

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Кирилова Алена Романовна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов юношей 12-13 лет на
секционных занятиях

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Кирилова А.Р.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ3

1 Теоретический анализ формирования технико-тактической подготовленности в борьбе дзюдо5

1.1. Анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности обучающихся 12-13 лет5

1.2. Особенности физической подготовки дзюдоистов 12-13 лет10

1.3 Особенности технической подготовки дзюдоистов12

1.4 Тактика выполнения технических действий и тактическое19

поведение (стратегия) борца в соревновательной схватке19

1.5 Защитные действия в видах спортивной борьбы26

2 Методы и организация исследования31

2.1 Методы исследования31

2.2 Организация исследования33

3 Обоснование и разработка использования средств борьбы дзюдо во вне учебного процесса для обучающихся 12-13 лет, оценка их эффективности35

3.1 Обоснование и разработка использования средств борьбы дзюдо во вне учебного процесса35

3.2 Оценка эффективности использования средств технико-тактических действий в борьбе дзюдо во вне учебном процессе для обучающихся 12-13 лет39

ВЫВОДЫ51

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ54

ПРИЛОЖЕНИЕ А59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Соревновательная встреча представляет собой определенную структуру переходов от атаки к защите и, наоборот, с задачей удержания преимущества в выигранных судьейских оценках.

Следовательно, конечный результат этих переходов выступает системообразующим фактором, возможно с одинаковым вкладом характеристик атаки и защиты. Однако в большей мере исследования проведены в области атакующих действий, а защитным действиям отводится незначительное место в специальной литературе и практике. Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. В настоящее время отсутствует научно обоснованная методика обучения защитным тактико-техническим действиям. Актуальность проблемы, научная и практическая значимость, а также недостаточная ее изученность в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, обусловили выбор темы нашего исследования.

Цель исследования - изучить процесс технико-тактической подготовки в борьбе дзюдо направленный на совершенствование защитных действий.

Гипотеза исследования – обоснование совершенствования технико-тактических действий у обучающихся 12-13 лет на основе моделирования позволит повысить результаты в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности технической подготовки, а также тактику выполнения технических действий и стратегию борцов в соревновательной схватке.

2. Изучить защитные действия в видах спортивной борьбы.

3. Разработать методику совершенствования защитных действий у дзюдоистов на основе моделирования технико-тактических действий и проверить

её эффективность.

Объект исследования – является учебно-тренировочный процесс дзюдоистов во внеурочных занятиях.

Предмет исследования - защитные тактико-технические действия в борьбе дзюдо.

Для решения поставленных задач был использован следующий **комплекс методов**:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Экспертное оценивание.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1 Теоретический анализ формирования технико-тактической подготовленности в борьбе дзюдо

1.1. Анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности обучающихся 12-13 лет

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [4, 25].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда

очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [4, 25].

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [4, 25].

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500мл (15 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [4, 25].

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в таблице.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на

меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [4, 25].

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей
среднего школьного возраста (%)

| Физические способности | Среднегодовой прирост | | Общий прирост | |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------------|---------|
| | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | 3,9 | 2,9 | 15,4 | 11,5 |
| Силовые | 15,8 | 18,4 | 79,0 | 92,0 |
| Общая выносливость | 3,3 | 2,1 | 13,0 | 8,4 |
| Скоростная выносливость | 4,1 | 1,0 | 16,4 | 4,0 |
| Силовая выносливость | 9,4 | 3,3 | 37,5 | 13,1 |

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты [4, 25].

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать физиологические особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства позволяют, снизить уровень нервно-психологической напряженности и физического утомления В.С. Дахновский в рассмотрении этого вопроса утверждает, что использование средств и методов психорегуляции, особенно важно во время соревнований, и в процессе напряженной и пред - соревновательной подготовки, т.к. от утомления управлять психологическим состоянием в этих условиях, часто зависит коечный результат. Психорегулирующая тренировка требует времени. Самостоятельно спортсмен обучается регулировать свое психологическое состояние через 4-6 месяцев систематического использования приемов психорегуляции, среди которых выделяют аутогенная тренировка (13).

По мнению В.П.Жарова тренировочная работа для достижения высокого спортивного результата требует от спортсмена проявления целеустремленности, настойчивости, решительности, самообладания и волевых других качеств. В других случаях формирование воли в процессе тренировочной работы, осуществляется сознательно. И тренер, и сам спортсмен используют тренировочные занятия для целесообразного формирования волевых качеств, улучшению психики. Следовательно, задача состоит в том, что тренировочный процесс и волевая подготовка составляет единое целое. (16).

Волевая подготовка осуществляется успешно, по мнению В.В.Петровского, если процесс воспитания волевых качеств связан с совершенствованием технико-тактического мастерства, развития физических качеств, интегральной подготовки спортсмена. Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и

соревновательных установок, связанно с воспитанием у спортсмена систематических усилий. Настойчивость в преодолении трудностей умение доводить до конца начатое дело.

П.А.Рудик по этому вопросу говорит, что воспитание волевых качеств и воспитание моральных сторон лично взаимосвязаны и не могут протекать раздельно. Воспитание волевых качеств не может быть осуществлено вне волевой деятельности.

По мнению Р.М.Гнаева содержание и методы волевой подготовки спортсмена привлекают к себе всеобщее внимание. Практика показывает, что в ряде случаев волевая подготовка решающим образом влияет на успех или неудачу на соревнованиях. Особенно большое значение имеет волевая подготовка для спортсменов высокого класса, примерно равная подготовленность при острой спортивной борьбе между ними. В действительности же волевая подготовка длинный и сложный процесс, воспитания морально волевых качеств, таких качеств, которые должны обеспечить успех в преодолении трудностей (9).

По мнению В.В. Петровского совершенствование моральных и волевых качеств осуществляется успешно, если процесс воспитания волевых качеств органически связывается с совершенствованием технико-тактического мастерства развития физических качеств интегральной подготовкой спортсмена. Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена настойчивости в преодолении трудностей умение доводить до конца начатое дело (45).

Также, по мнению М.П. Шестакова немаловажным для психологии спортсмена является интегральная подготовка. Динамика роста спортивных результатов в значительной степени является следствием совершенствования организации процесса тренировки. Имеет правильное управление ею. Научное управление тренировки невозможно осуществить только по средствам анализа, планов подготовки ведущих спортсменов копирования их секретов без преобладания к индивидуальным особенностям конкретного научного обоснования. Управление, возможно,

осуществить только по средствам анализа подготовки, ведущих спортсменов без приспособления к индивидуальным особенностям конкретного спортсмена.

1.2. Особенности физической подготовки дзюдоистов 12-13 лет

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов [1].

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у дзюдоистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время [9].

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии 2 факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность

и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона — мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа — композиция мышцы) [5].

Задачи силовой подготовки дзюдоистов состоят в следующем:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом) [6].

Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов в зависимости от возраста дзюдоистов. Сенситивными (чувствительными) периодами воздействия упражнений, стимулирующих развитие силы, являются

- высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзюдо возможен в 9-10 лет у девочек, в 10–11 лет у мальчиков и в 16–17 лет у всех занимающихся;
- прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10-11 лет;
- скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию у мальчиков в 10–11 и в 14–16 лет, у девочек — в 11–12 лет [5]:.

Определено, что к 10–11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики, занимающиеся дзюдо, почти не

различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средствами развития силы дзюдоистов являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования [5].

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением – сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективны средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника [9].

1.3 Особенности технической подготовки дзюдоистов

Сегодня тренеры одинаково успешно научились работать со спортсменами во всех видах единоборств. Наряду с физической, психической и психологической подготовкой наиболее важной является техническая подготовка. От неё, по мнению А.Н. Солдатенкова, зависит успешность спортивной деятельности в спортивной борьбе [21].

Известно, что спортсмен-единоборец должен быть сильным и выносливым, быстрым, ловким и гибким, и, наконец, смелым и решительным. Однако двигательные качества связаны с генетическим кодом, т. е. пределы развития их заложены в человеке. С другой стороны, настойчивое развитие некоторых из них ограничивает возможность

совершенствования других. И, наконец, из-за недостатка времени развить каждое двигательное качество до очень высоких кондиций в процессе тренировочной работы невозможно. Как показывает практика, предела же технико-тактического совершенствования пока не видно. Спортсмен должен уметь логически мыслить и быстро соображать, чтобы составлять правильный тактический план схватки и вовремя принимать необходимые решения. В учебно-тренировочной работе развитию этих качеств у спортсменов уделяется много внимания.

При подготовке спортсменов недостаточно ориентироваться только на уровень их физической и психологической подготовленности. Необходимо вести поиск путей повышения результатов в единоборствах за счет рационального использования технического мастерства на базе высокой тактической подготовки единоборцев, так как она играет большую роль в достижении победы над соперником. Она позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования, схватки и на более качественной основе выполнять свои атакующие приемы, что, в конечном счете, дает возможность правильно решать задачи достижения высоких спортивных результатов.

Под «технической подготовкой» спортсмена принято понимать обучение и совершенствование его техники движений и действий с последующей реализацией их в условиях противоборства. «Техническая подготовка» спортсмена - процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний,

умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания.

Центральная задача в технической подготовке - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Необходимые предпосылки реализации данной задачи обеспечивает общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах. В ней широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в процессе общей подготовки, входят - обычно в преобразованном виде - в состав возникающих на их основе специфических навыков и содействуют их совершенствованию. Кроме того, расширение фонда двигательных умений и навыков способствует проявлению экстраполяции - возможности выполнять движения «с листа», без предварительной подготовки. Общая техническая подготовка спортсмена включает также обучение технике упражнений, избираемых в качестве дополнительных средств физической подготовки (понятно, что раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, нужно научиться технически правильно его выполнять). Кроме освоения навыков существенной стороной этого раздела подготовки должно

быть воспитание координационных способностей, от которых в решающей мере зависит степень технического совершенствования.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму - форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники [25].

П.В. Петров утверждает, что по технике всех видов борьбы и по технической подготовке имеется много учебных пособий, но, тем не менее, их не хватает, а описание техники борьбы представлено линейно, в соответствии с какой-либо классификацией техники борьбы и новых подходов не содержит [18].

Под техникой борьбы дзюдо понимают определенную систему движений, действий и операций спортсмена (совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и партере), направленную на достижение победы в схватке [10; 13; 20; 22; 26].

Прием – это техническое действие, с помощью которого борец добивается чистой победы над противником или преимущества [13]. Все технические действия борьбы условно можно разделить на атакующие, защитные и контратакующие.

По мнению Ю.А. Шахмурадова все технические действия в спортивной борьбе должны быть освоены до автоматизма, т.е. до уровня «навыка», поскольку борьба быстротечна и соперник не позволяет особенно раздумывать [26]. В этой связи весь процесс обучения приемам в борьбе дзюдо делится на три этапа [3]:

Первый этап – ознакомление с приемом. Ознакомление с изучаемым приемом выражается в общем представлении о конкретном техническом действии. Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа упражнения или приема, обогащение их двигательного образа.

Второй этап – детальное разучивание. Приемы борьбы разучивают в условиях специальных занятий. При этом занимающиеся осваивают составные части приема, его амплитуду, скорость, с постепенным усложнением условий выполнения спортивного действия.

Третий этап – закрепление и совершенствование навыков. Задачей данного этапа является сделать освоенные приемы доступными для занимающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных,

учебно-тренировочных и тренировочных схватках, с переходом в стадию участия в официальных соревнованиях.

Работая над приобретением навыка какого-либо приема или совершенствуя его структуру, спортсмен должен учитывать, что двигательный навык в борьбе проявляется каждый раз в новых условиях такая пластичность навыка, и в то же время прочность достигаются путем многократного повторения, изучаемого или совершенствуемого технического действия в неповторяющихся условиях. Но даже когда борец совершенствует прием на несопротивляющемся партнере из одного и того же исходного положения, каждый раз меняются приложенные усилия, скорость проведения приема, амплитуда и другие показатели. Автоматизация движения вырабатывается лишь благодаря систематическим многократным повторениям [12; 16; 17].

Технические действия, применяемые в борьбе, характеризуются большим многообразием, при этом, авторы отмечают тенденцию к их постоянному расширению и обогащению, которая сохраняется благодаря находкам новых эффективных операций и действий выдающимися спортсменами и тренерами [13; 26]. На данный момент существует большое количество классификаций технических действий в зависимости от вида борьбы [2; 13; 19; 20; 27]. Однако в результате обобщения опыта, научной и практической работы специалистов всех видов борьбы, с целью более глубокого изучения основ спортивной борьбы была разработана единая классификация техники спортивных видов борьбы (таблица 1) [2; 5; 13; 20; 26].

Таблица 1 – Единая классификация технических действий в спортивной борьбе

| Классы | Подклассы | Группы | Подгруппы |
|------------------|---------------|--|---|
| Приемы в партере | Перевероты | Скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, разгибанием | Варианты захватов: а) руки, шеи, туловища; б) изнутри, снаружи; в) одной и двумя руками; г) одноименное и разноименное. |
| | Броски | Наклоном, подворотом, прогибом, накатом | |
| | Удержания | Сбоку, со стороны головы, со стороны плеча, верхом, поперек | |
| | Выходы наверх | Уходом (вперед, назад), переходом, выседом | |
| | Болевые | Рычагом, ущемлением, изломом | |
| | Удушающие | Затягиванием (спереди), зажиманием (сзади) | |
| Приемы в стойке | Переводы | Рывком, нырком, вращением, выседом | |
| | Броски | Наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом | |
| | Сваливания | Сбиванием, скручиванием | |

Еще одной отличительной чертой технической подготовки в видах спортивной борьбы является ее тесная взаимосвязь с другими видами подготовки (физической, тактической и т.д.). Так, например, по мнению О.П. Юшкова, В.П. Сердюка, С.М. Репневского и А.Н. Савчука [28] взаимосвязь между технической и физической подготовкой спортсмена существует, обусловленная анатомическими и физиологическими закономерностями, общностью условнорефлекторного механизма, лежащего в основе развития, как двигательных навыков, так и физических качеств. При правильной организации тренировочного процесса должно происходить не только максимальное развитие отдельных специальных качеств и совершенствование спортивной техники, но и постоянное приведение их в соответствие между собой.

Взаимосвязь между техникой и тактикой борьбы проявляется в том, что любое техническое действие борца кроме технической сути имеет и

тактический смысл. Например, приемы атаки, защиты и т.п. могут иметь как прямой, так и отвлекающий смысл. Более того, приемы атаки в поединке с достаточно опытным соперником вообще нельзя провести, если не сопроводить их способами тактической подготовки, причем не одной, а несколькими в зависимости от особенностей соперника [26].

Таким образом, техническая подготовка в борьбе дзюдо – это процесс овладения основами техникой соревновательных движений и действий (совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и партере), с последующим совершенствованием их до такого уровня который бы позволил эффективно выполнять их в условиях постоянного и активного противоборства соперника. Отличительными особенностями техники борьбы дзюдо является ее разнообразие и взаимосвязь с другими сторонами подготовленности [8].

1.4 Тактика выполнения технических действий и тактическое поведение (стратегия) борца в соревновательной схватке

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения в борьбе дзюдо в процессе

специфической соревновательной деятельности. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена, которая тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной) [25].

В борьбе дзюдо очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством их - невозможно. Да и нет в этом необходимости. Лучше из всего технического многообразия подобрать для себя несколько наиболее подходящих приёмов и изучить их. Изучение других же приёмов должно проходить постоянно на всём спортивном пути дзюдоиста. Арсенал приёмов спортсмена должен всё время пополняться и разнообразиться. Нужно, чтобы большинство приёмов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приёмы выполнял как никто другой, в них должна быть сосредоточена вся его физическая, техническая и моральная оригинальность. «Коронный» приём - это своеобразный технический трюк, единственным исполнителем которого является данный борец. Чем больше у дзюдоиста на вооружении своеобразных и оригинальных приёмов, тем он опаснее в схватке [25].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов утверждают, что практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач [25]:

1. Создание целостного представления о поединке;
2. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

3. Решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

В тренировочном процессе борцов большое значение отводится тактике выполнения технических действий, суть которой сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникающих стихийно, либо к созданию их, пользуясь различными подготовительными действиями, с последующей успешной реализацией действий [2; 5; 8; 9; 27]. Из этого В.Г. Езан и В.В. Зебзеев считают, что одним из ведущих компонентов тактики относится время оценки возникшей на ковре ситуации и принятия соответствующего решения. Кроме того, другим важным слагаемым тактики является эффективность наличного арсенала подготовительных операций, которыми владеет борец [8; 9].

А.А. Лукин считает, что основными способами тактической подготовки выполнения технического действия в спортивной борьбе в соревнованиях являются: подавление, маскировка и маневрирование [14].

Подавление можно осуществить техникой, тактикой, физическим превосходством и своей психической подготовленностью [14].

Подавление техникой избирается в том случае, когда спортсмен имеет явное превосходство над противником в технической подготовленности. Это преимущество достигается задолго до соревнований путем многократного повторения и совершенствования различных вариантов техники, в том числе коронных приемов и защиты [14].

Подавление тактикой в соревнованиях избирается в основном опытными борцами, уверенными в том, что они могут принять наиболее

правильное решение и успешно его реализовать, навязав противнику свою тактику. Превосходство борца в тактике определяется, прежде всего, знанием сильных и слабых сторон своих противников, умением правильно анализировать складывающиеся в борьбе ситуации и обстановки, своевременно и правильно принимать решения о необходимых для победы эффективных действиях, избегать своих ошибок и вынуждать противника сделать ошибки, пойти на неправильные действия [14].

Подавление физическим превосходством избирается в том случае, когда борец к началу или в ходе соревнований может создать необходимое превосходство в физических качествах над своими противниками. Превосходство может быть во всех физических качествах или только в некоторых. Тактика подавления силой выражается в умении сковать или ограничить подвижность противника, поставить его в удобное для проведения броска положение. Для подавления силой наиболее выгодна борьба на ближней дистанции или в положении лежа. Подавление силой борцу лучше осуществлять решительными действиями на первых минутах схватки, когда у него свежие силы и поэтому есть возможность проявить свое преимущество. Тактика выполнения приема строится на преодолении силы сопротивления противника. При подавлении быстротой борец выполняет действия с такой скоростью, что противник не успевает подготовиться к защите и провести атаку. Тактику подавления ловкостью применяют в тех случаях, когда атакующий борец может хорошо координировать свои движения и создавать необычную для противника ситуацию, при которой он не успевает правильно выбрать защиту. Подавление ловкостью могут избирать борцы, которые владеют большим запасом двигательных навыков и умеют действовать в самой разнообразной ситуации. Подавление

выносливостью избирается борцом в том случае, когда он способен в схватке довести противника до утомления. В качестве способов утомления применяют: 1) непрерывные атаки, вынуждая противника держать мышцы в сильном статистическом напряжении, тратить много сил на защиту; 2) нагружать противника весом всего тела; 3) сбивы дыхания высоким темпом схватки; 4) брать неудобный для противника захват, вынуждающий его тратить много сил. Подавление гибкостью применяют борцы, которые способны выполнять движения с большой амплитудой, чем их противник. С этой целью создают ситуацию, в которой можно наиболее четко проявить превосходство этого физического качества. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, для защиты – увеличением дистанций [14].

Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существуют два основных вида маскировки: угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку [14].

Маневрирование – это действия, выполняемые путем смены захватов, перемещений с целью создания благоприятных ситуаций для атаки, используя всю площадь ковра. Это тактическое действие используют борцы в схватках между атаками и контратаками [14].

Однако тактическая задача борца состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий. По мнению В.В. Зебзеева, важно разгадать намерения противника, предусмотреть направление и характер готовящейся атаки, ответить на нее вовремя не только защитными действиями, но и контратакой

[9; 11]. Исходя из этого выделяют три вида тактического (стратегического) поведения борцов в соревновательные схватки: атакующий (наступательный), защитный (оборонительный) и контратакующий [11; 23].

Исходя из своих индивидуальных особенностей, ориентируясь на манеру борьбы конкретного соперника, в той или иной схватке боец может выбрать ту или иную стратегию поведения. А.А. Тащян и А.Г. Кочубей отмечают, что выбор стратегии может быть окончательным или предварительным. Важную роль в данном случае играет наличие информации о сопернике, так как это позволяет соотнести собственные ресурсы и возможности с ресурсами и возможностями соперника и на этом основании принять решение об изменении или использовании той манеры борьбы, которой собирается придерживаться соперник, поскольку только сочетание манер борьбы может давать преимущество над соперником. Выбор манеры борьбы зависит от того, с помощью каких аспектов конфликтного взаимодействия борцы стремятся к победе над соперником [23].

В зависимости от правил соревнований в каждом виде единоборств преобладают различные манеры ведения борьбы или боя. В атакующей стратегии борцы могут бороться в следующих манерах: подавления (силовики); натиска (темповики); атакующего преодоления действий противника; атакующего обыгрывания (угрозы, ложные атаки, раздвигание, выведение из равновесия) и др. В контратакующей стратегии: маневренного или позиционного провоцирования (например, в вольной борьбе обманное движение и проход в ноги); вызова на опережение или преодоление; выжидания после защит разрушением или уходом и др. В защитной стратегии: позиционной обороны (защита в партере); маневренного отступления (передвижение в партере); защитного

обыгрывания (по свистку уход с партера); обратного преодоления (изматывание защитой во втором периоде до окончания схватки) и др. [23].

Стратегические действия в борьбе осуществляются при проведении основных маневров – сковывания, раскрытия, борьбы за захват, теснения, выталкивания и т.д. Так, например, атакующий захват дает возможность проводить активные действия, защитный захват – защиты, а одинаковый захват ставит борцов в равные условия борьбы (крестный захват в стойке) [23].

Таким образом, тактическая подготовленность в борьбе дзюдо – это способность борца рационально использовать свои технические, физические и волевые возможности с учетом особенностей противника в конкретно сложившейся ситуации борьбы с целью достижения победы над ним. Борец, обладающий низким уровнем тактического мастерства не способен в полной мере использовать весь свой технический потенциал.

Под тактикой выполнения технического действия понимают способность борца рационально использовать благоприятные ситуаций для выполнения атаки, возникающие стихийно, либо созданные посредством специальных подготовительных действий. К основным способам тактической подготовки технического действия в спортивной борьбе относятся: подавление, маскировка и маневрирование.

Под тактикой поведения (стратегией) борца в соревновательной схватке понимают манеру ведения борьбы. Различают три вида тактического (стратегического) поведения борцов в соревновательной схватки: атакующий (наступательный), защитный (оборонительный) и контратакующий [18].

1.5 Защитные действия в видах спортивной борьбы

Соревновательный поединок представляет собой непрерывную смену тактико-технических действий атаки и защиты, чередование переходов от нападения к защите и от защиты к нападению. В результате анализа научно-методической литературы проведенного И.В. Тихонова, Е.А. Розевика и Т.Н. Хубаев, было выявлено, что в большей степени она посвящена вопросам атакующих действий обучения и их совершенствования. При этом защитным тактико-техническим действиям отводится мало внимания в теории и практике спортивной борьбы [24].

Контрпиемы-приемы, выполняемые в ответ на приемы (контрпиемы) противника, благодаря которым борец добивается победы.

Контрием относится к сложным технико-тактическим действиям. В нем сочетаются элементы защиты и нападения. Поэтому особенности техники выполнения контриема зависят от особенностей слагающих его действий защиты и нападения. Например, если контратакующий применит полную защиту (например, при выполнении противником броска через спину атакуемый сумеет отклониться назад и захватить сзади его туловища), то он сможет применить как завершающее действие бросок прогибом с указанным для защиты захватом. Если контратакующий желает выполнить контрием нырок в момент выполнения противником броска, тогда следует применить частичную защиту.

Контратакующий, препятствуя проведению приема, все же дает возможность выполнить начатое техническое действие. По ходу броска контратакующий поворачивается спиной к стороне проведения приема и

приземляется дальним боком на ковер, а затем перебрасывает противника через себя.

Определяющим для завершающего действия является примененный способ защиты. С использованием полной защиты применяются обычные приемы; с включением частичной защиты-специфичные технические действия в виде накрывания, нырка, а также приемы с опережением действий противника. Так как непосредственные защиты выполняются от конкретных приемов, то и контрприемы находятся в зависимости от приемов, выполняемых противником. При применении контрприема, как и защиты, учитываются различные фазы (начало, проведение, завершение) проведения приема партнером.

Некоторую особенность составляют контрприемы, выполняемые нижним борцом в партере. В данном положении наряду с обычными контрприемами контратакующий имеет возможность выполнить контрприемы в зависимости от положения или захвата верхним борцом. В этих случаях чаще всего выполняются выходы наверх, броски через спину, мельницы назад с различными захватами и зацепами.

Проведение контрприемов требует от борца быстрого понимания ситуации принятия правильного решения и очень точной согласованности своих действий с действиями атакующего. Для этого необходимы качества быстроты и ловкости.

А.В. Еганов, Р.М. Закиров и А.Е. Миллер утверждают, что защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. Известно, что надежная защита – это основа основ спортивного мастерства [7].

Защитные действия борец применяет при необходимости обороны от быстрой и неожиданной атаки или контратаки, чтобы разрушить действия атакующего, подготовить соответствующий контрприем, разрушить и перехватить инициативу в свои руки, сдержать натиск и утомить соперника [15].

Под защитой в борьбе дзюдо понимают совокупность операций, направленных на нейтрализацию и разрушение атаки соперника в целях сохранения устойчивого положения. Различают следующие формы защиты [7; 15]:

1. Пассивную защиту – прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизацию путем активного использования частей своего тела. При пассивной защите в стойке предотвращается выполнение приемов атаки за счет разрыва дистанции, сковывающих захватов, упора руками, головой, зацепов, обвивов и т.д. Обороняющийся борец не владеет инициативой и не имеет преимуществ в развитии ситуации.

2. Активную защиту – прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки. Применение активных защит, позволяющих эффективно переходить к атаке, придает борьбе активный характер, делает ее более зрелищной и результативной.

К показателям, характеризующим уровень защиты в спортивной борьбе, специалисты относят: активность защиты; надежность защиты; качество проигранных бросков; показатель динамической защищенности; площадь опоры; угол устойчивости; расположение общего центра тяжести, оси линии плеч и их проекции на площадь опоры; расположение оси плеч; массу тела; соотношение частей тела; физические качества; реакция

предвидения; повышенная чувствительность мышц и связок; психическое состояние; положение тела и конечностей; уровень спортивного мастерства; динамическая ситуация в схватке; подготовка броска; перемещения; стойки; захваты; индивидуальные особенности [4; 24].

Каждое защитное действие по временному интервалу состоит из двух частей: а) латентное время защиты (от восприятия сигнала до начала ответного действия); б) время выполнения самого технического защитного действия [24]. Следует отметить, что у борцов высокого класса выработана эффективная защита от часто применяемых приемов, в то время как у юношей на этапе становления техники уровень реализации защитных действий невысок [6; 24].

К защитным действиям борца также относятся контратакующие действия, которые могут применяться как самостоятельное боевое действие и иметь различную тактическую направленность. Контрприемы в вольной борьбе относятся к сложным техническим действиям, позволяющим борцу обострять ход схватки и выходить победителем из различных динамических ситуаций. Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов отмечают, что с помощью контратак спортсменов часто добиваются победы на туше. Борцы, склонные к применению контратакующих действий, обычно отличаются особой быстротой реакции и высоким оперативно-тактическим мышлением. Такие борцы при подготовке контратаки связывают ее со следующими способами тактической подготовки: вызов – встреча и опережение – внезапность. Контратака может применяться в сочетании с другими защитными действиями. Борец, предварительно создавая систему оборонительных действий, использует их для остановки или разрушения атаки соперника и на этом фоне мгновенно переходит к выполнению контрприемов. В этом

варианте защитные действия органически вплетаются в контратакующие действия, которые являются основным средством наступления при переходе от оборонительной тактики. Опыт работы показывает, что уделение большого процента времени контратакующим действиям в системе тренировочного процесса будет способствовать повышению динамичности, техничности, и агрессивности ведения поединков в различных условиях борьбы. Борец хорошо владеющий контрприемами, как правило, не избегает острых ситуаций в соревновательных схватках, смело и решительно проводит их в сложных и ответственных ситуациях борьбы [15].

А.Ю. в ходе анкетирования установил наиболее предпочтительные контратакующие действия спортсменов команды клуба «Давинчи» по дзюдо при атаке соперника с помощью приемов с использованием бросков вперед. Так наиболее распространенными стали простые защитные действия (пассивная защита): зашагивание; прогиб; посадка. Менее популярными среди борцов стали контрприемы (активная защита): высед; подсечки; зацепы, сбивания.

Таким образом, борец высокого класса должен не только успешно проводить приемы, комбинации нападения, но и в совершенстве владеть защитными действиями. Надежная защита – основа основ спортивного мастерства. С ростом квалификации спортсменов на отдельных этапах надежность защиты может повышаться или понижаться, но в целом имеет стабильную динамику в процессе многолетнего становления спортивного мастерства. Применение защитных действий зависит от разных обстоятельств: индивидуальных особенностей атакующего и атакуемого борцов, начала или конца схватки, выигрышной или проигрышной в данный момент ситуации, выбранной тактики ведения борьбы и другого [5].

2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование
- экспертное оценивание;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Анализ литературных источников был использован с целью сбора информации по интересующей теме исследований. Благодаря этому методу нам удалось рационально оценивать особенности учебно-тренировочного процесса по борьбе, а также выявить особенности тренировки защитных действий, особенности организации учебно-тренировочного процесса у дзюдоистов. Всего было проанализировано 28 литературных источников.

Анкетирование.

Это наиболее распространенный метод сбора информации, который предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. Анкетирование использовалось с целью выявления особенностей применения защитных действий, выявления основных

защитных технических действий, применяемых в вольной борьбе. В анкетировании приняли участие 30 человек.

Экспертное оценивание.

С помощью этого метода мы оценивали технику и тактику защитных действий.

Описание экспертного оценивания. Тестируемые выполняли десять попыток. После выполнения каждой попытки эксперты фиксировали в протокол ошибки защитных технико-тактических действий. Итоговая оценка выставлялась по пятибалльной шкале.

Данные по исследуемым технико-тактическим действиям борцов были зафиксированы в обеих группах в начале и в конце педагогического эксперимента (приложение А).

Педагогический эксперимент.

В качестве основного метода исследований был избран педагогический формирующий эксперимент. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы. Формирующий эксперимент по направленности был сравнительным, по условиям проведения - естественным. В связи с тем, что эксперимент проводился в течение всего учебного года. Для участия в эксперименте были отобраны 12 школьников, из которых были сформированы две группы – КГ (контрольная группа) и ЭГ (экспериментальная группа), по 6 человек в каждой.

Оценка уровня спортивной подготовленности борцов показала, что между группами существенных различий нет. Не было разницы и в спортивной квалификации.

Основной формой организации учебно-тренировочных занятий был урок продолжительностью 90 минут, состоящий из трех частей:

подготовительной, основной и заключительной. Дополнительной формой организации занятий служили соревнования, которые проводились в виде товарищеских схваток.

Методы математической статистики.

Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований.

Результаты экспертного оценивания обрабатывались с помощью непараметрического критерия Уайта.

Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап – теоретический – были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых, так или иначе, отражало интересующие нас аспекты изучаемой проблемы. В результате этой работы были определены цель и задачи работы и установлены основные способы их решения.

Второй этап – нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 30 человек, из них:

- 1 «синий пояс» (2-й кю) 2 разряд;

- 5 «зеленых поясов» (3-ий кю) 3 разряд;
- 5 «оранжевых поясов» (4-й кю) 1-й юношеский разряд;
- 19 «желтых поясов» (5-й кю) юношеский разряд.

Третий этап заключался в проведении педагогического эксперимента.

Четвертый этап - статистическая обработка результатов, написание и оформление бакалаврской работы.

Для подтверждения или опровержения рабочей гипотезы мы провели педагогический эксперимент с целью установить различия в характере изменений уровня подготовленности у контрольной и экспериментальной групп за период его проведения.

Эксперимент проводился во вне урочного времени в зале для борьбы дзюдо «Давинчи» г. Красноярск 2020/21 учебном году с сентября и был завершен в апреле 2021 года.

К эксперименту были привлечены:

- 3 эксперта (спортсмены уровня «Мастер спорта»);
- 2 исследуемых группы (контрольная и экспериментальная), состоящая из юношей 12-13 лет (по 6 в каждой группе).

Для проведения эксперимента имелись необходимые условия:

- обе группы имели одинаковый возраст испытуемых;
- одинаковый уровень физического развития обеих групп;
- одинаковый уровень двигательной подготовленности обеих групп;
- средняя продолжительность занятий борьбой – 3 года;
- объем тренировочной нагрузки в неделю – 3 раза;
- оценка изменений уровня подготовленности производилась не тренером, а экспертной группой.

Во время эксперимента занятия в контрольной группе проводились с включением в учебно-тренировочный процесс традиционной методики подготовки, а в экспериментальной с включением средств моделирования технико-тактических действий.

Подготовка к эксперименту состояла из следующих этапов:

- знакомство тренера с предлагаемой экспериментальной методикой, распределение ролей;
- определение выборки испытуемых;
- планирование учебно-тренировочной работы.

В начале учебного года было проведено исследование спортивной подготовленности испытуемых с целью:

- сравнить исходный уровень обеих исследуемых групп;
- оценить уровень технико-тактической подготовленности каждого исследуемого.

3. Обоснование и разработка использования средств борьбы дзюдо во вне учебного процесса для обучающихся 12-13 лет, оценка их эффективности

3.1 Обоснование и разработка использования средств борьбы дзюдо во вне учебного процесса

При поиске наиболее эффективных методов и средств совершенствования защитных действий мы выделили метод моделирования ситуаций, при которых у борца возникали трудности с продвижением защитных технико-тактических действий. На моделируемую ситуацию

испытуемому предлагались необходимые ответные действия, которые он отрабатывал.

Под нашим руководством осуществлялся просмотр видеозаписей защитных технико-тактических действий ведущих спортсменов, изучались технические и тактические основы ведения защиты, анализировались эффективные приемы, составляющие арсенал ведущих борцов мира, а также обсуждались особенности современной практики на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе. На основе этого материала моделировались технико-тактические действия:

- технические действия по фрагментам динамических ситуаций в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.);

- технические действия на фоне разных уровней физиологической нагрузки (средней, большой и максимальной);

- тактические комбинации.

В тренировке борцов давалась система заданий для совершенствования их технико-тактического мастерства.

1. Варьирование сопротивления соперника (увеличение или уменьшение).

2. Уменьшение или увеличение времени отдыха и интенсивности нагрузки

3. Усложнение или упрощение исходных и промежуточных взаимоположений борцов.

4. Использование различных тактических подготовок для создания динамических ситуаций.

5. Подбор партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования.

6. Совершенствование способов выведения из равновесия.

7. Совершенствование точности выполнения захвата.

8. Совершенствование навыков оптимального расслабления и напряжения мышц.

9. Развитие образного восприятия какого-либо действия в защите, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Учитывалось, что одну и ту же задачу каждый борец может решать своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, для удержания преимущества выбиралось либо сковывание, либо маневрирование, либо угроза атаки, либо комплексные действия, включающие все эти операции.

Борцы совершенствовали навыки ведения единоборства:

- после успешной защиты и контратаки с выигрышем оценки «вазари» не снижать активность, прессинговать;

- после успешной защиты и контратаки с выигрышем оценки «вазари» удерживать преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием

- после успешной защиты и контратаки с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на «иппон»;

- после успешной защиты и контратаки с выигрышем оценки «вазари» восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать и перейти к удержанию преимущества с помощью надежной защиты, сковывания, маневрирования;

- после успешной защиты и контратаки с выигрышем оценки снова защита и контратака, затем восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего еще защита и контратака с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше.

В процессе технико-тактической подготовки обязательно напоминалось, что борец после успешной защиты и контратаки, и выигрыша оценки «вазари», как правило, в свою очередь оказывается атакованным. И ему необходимо быть готовым к этому. В противном случае он может проиграть оценку или попасться на удержание, болевой. Причем в зависимости от задачи менялись действия, которыми спортсмен достигал преимущества (защитой, атакой, контратакой или демонстрацией активности и т.д.).

Система заданий защитных технико-тактических действий:

1. От подхвата изнутри

- а) Зацеп голенью снаружи.
- б) «Посадка» назад.

2. От броска через бедро

- а) Зашагивание.
- б) «Посадка» назад.
- в) Бросок «прогибом» через себя.

3. От передней подсечки

- а) Задняя подножка.
- б) Контратака, перевод в партер.

4. От броска через спину

- а) Соскальзывание со стороны захваченной руки и проведение броска вперед (через голову упором стопы в живот или подсадом голенью).
- б) «Посадка» назад.
- в) «Зашагивание»
- г) Зацеп снаружи.

5. От зацепа голенью изнутри

- а) Боковая подсечка.
- б) Бросок упором стопы в живот в) боковая подсечка с падением.

6. От передней подножки

- а) «Посадка» назад.
- б) Перешагивание через ногу с проведением ответного броска вперед (передняя подножка, бросок через спину).

7. От задней подножки

- а) Задняя подножка.
- б) Бросок отхватом.
- в) Перешагивание с броском через голову (подсад голенью).

3.2 Оценка эффективности использования средств технико-тактических действий в борьбе дзюдо во вне учебном процессе для обучающихся 12-13 лет

На сегодняшний день в специализированных школах по видам борьбы все меньше уделяют внимания правильному выполнению защитных и контратакующих тактико-технических действий, что приводит к ухудшению спортивных результатов.

С целью выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо мы провели анкетирование, количественный и качественный состав которого составил:

- 1 «синий пояс» (2-й кю) 2 разряд;
- 5 «зеленых поясов» (3-ий кю) 3 разряд;
- 5 «оранжевых поясов» (4-й кю) 1-й юношеский разряд;
- 19 «желтых поясов» (5-й кю) юношеский разряд.

Всего в анкетировании приняло участие 30 человек (рисунок 1).

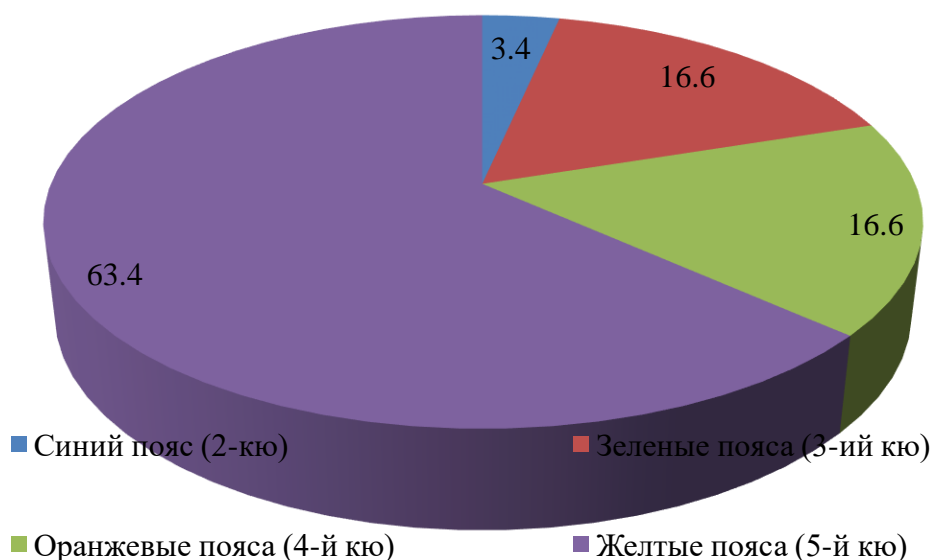


Рисунок 1 – Количественный и качественный состав респондентов

Нами было выявлено, что 50% опрошенных респондентов прибегают к оборонительной тактике лишь в случаи необходимости удержания преимущества в оценке. Значительно меньшее количество опрошенных дзюдоистов (26,6%) стараются не прибегать к оборонительной тактике, а

предпочитают атаковать своего соперника, 23,4% спортсменов предпочитают сочетать оборонительную тактику с наступательной и менять ее во время самой схватки в зависимости от сложившихся обстоятельств (рисунок 2).



Рисунок 2 – Предпочтение респондентов в выборе тактики ведения борьбы

Поскольку в борьбе дзюдо 80% атак приходится на выполнение бросков из стойки в партер, то вопрос о том, какое защитное действие является самым эффективным при попытке соперника перевести борьбу в партер броском через бедро, с захватом за пояс. Это вызывал у нас особый интерес. Так 40% опрошенных считают, что наиболее эффективным действием защиты в данном случаи будет «зашагивание» с последующим выходом на удержание сбоку. 36,7% респондентов отдают предпочтение выполнению броска «прогибом» через себя, а 16,7% – броску «посадка» с захватом за туловище. Наименьшее количество респондентов (6,6%) считают

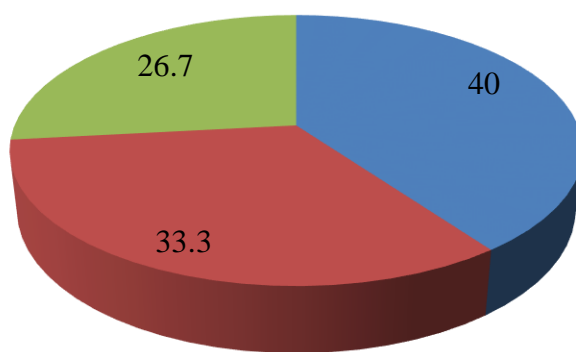
целесообразным выполнить зацеп голенью снаружи с верхним захватом (рисунок 3).



Рисунок 3 – Распределение мнений респондентов о эффективности защитных действий при атаках броском через бедро

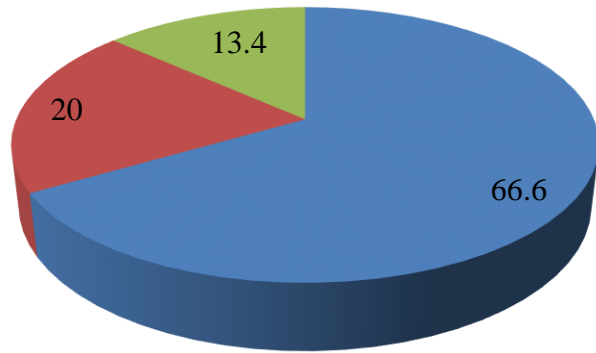
Борьба в стойке является основой любого технического приема в дзюдо. Поэтому вопрос об эффективности других защитных действий, выполняемых в стойке, также является актуальным. Так, 40% респондентов считают, что самым действенным защитным действиями являются блокирующие захваты. Менее эффективными приемами защиты, по мнению 33,3%, являются приемы маневрирования. Самым непопулярным защитным действиями в стойке являются ложные атаки, которые не позволяют сопернику собраться для проведения своей атаки, так считают 26,7% (рисунок 4).

Борьба в положении партер также является важной составляющей соревновательного поединка. От умения бороться в партере зависит, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи. Мы выяснили у респондентов какие защитные технические действия в партере они применяют чаще всего. Нами было установлено, что 66,6% респондентов чаще используют защитные действия от переворота со стороны спины, захватом за пояс. Значительно меньшее количество опрошенных борцов (20%) утверждают, что гораздо чаще им приходится защищаться от переворота со стороны головы с захватом локтя и пояса, а 13,4% борцов затруднились дать ответ (рисунок 5).



■ Блокирующие захваты ■ Приемы маневрования ■ Ложные атаки

Рисунок 4 – Эффективность защитных действий в борьбе дзюдо в положении стоя



- Защита от переворота со стороны спины
- Защита от переворота со стороны головы
- Затруднились ответить

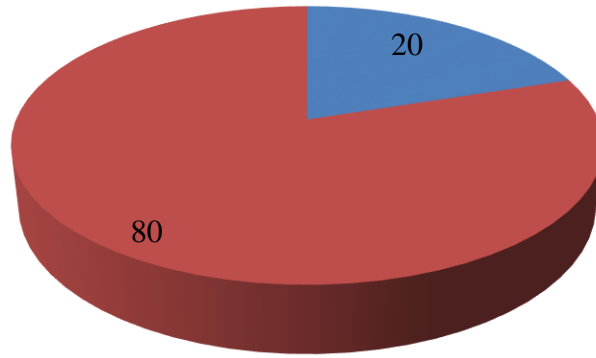
Рисунок 5 – Наиболее часто применяемые защитные действия
в партере

Любая защита требует определенной подготовленности (физической, технической, тактической, психической). В результате анкетирования нами было установлено, что, по мнению 46,6% респондентов успешность защитных действий зависит от уровня развития технической подготовленности. Однако 40% респондентов уверены, что физической подготовленности будет достаточно, чтобы выполнять успешные защитные действия. Лишь 13,4% опрошенных респондентов согласились с тем что, успешные защитные действия на соревнованиях зависят симбиоза технической и физической подготовленности и с высоким уровнем тактического мышления спортсмена (рисунок 6).



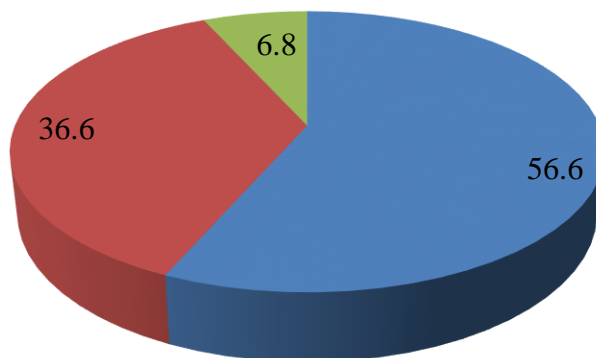
Рисунок 6 – Зависимость качества выполнения защитных действий и сторон подготовленности спортсмена

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов особенности отработки защитных действий и времени, которые они уделяют на отработку этих действий при построении учебно-тренировочного процесса. Нами было установлено, что на тренировке защитные действия отрабатывают целенаправленно лишь 20% опрошенных спортсменов. Это способствует наработке до автоматизма защитных действий. Примечательно, что так ответили дзюдоисты (3-го и 1-го юношеского разряда). Отрабатывая защитные действия на тренировке целенаправленно, можно уверенно защищаться, а после самому атаковать. 80% респондентов ответили – нет, по их мнению, тренеры мало внимания уделяют на защиту (рисунок 7).



- Целенаправленно отрабатывают защитные действия
- Не отрабатывают защитные действия

Рисунок 7 – Количество спортсменов отрабатывающих и не отрабатывающих защитные действия во время тренировок



- 0,5 часа
- 1 час
- 1,5 часа

Рисунок 8 – Время, уделяемое защитным действиям при построении тренировочного процесса дзюдоистов

Также в результате проведения анкетирования нами было выявлено, что защитным действиям на тренировке нужно уделять 0,5 час (56,6%). 36,6% ответили, что 1 часа хватит, а 6,8% борцов считают, что достаточно будет 1,5 часа наработке защитным действиям (рисунок 8).

Таким образом, большинству опрошенных респондентов, так или иначе, приходится прибегать к оборонительной (защитной) тактике: 50% респондентов прибегают к оборонительной тактике с целью удержания преимущества в баллах, 23,4% спортсменов успешно сочетают защиту с атакой во время соревновательной схватки. Однако в учебно-тренировочном процессе целенаправленную работу по совершенствованию навыков выполнения защитных действий осуществляют лишь 20% опрошенных борцов.

Наиболее эффективными защитными действиями в дзюдо в положении стойка являются «зашагивание» с дальнейшим переходом в партер и выходом на удержание. В положении партера спортсменам чаще всего приходится защищаться от переворотов со стороны спины, захватом за пояс

В период 2020/2021 учебного года нами были проведены: анализ научно-методической литературы, анкетирование, эксперимент, экспертное оценивание и математическая обработка данных.

За период исследования накоплен материал, отбор и анализ которого, позволил нам объективно подойти к оценке эффективности использования экспериментальной методики в совершенствовании защитных технико-тактических действий в борьбе дзюдо.

Группы были сформированы по результатам экспертного оценивания до эксперимента и не имели достоверных различий (таблица 2, рисунок 9). В процессе проведенного эксперимента были получены изменения результатов

экспериментальной и контрольной групп, однако достоверное повышение оценки действий зафиксировано только в экспериментальной группе (таблица 3, рисунок 10).

Таблица 2 - Результаты экспертного оценивания защитных технико-тактических действий до эксперимента (балл)

| Приём | КГ | ЭГ | Разница, оценка | Достоверность различий | | |
|---------------------------------------|-----|-----|-----------------|------------------------|--------|--------|
| | | | | T факт | T табл | P |
| Защитные технико-тактические действия | 3,5 | 3,5 | 0 | 30 | 26 | P>0,05 |

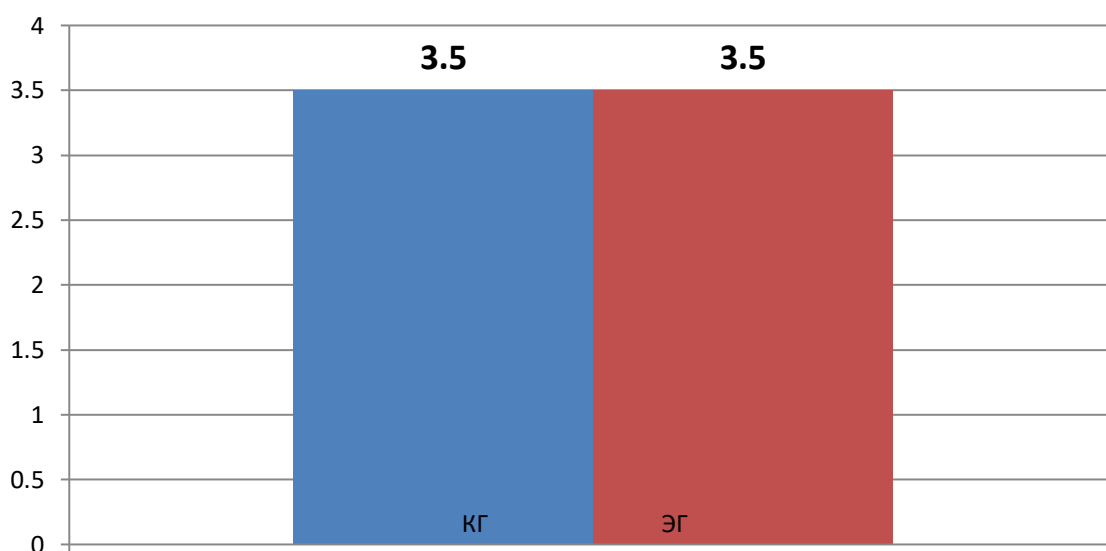


Рисунок 9 - Результаты экспертного оценивания защитных технико-тактических действий до эксперимента (балл)

Таблица 3 - Результаты экспертного оценивания защитных технико-тактических действий после эксперимента (балл)

| Приём | КГ | ЭГ | Разница, балл | Достоверность различий | | |
|---------------------------------------|-----|-----|---------------|------------------------|--------|--------|
| | | | | T факт | T табл | P |
| Защитные технико-тактические действия | 3,6 | 4,2 | 0,6 | 22 | 26 | P<0,05 |



Рисунок 10 - Результаты экспертного оценивания защитных технико-тактических действий после эксперимента (балл)

В результате средняя оценка защитных технико-тактических действий в экспериментальной группе после исследования выше на 0,6 балла, чем в контрольной, следовательно, экспериментальная методика более эффективна (рисунок 10).

Можно утверждать, что применение методики моделирования технико-тактических действий способствует более эффективному совершенствованию защитных технико-тактических действий.

ВЫВОДЫ

1. В результате анализа литературных источников были рассмотрены особенности технической подготовки в борьбе дзюдо. Установлено, что под технической подготовкой в спортивной борьбе понимают процесс овладения основами техникой соревновательных движений и действий (совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и партере), с последующим совершенствованием их до такого уровня, который бы позволил эффективно выполнять их в условиях постоянного и активного противоборства соперника. Отличительными особенностями техники борьбы дзюдо являются ее разнообразие и взаимосвязь с другими сторонами подготовленности.

Рассмотрена тактика выполнения технических действий и тактическое поведение (стратегия) борца в соревновательной схватке. Под тактикой выполнения технического действия понимают способность борца рационально использовать благоприятные ситуации для выполнения атаки, возникающие стихийно, либо созданные посредством специальных подготовительных действий. К основным способам тактической подготовки технического действия в спортивной борьбе относятся: подавление, маскировка и маневрирование. Под тактикой поведения (стратегией) борца в соревновательной схватке понимают манеру ведения борьбы. Различают три вида тактического (стратегического) поведения борцов в соревновательные схватки: атакующий (наступательный), защитный (оборонительный) и контратакующий.

2. Анализ научно-методических источников показал, что борец высокого класса должен не только успешно проводить приемы, комбинации

нападения, но и в совершенстве владеть защитными действиями. Надежная защита – основа основ спортивного мастерства. С ростом квалификации спортсменов на отдельных этапах надежность защиты может повышаться или понижаться, но в целом имеет стабильную динамику в процессе многолетнего становления спортивного мастерства. Применение защитных действий зависит от разных обстоятельств: индивидуальных особенностей атакующего и атакуемого борцов, начала или конца схватки, выигрышной или проигрышной в данный момент ситуации, выбранной тактики ведения борьбы и др.

3. В результате проведения анкетирования было выявлено, что большинству опрошенных респондентов, так или иначе, приходится прибегать к оборонительной (защитной) тактике ведения соревновательной схватки: 50% респондентов прибегают к оборонительной тактике с целью удержания преимущества в оценке, 23,4% спортсменов успешно сочетают защиту с атакой во время соревновательной схватки. Однако в учебно-тренировочном процессе целенаправленную работу по совершенствованию навыков выполнения защитных действий осуществляют лишь 20% опрошенных борцов.

Наиболее эффективными защитными действиями в дзюдо в положении стоя являются «зашагивание» с последующим переходом в партер и выполнение удержания. В положении партера спортсменам чаще всего приходится защищаться от переворота со стороны спины, захватом за пояс. так как данное тактико-техническое действие является самым распространенным приемом, проводимым борцами в партере.

Экспериментальное исследование показало, что обоснование применения защитных технико-тактических действий у дзюдоистов на

основе моделирования технико-тактических действий ведет к более эффективному его развитию. Это подтверждают результаты экспертного оценивания, оценка защитных технико-тактических действий в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной ($p < 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барков А.Ю. Анализ выступлений и исследование эффективности технических действий сборной команды МГСУ по вольной борьбе / А.Ю. Барков // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №6. – С. 10-19.
2. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и уч-щ Олимп. резерва: доп. м-вом образования РФ / Коллектив авт. под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 796 с.
3. Ваисов К.М. Начальное обучение технике борьбы студентов технического вуза начального уровня подготовки / К.М. Ваисов // Физическое воспитание и спортивная тренировка: сборник научных трудов. – Омск: Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия, 2006. – С. 116-118.
4. Вержбицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / И.В. Вержбицкий. – Майкоп, 2012. – 24 с.
5. Греко-римская борьба: учебник / под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
6. Дзюдо (система и борьба): учебник / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева [Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо, Ю.А. Шулика]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
7. Еганов А.В. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, Р.М. Закиров, А.Е. Миллер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С. 7-13.

8. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований / В.Г. Езан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – №1. – С. 47-52.
9. Зебзеев В.В. Виды тактики в спортивной борьбе / В.В. Зебзеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. ин-т физич. культ. – Чайковский: ОТ и ДО, 2014. – С. 31-34.
10. Зебзеев В.В. Общая характеристика технической подготовки в дзюдо / В.В. Зебзеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. ин-т физич. культ. – Чайковский: ОТ и ДО, 2014. – С. 34-36.
11. Зебзеев В.В. Понятие о тактике спортивной борьбы / В.В. Зебзеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. ин-т физич. культ. – Чайковский: ОТ и ДО, 2014. – С. 36-40.
12. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов / А.Н. Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подлиеваев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 28-32.
13. Лавриченко К.С. Партер в вольной борьбе: учебное пособие / К.С. Лавриченко. – Красноярск: РИО СибГАУ, 2010. – 104 с.
14. Лукин А.А. Основные тактические способы при подготовке проведения бросков в борьбе самбо «скоростная подготовка борца» / А.А. Лукин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической

конференции. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», – 2015. – С. 200-203.

15. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: ИСЭ им. И.Ярыгина Красноярского госпедуниверситета, 1998. – 236 с.

16. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 54-58.

17. Назаренко, Л.Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №6. – С. 52-56.

18. Петров П.В. Общая характеристика видов подготовки в греко-римской борьбе / П.В. Петров // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2015. – №24. – С. 103-107.

19. Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: «Олма-Пресс», 2002. – 159 с.

20. Смоляр С.Н. Мотодолгоические основы классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: учеб. пособие / С.Н. Смоляр, Б.М. Щетинина, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2006. – 96 с.

21. Солдатенков А.Н. Особенности технической подготовки в борьбе / А.Н. Солдатенков // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. –

Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 457-459.

22. Сытник А.А. Повышение технической подготовленности детей 13-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой посредством игровых заданий / А.А. Сытник, А.А. Кириллов // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 169-170.

23. Тащиян А.А. Тактика греко-римской борьбы: теория конфликтной деятельности / А.А. Тащиян, А.Г. Кочубей // Юристъ – Правоведъ. – 2011. – №3. – С. 25-30.

24. Тихонова И.В. Характеристики защитных тактико-технических действий в спортивной борьбе / И.В. Тихонова, Е.А. Розевика, Т.Н. Хубаев // Символ науки. – 2016. – №9-2(21). – С. 113-115.

25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

26. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, 2-е изд. дополн. / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

27. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегиная. – М.: Олма Медиа Групп, 2008. – 212 с.

28. Юшков О.П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов / О.П. Юшков, В.П. Сердюк, С.М. Репневский, А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 1985.-№8.-С. 23-24.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты экспертного оценивания технико-тактических действий контрольной и экспериментальной групп

Таблица А.1 - Результаты экспертного оценивания защитных технико-тактических действий до эксперимента (балл)

| Участник | Контрольная группа, балл | Эксперим-ая группа, балл |
|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | 3,8 | 3,5 |
| 2. | 3,3 | 3,7 |
| 3. | 3,1 | 3,6 |
| 4. | 3,7 | 3,5 |
| 5. | 3,5 | 3,4 |
| 6. | 3,6 | 3,3 |
| Среднее значение | 3,5 | 3,5 |

Таблица А.2 - Результаты экспертного оценивания защитных технико-тактических действий после эксперимента (балл)

| Участник | Контрольная группа, балл | Эксперим-ая группа, балл |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | 3,8 | 4,2 |
| 2. | 3,5 | 4,4 |
| 3. | 3,4 | 4,3 |
| 4. | 3,7 | 4,1 |
| 5. | 3,6 | 4,2 |
| 6. | 3,6 | 4 |

| | | |
|------------------|-----|-----|
| Среднее значение | 3,6 | 4,2 |
|------------------|-----|-----|