоистов, отработка приёмов происходит либо типичным набрасыванием соперника без ощутимого сопротивления, либо с небольшим сопротивлением атакующего. Так же складывается ситуация когда обучение технике борьбы в стойке происходит отдельно от партерной борьбы. Из за такого вида подготовки, спортсмены часто «теряются», в определённых ситуациях соревновательного поединка.

Также главным элементом во время соревновательной схватки является грамотное принятие решений, связанных с тактикой ведения борьбы и использование конкретных технических действий в зависимости от создающейся ситуации во время соревновательного поединка.

Для того чтобы повысить технико-тактическую подготовку, исключить неопределённость и ускорить принятие решений во время соревновательной схватки, нами проводится педагогический эксперимент который проходил в ДЮСШ посёлка Берёзовка. В нашей экспериментальной работе приняли участие 20 борцов в возрасте 14-16 лет, они были поделены на две тренировочные группы контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа в своих учебно-тренировочных занятиях использовала стандартную программу тренировок. Экспериментальная же группа тренировалась по предложенным нами изменениям в учебно-тренировочном процессе.

Суть нашей экспериментальной программы заключается во внедрении комплексов с проработкой различных технико-тактических действий с началом действия в стойке и продолжению атаки в партере. А также базовым ситуационным положениям во время соревновательного поединка.

Участники экспериментальной группы задавались ситуации, и положения при которых они должны были провести результативное технико-тактическое действие, продолжая атаку, в том числе и в партере исходя из заданной ситуации

**Ситуации и положения, при которых отрабатывались
технические действия**

№	Стадия ТТД	Возможная ситуация	Возможная ситуация	Возможная ситуация	Возможная ситуация
0	Захват	Срыв захвата соперника (с последующим взятием своего)	Взятие захвата		
1	Подготовка атаки	Выведение из равновесия			
2	Начало атаки	Излюбленный атакующий приём	Контратака на действия соперника		
3	Начало преследования	Положение низкого партера	Положение высокого партера	Положение стойки на одном из колен	Успешное проведение атаки (Оценка ипон)
4	Действие в партере	Удержание	Рычаг локтя (болевого прием на руку)	Удушающий приём	

Из таблицы 1, можно увидеть, какие действия отрабатывали спортсмены исходя из заданной ситуации, а также стадии выполнения этих ситуаций. Это так называемый каркас, на котором возможно выстраивать различные технические и тактические действия и комбинации этих действий. При помощи этого метода планируется не только ускорить время реагирования спортсмена, но и максимально устранить неопределённость в принятии решений который возникают в различных эпизодах схватки.

Также в нашей тренировочной программе использовались наиболее «стрессовые» ситуации во время поединка, в которых борцы зачастую допускают ошибки. Для того чтобы во время соревновательной схватки борцы могли суметь выйти из сложной для проведения атаки ситуации. Отрабатывались ситуации в течение 5 минут.

Ситуации

- Выталкивание за пределы ковра соперником
- Ситуация когда соперник ведёт по очкам;

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

- Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке).

- Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в партере выигранных приёмами следования).

- Атаки из стойки с преследованием соперника в партере и последующим техническим действием за 1 минуту.

- Атаки из стойки с последующим техническим действием на правильность выполнения (15 раз).

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

Фамилия	Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке)		Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в партере выигранных приёмами следования)	
	До	После	До	После
Илья Б.	3	3	2	3
Максим Ю.	1	0	2	2
Александр Л.	2	2	3	3
Роман Д.	2	3	1	1
Илья К.	3	2	0	0
Елисей Р.	4	4	1	2
Иван П.	0	1	3	4
Сергей В.	0	1	2	1
Евгений У.	1	2	3	3
Александр Е.	1	1	1	1
	До	После	До	После
$X_{cp.} \pm \sigma$	1,7±1.2	1,9±1.2	1,8±0.97	2±1,2
t	0,38		0,43	
p	не достоверно		не достоверно	

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

Фамилия	Атаки из стойки с преследованием соперника в партере и последующим техническим действием за 1 минуту.		Атаки из стойки с последующим техническим действием на правильность выполнения 15 раз	
	До	После	До	После
Илья Б.	11	12	7	7
Максим Ю.	12	12	8	9
Александр Л.	14	15	9	9
Роман Д.	14	14	8	8
Илья К.	11	10	7	8
Елисей Р.	12	13	8	7
Иван П.	15	15	7	9
Сергей В.	13	13	7	7
Евгений У.	12	13	9	8
Александр Е.	10	13	7	8
	До	После	До	После
X_{ср.} ±σ	12.4±1.6	13±1.6	7.7±0.64	8±0.64
t	1.03		1.06	
p	не достоверно		не достоверно	

Обработав полученные результаты в контрольной группе, (таблица 2) мы сделали несколько выводов. За время, которое проводился педагогический эксперимент в контрольном испытании «Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке)» количество результативных технико-тактических действий существенно не увеличилось. Всего 0.2 и прирост результатов составил 11,76%. В контрольном испытании «Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в партере выигранных приёмами следования)» увеличение среднего количества раз, тоже было не существенно всего 0.2, прирост результатов составил 11,11%.

В следующем контрольном испытании «Атаки из стойки с преследованием соперника в партере и последующим техническим действием за 1 минуту» (Таблица 3) среднее количество раз увеличилось с

12.4±1.6 до 13±1.6 и прирост результатов составил всего 4,83%. В последнем контрольном испытании «Атаки из стойки с последующим техническим действием на правильность выполнения 15 раз» прирост также был не существенен всего 3,89% при средних значениях 7.7±0.64 до эксперимента и 8±0.64 после. Прирост результатов в контрольной группе во всех контрольных испытаниях оказался не достоверен ($p>0,05$)

Таблица 4

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

Фамилия	Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке)		Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в партере выигранных приёмами следования)	
	До	После	До	После
Илья Б.	3	4	2	4
Максим Ю.	2	2	3	3
Александр Л.	1	2	2	3
Роман Д.	1	2	0	2
Илья К.	2	1	1	1
Елисей Р.	3	4	1	2
Иван П.	1	2	3	4
Сергей В.	1	2	2	2
Евгений У.	2	2	0	3
Александр Е.	2	3	1	2
	До	После	До	После
X_{ср.} ±σ	1.8±0.64	2.4±0.94	1.5±0.97	2.6±0.97
t	1.7		2.59	
p	не достоверно		достоверно	

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

Фамилия	Атаки из стойки с преследованием соперника в партере и последующим техническим действием за 1 минуту.		Атаки из стойки с последующим техническим действием на правильность выполнения 15 раз	
	До	После	До	После
Илья Б.	10	12	8	8
Максим Ю.	13	15	7	9
Александр Л.	13	14	8	8
Роман Д.	15	16	7	8
Илья К.	12	16	9	9
Елисей Р.	11	12	6	9
Иван П.	14	14	6	10
Сергей В.	13	15	8	9
Евгений У.	15	16	9	7
Александр Е.	11	13	7	8
	До	После	До	После
X_{ср.} ±σ	12.7±1.6	14.3±0.97	7.5±0.97	8.5±0.97
t	2.74		2.35	
p	достоверно		достоверно	

Проведя анализ полученных нами результатов контрольных испытаний в экспериментальной группе, мы можем сделать следующие выводы. В контрольном испытании «Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке)», (таблица 4) количество реализованных технико-тактических действий увеличилось на 0,6, ($t = 1.03$; $P < 0.05$) а прирост составил 33,33%. В следующем контрольном испытании «Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в партере выигранных приёмами следования)». Среднее количество успешно реализованных технико-тактических действий увеличилось на 1,1. ($t = 2.59$; $P > 0.05$) Прирост результатов в этом контрольном испытании составил 73,33%.

В контрольном испытании «Атаки из стойки с преследованием соперника в партере и последующим техническим действием за 1 минуту.»

(таблица 5), среднее количество увеличилось на 1,6 раза ($t = 2.74$; $P > 0.05$), прирост составил 12,59%. В заключительном испытании «Атаки из стойки с последующим техническим действием на правильность выполнения 15 раз». Среднее количество правильно выполненных технических действий увеличилось с 7.5 ± 0.97 до 8.5 ± 0.97 ($t = 2.35$; $P > 0.05$) и прирост составил 13,33%.

Заключение по экспериментальной работе

Прирост результатов контрольной группы оказался не достоверным ($P < 0.05$) в экспериментальной группе не достоверным оказался результат лишь в одном контрольном испытании «Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке)» скорее всего, это связано с недостаточным сроком проведения педагогического эксперимента.

В остальных же контрольных испытаниях прирост результатов был достоверен ($P > 0.05$), что может свидетельствовать об эффективности нашей программы. И может быть рекомендована в практической деятельности тренеров-преподавателей.

Результаты проведённого нами педагогического эксперимента позволяют нам сделать выводы и дать рекомендации по повышению технико-тактического мастерства спортсменов:

В учебно-тренировочном процессе можно применять задания при которых отработка технико-тактических действий будет происходить в искусственно воссозданных ситуациях встречающихся в борьбе дзюдо.

Введение ситуаций, которые проектируют соревновательный поединок, будет помогать индивидуализировать подготовку борцов, так же ускорить принятие решений, а так же увеличить их результативность.

Также отработку технико-тактических действий в стойке и партере следует производить слитно, обращая внимание на переходы между борьбой в стойке и партером, это повысит результативность действий и максимально исключит неопределённость в действиях спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Во время проведения тренировочного процесса дзюдоист должен узнать и овладеть множеством технических действий, для того, чтобы быть готовым к любому исходу схватки. Но для того чтобы суметь сделать техническое действие во время и подобрать момент для атаки он должен овладеть тактикой введения борьбы.

2. При анализе литературы мы узнали, что в спорте и его теории конкретное понятие «спортивная тактика» трактуется совсем неоднозначно. Сложность формулировки понятия связана с изучением этой проблемы. В тактике нет как такового чётко измеряемого результата. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены обычными величинами. Также многие процессы мы не можем увидеть и оценить, так как обусловлены личностными особенностями человека.

3. В результате проведённого нами анкетирования мы узнали, что многие спортсмены считают, что для того чтобы чаще реализовывать свои технические действия им необходимо уделить больше времени тактическому мастерству. Следовательно, из этого нужно подбирать особые виды тренировочных заданий и упражнений для реализации их в тренировочной программе дзюдоистов. Также большинство тренеров, и спортсменов уделяют мало тренировочного времени отработке конкретных тактических ситуаций во время тренировочного процесса.

4. Отработка комбинаций приемов, которые связывали бы партер со стойкой не присутствует в учебно-тренировочном процессе. В основном тренировка связок приёмов сводилась к отработке комбинаций либо только в стойке, либо в партере. Заданий на то чтобы развить навыки «преследования» противника в партере не давалось.

В основном 82% (рис. 13.) тренировок уделялись заурядному набрасыванию или линейной отработке технических действий, это конечно

повышает эффективность во время соревновательной схватки, но в комбинации с изучением конкретных соревновательных ситуаций может произвести, более положительный результат на результативность проводимых технических действий.

5. По итогам экспериментальной работы, прирост результатов контрольной группе оказался не достоверным ($P < 0.05$) в экспериментальной группе не достоверным оказался результат лишь в одном контрольном испытании «Борьба 5 минут (Подсчёт количества результативных технико-тактических действий в стойке)» скорее всего, это связано с недостаточным сроком проведения педагогического эксперимента.

В остальных же контрольных испытаниях прирост результатов был достоверен ($P > 0.05$), что может свидетельствовать об эффективности нашей программы. И может быть рекомендована в практической деятельности тренеров-преподавателей.

Результаты проведённого нами педагогического эксперимента позволяют нам сделать выводы и дать рекомендации по повышению технико-тактического мастерства спортсменов:

В учебно-тренировочном процессе можно применять задания при которых отработка технико-тактических действий будет происходить в искусственно воссозданных ситуациях встречающихся в борьбе дзюдо.

Введение ситуаций, которые проектируют соревновательный поединок, будет помогать индивидуализировать подготовку борцов, так же ускорить принятие решений, а так увеличить их результативность.

Также отработку технико-тактических действий в стойке и партере следует производить слитно. Также обращая внимание на переходы между борьбой в стойке и партером, это повысит результативность действий и максимально исключит неопределённость в действиях спортсмена.

Библиографический список

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева – Красноярск, 2016. – 312с
2. Абульханова, М.В. Методика формирования структуры двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей юных борцов: автореф. дисс. канд. пед. наук / М.В. Абульханова. - Малаховка: Московская ГАФК, 2008. - 24 с.
3. Аккуин, Д.Ю. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо / Д.Ю. Аккуин // Теория и практика общественного развития. - 2012. - № 5. - С. 165-169.
4. Ананченко, К.В. Техничко-тактическая подготовленность участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо / К.В. Ананченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 3-9.
5. Анарбаев, А.К. Исследование тактических атакующих действий борцов с различными манерами ведения борьбы / А.К. Анарбаев, Е.Е.Сейдахметов, Б.М. Баймуханбетов // Вестник современной науки. 2016. № 5. С. 76-82.
6. Бавыкин, Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах теория и практика физической культуры / Е.А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2014. - № 2. - С. 20-22.
7. Баранчук, С.Н. Предпосылки моделирования технико-тактических действий борца в поединке на фоне его двигательной активности / С.Н. Баранчук, А.Н. Савчук // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. № 2. С. 17-21.
8. Белых-Силаев Д.В. Визуализация действий юных борцов греко-римского стиля на основе мультимедийных технологий в процессе

выполнения заданий технико-тактической подготовки / Д.В. Белых-Силаев, Г.Н. Германов, Ч.Т. Иванков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 34-39.

9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям/ М.М. Боген. -М.: Физкультура и спорт, 1985г. — 192 с.

10. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

11. Кузьмин, М. А. Методологические проблемы адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности / М. А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 6(100). - С 73-77.

12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

13. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Г 58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.

14. С. В. Барбашов Е. Г. Гирьятович формирование основ тактического мышления у баскетболистов 11-13 лет на этапе начальной специализации // Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г.Омск, 2006 г, С. 176-178.

15. О. Р. Маслов тактическая подготовка в командных игровых видах спорта – психологические подходы к формированию тактического мышления // Вестник МГЛУ. Выпуск 7 (613) / 2011 г, С. 178-184.

16. О. М. Тимербаев. Обучение тактическим действиям юных каратистов в спроектированных ситуациях соревновательного поединка / ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (95) – 2013 год. С. 153-157.

17. В. А. Бобровский В.А. Крестьянининов реализация тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в соревновательной

деятельности / омский научный вестник №5 (101) 2011 г, С. 176-189.

18. А. И. Мешавкин методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Тюмень - 2007 г. 25с.

19. П. В. Валерьевич. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов 14- 16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Улан- Удэ- 2006. 25с.

20. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

21. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 10. С. 18-21.

22. Горанов, Б. Методика подготовки борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе на основе сочетания индивидуального стиля соревновательной деятельности и совершенствования, излюбленных технико-тактических действий / Б. Горанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 9 (79). С. 58-62.

23. Еганов, А.В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 2. - С. 29-31.

24. Езан, В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка / В.Г. Езан. - Харьков: Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т), 2008. - № 1. - С. 13-18.

25. Зебзеев В.В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоисто-юниоров: Автореферат дис. канд. пед. наук / В.В.

Зебзеев. - М.: Малаховка, 2011. - 24 с.

27. Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006. 532 с.

28. Коблев Я. К. и др. К55 Борьба дзюдо/Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 160 с.

29. Петер Янсен ЧСС, ЛАКТАТ и ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с.

30. Пит Фитзингер, Скотт Дуглас Бег по шоссе для серьезных бегунов: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома" (ИП Немцов), 2007. - 192 с.

31. Владимир Куц - От новичка до мастера спорта / Москва, Издательство "Воениздат", 1962 г. 68 с.

32. Шулика Ю. А., Дзюдо Я. К. К. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва //Ростов н/Д: Феникс. – 2006. 1317 с.

33. Пашинцев В. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. –2017 г. 115с.

34. Вершинин М. А., Яковлев А. С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – №. 2. – С. 77-83.

35. Вершинин М. А., Яковлев А. С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – №. 2. – С. 77-83.

36. Бабушкин Г. Д., Шумилин А. П., Близнаевский А. А. Исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде //Омский научный вестник. – 2012. – №. 4 (111).

37. Коптев О. В. Наиболее используемые и эффективные приемы в дзюдо //Вестник спортивной науки. – 2016. – №. 1. С. 9-15.

38. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. – 1993.163 с.
39. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – 2008. 473с.
40. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности/ А.М. Прихожан//Психологическая наука и образование. - 1998.- С.11-17.
41. Исаев, М.М. Применение принципа сопряжённых воздействий в процессе тренировки борцов вольного стиля / М.М. Исаев // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 2. - С. 43.
42. Камалов, Р.З. Тактика - организующее начало в системе спортивного единоборства / Р.З Камалов // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. - 2013. - №4(98). - С. 49-53.
43. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Москва, 2011. - 24 с.
44. Кондаков, А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11 - 12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / А.М. Кондаков // Омский научный вестник. Серия общество, история, современность. - Омск, 2010. - № 2 (86). - С. 202-207.
45. Кузнецов, А.С. Индивидуализация подготовки борцов греко - римского стиля разными типами темперамента / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров, Ю.Ю. Крикуха // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. Т. 27. № 2 (27). С. 68-79.
46. Мубаракзянов, Р.Б. Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований / Р.Б. Мубаракзянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 3. № 1-36 (36). С. 93-101.

47. Немцев, О.Б. Морфологические особенности российских дзюдоистов лёгких и средних весовых категорий разной квалификации / О.Б. Немцев, С.Б. Элипханов, Н.В. Доронина, Н.А. Немцева //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта № 7 (125) / 2015

48. Никифоров, Н.В. Исследование технико-тактической подготовки в единоборствах / Н.В. Никифоров // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. Т. 10. № 2. С. 1010-1015.

49. Скачков, М.В. Экспериментальная проверка эффективности методики формирования техники атакующих действий борцов дзюдоистов/ М.В. Скачков// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2008.-3(37).-С.87-89

50. Схаляхо, Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо; Ю.А. Шулика; Н.А. Хуако // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. - С. 28-29.

51. Курасбедиани Зураб Важаевич, Чевычелов Дмитрий Алексеевич Специальная физическая подготовка в тренировке дзюдоистов // Концепт. 2014. №12. С 1-5.

52. Бавыкин Е. А. Сравнительный анализ средств специальной физической подготовки в различных видах единоборств/Бавыкин ЕА //Роль и место информационных технологий в современной науке. – 2016. – Т. 1. – С. 167-171.

53. Бавыкин Е. А. Сравнительный анализ средств специальной физической подготовки в различных видах единоборств/Бавыкин ЕА //Роль и место информационных технологий в современной науке. – 2016. – Т. 1. – С. 167-171.

54. Мицкевич Э. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов на основе управления их функциональным состоянием: дис. – М. Э. А. Мицкевич, 2009.