

Отзыв

научного руководителя на выпускную квалификационную работу
студентки 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Григорьевой Анны Юрьевны
«Совершенствование процесса технической подготовки дзюдоисток»

Григорьева Анна Юрьевна поступила в Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина в 2011 году. За годы обучения проявила себя ответственной, исполнительницей студенткой. Стаж занятий научной работой у Анны составляет 4 года, поскольку работать мы начали, когда училась она на 1 курсе.

В процессе проведения исследований задачи в полной мере решены. В течение всего срока обучения самостоятельно проводила исследования: подбор и анализ научно-методической литературы, проведение анкетирования, педагогического наблюдения, экспериментальных исследований. В течение этого времени Анна каждый семестр представляла доклад на конференции «Спортивные единоборства: практика и теория».

Некоторые результаты научно-исследовательской деятельности Анны Юрьевны внедрены в учебно-тренировочный процесс дзюдоисток, поскольку для совершенствования техники выполнения защитных действий дзюдоисток был увеличен объем защитных действий и введена на каждой тренировке борьба на коленях. Последнее способствовало более успешным действиям при концовках приемов на татами, разработанная программа позволила не только усовершенствовать технику выполнения защитных действий, но и дала возможность поддержать уровень физической подготовленности дзюдоисток.

Выпускная квалификационная работа студентки 4 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Анны Юрьевны Григорьевой на тему «Совершенствование процесса технической подготовки дзюдоисток» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профиль – спортивная тренировка, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики борьбы



А.И. Завьялов

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студентки 4-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Григорьевой Анны Юрьевны
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЗЮДОИСТОК»

Борьба дзюдо отличается от других видов борьбы своей зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, технические и тактические качества спортсменов. Актуальность темы выпускной квалификационной работы усиливается тем фактом, что методика подготовки женщин в дзюдо открыта для совершенствования во многих направлениях.

Описание итогов педагогического эксперимента предваряется выполненным А.Ю. Григорьевой обзором современной и классической литературы по вопросам подготовки дзюдоистов на основе 100 источников, более половины которых опубликованы в последние 15 лет.

Глава 2 традиционно раскрывает основные этапы проведения исследования и методы, использованные для решения поставленных задач: анализ литературных источников (100), анкетирование (100), наблюдение педагогический эксперимент.

До начала формирующего педагогического эксперимента был проведен констатирующий эксперимент, в рамках которого спортсмены выполняли контрольные упражнения (специальные). Результаты послужили основой для построения программы эксперимента и дальнейшей обработки результатов методом математической статистики. Использование в тренировочном процессе спортсменов-дзюдоистов специально подобранных упражнений методом круговой тренировки (по станциям выполнение приёмов за 30 сек.), а также внедрение изменений в методику изучения ряда приемов способствует правильному выполнению дзюдоистами защитных действий. К такому выводу пришла Анна Юрьевна в процессе ряда проведенных ею исследований.

Выпускная квалификационная работа Григорьевой Анны Юрьевны на тему «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК» отвечает требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе, и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики борьбы



О.Б. Завьялова

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата загрузки: 13.10.2015 10:03:29
 пользователь: zavvalova@ksou.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 33
 Имя исходного файла: 02-Григорьева.doc
 Размер текста: 253 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 86910
 Слов в тексте: 10238
 Число предложений: 521

Информация об отчете

Дата: Отчет от 13.10.2015 10:03:29 - Последний проверенный отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 63.18%
 Заимствования: 36.82%
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 63.18%
 Заимствования: 36.82%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
4.01%	[1] МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ НОВЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОБИОМЕХАНИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
3.74%	[2] за 1925-2004 гг.	http://teoriya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.74%	[3] не указано	http://neuch.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.73%	[4] однако, если на пути защитник противника, необходима еще одна операция - обводка. Если же путь - NewReferat.com	http://newreferat.com	27.06.2015	Модуль поиска Интернет
2.99%	[5] не указано	http://archive.nbuv.gov.ua	11.07.2013	Модуль поиска Интернет
2.94%	[6] ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.92%	[7] ОСНОВЫ ТАКТИКИ БОРЬБЫ С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ КОНФЛИКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.58%	[8] ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКИХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.46%	[9] не указано	http://infosport.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.12%	[10] Скачать автореферат!	http://teoriya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.95%	[11] УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОЕДИНКОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ИЗЛЮБЛЕННЫХ АТАКУЮЩИХ ПРИЕМОМ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.82%	[12] СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОМБИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.73%	[13] ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЕ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.72%	[14] ОЦЕНКА ОПТИМАЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.63%	[15] ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ (САМБО И ДЖУДО)	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.53%	[16] Правомерность использования страха и интереса в педагогической практике	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.51%	[17] Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах с использованием локальных отягощений - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему 'Теория и методика физического воспитания, спорт	http://nauka-pedagogika.com	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С. Ярыгина
Кафедра теорий и методики борьбы
Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теорий и методики борьбы

Д.П. Миндианвили

«13» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК

Выполнил студент группы
А.Ю. Григорьева

43

подпись, дата

Форма обучения

очная

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

подпись, дата

Рецензент:
к.п.н., доцент О.Б. Завьялова

подпись, дата

Дата защиты 10.06.2015

Оценка отлично

Красноярск
2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Литературные исследования по проблеме совершенствования технико-тактической подготовки в женском дзюдо.....	5
1.1. История происхождения женского дзюдо.....	5
1.2. Развитие психологических качеств у женщин.....	8
1.3. Развитие физических качеств у женщин.....	14
1.4. Совершенствование техники и тактики.....	27
1.5. Травмы в дзюдо.....	36
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	39
2.1. Организация исследований.....	39
2.2. Методы исследования.....	40
ГЛАВА 3. Совершенствование техники выполнения защитных действий дзюдоисток и повышение уровня специальной физической подготовленности.....	42
ВЫВОДЫ.....	51
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным, острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий.

Объект исследования. Исследовались девушки-дзюдоисты в возрасте 9-18 лет в процессе спортивной тренировки.

Предмет исследования. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоисток 9-18 лет.

Цель исследования: совершенствования техники выполнения защитных действий дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Провести литературное исследование по проблемам тренировочной подготовки спортсменок-дзюдоистов;
2. Выявить особенности технико-тактической подготовки в дзюдо.
3. Совершенствование техники выполнения защитных действий дзюдоистов.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанная программа позволит не только совершенствовать технику выполнения защитных действий, но и даст возможность поддержать уровень физической подготовленности дзюдоистов.

Научная новизна. Мы включили в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов программу, отличающуюся тем, что с целью совершенствования техники выполнения защитных действий дзюдоистов мы увеличили объем защитных действий и ввели на каждой тренировке борьбу на коленях. Последнее способствовало более успешным действиям при концовках приемов на татами.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что совершенствование техники и повышение уровня специальной подготовленности у дзюдоистов 9-18 лет по нашей программе способствует работа по специально разработанным упражнениям.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО

1.1. История происхождения женского дзюдо

Новая эпоха в истории развития Японии была отмечена значительным событием – 28 октября 1860 года в районе Микагэ, расположенном на западе страны, родился будущий основатель восточного боевого стиля Дзигоро Кано.

Род Кано был очень древним и уважаемым. По отцовской линии он восходил к знаменитым последователям Конфуция, монахам-синтоистам и мастерам буддизма. Мать Кано по имени Садако вела своё происхождение от одного из самых уважаемых кланов Японии. Её семья на протяжении многих лет являлась изготовителем и поставщиком редкого и дорогого сорта sake – Кику-Масамунэ.

Сам Дзигоро был единственным ребёнком в семье. Его детство и юность прошли в тесном общении с братьями и сестрами. Несмотря на то, что ранние годы прошли в атмосфере материального достатка и душевной теплоты, которую обеспечивали тесные семейные связи, воспитание мальчика было строгим.

В 1882 году в одном из районов Токио, в небольшом здании храма Эйсидзи молодой учитель из Микаге Дзигоро Кано Бунгакуши открыл свою школу борьбы и назвал её Кодокан. Система физической и моральной подготовки молодых людей, предложенная им, впоследствии получила название дзюдо. С детства Дзигоро Кано был слабым ребёнком и нередко сносил несправедливые обиды от сверстников. Но за внешней хрупкостью (даже в зрелые годы его вес не превышал 48 кг) пряталась большая сила воли. Он был уверен, что грубая сила может быть побеждена мастерством, и он стал искать пути к победе.

К этому времени в Японии уже существовали многочисленные школы самозащиты, каждая имела свои методы подготовки борцов, традиции и секреты, которые складывались веками и ревностно охранялись. Основа этих секретов заключалась в искусстве поражать жизненно важные точки и нервные центры человека, и поэтому поединки нередко заканчивались серьёзными травмами и даже смертельным исходом.

Постепенно новая система приобрела стройный вид. В неё вошли приёмы не только самозащиты в стойке и лёжа, но и способы самостраховки. Были разработаны правила соревнований. Дзигоро Кано приступил к обучению молодых людей новому виду борьбы. Значение термина «дзюдо» следующее: «дзю» переводится как «мягкий», а «до» переводится как «путь». То есть дзюдо- это путь мягкого ненавязчивого воздействия на противника. Однако вопреки названию тренировки Кано проходили достаточно активно.

Новый вид спорта не сразу завоевал популярность. Четыре года прошли в постоянной вражде воспитанников джиу-джитсу и других старинных школ с молодыми дзюдоистами. 1886 год стал переломным. Официальное состязание решало спор – чья школа сильнее? Пятнадцать воспитанников Дзигоро Кано вышли на татами. В поединках разрешалось проводить смертельные удары и захваты, и все же тринадцать дзюдоистов заставили своих противников признать себя побеждёнными, две схватки закончились вничью.

Министерство просвещения Японии признало дзюдо как всеобщее средство физического воспитания молодёжи, оно было взято на вооружение армией, полицией и общеобразовательными школами. По всей стране стали открываться филиалы Кодокана, что явилось ещё одной ступенькой в развитии нового вида спорта.

В 1993 году в возрасте 78 лет Дзигоро Кано скончался. К тому времени его имя стало широко известно в спортивном мире. Будучи

профессором, президентом японского Национального Олимпийского комитета, первым представителем этой нации в Международном

Олимпийском комитете, он стремился использовать все формы физического воспитания, которые приносили бы пользу его народу. Яркий пример тому – создание им Легкоатлетического союза Японии. Дело отца продолжил его сын – Рисеи Кано, ставший основоположником современной школы дзюдо. Страна восходящего солнца и сегодня остаётся лидером дзюдо. Около шести миллионов мужчин и женщин различных возрастов занимаются этим увлекательным видом спорта. В Кодокан и новый центр по подготовки дзюдоистов при Токийском университете ежегодно приезжают перенимать опыт спортсмены из всех стран мира. Сегодня японские специалисты с особым вниманием присматриваются к соперникам из Франции, Италии, Германии, Бельгии, Великобритании, Австрии, Южной Кореи. Под пристальным и постоянным вниманием находятся российские спортсмены, которые входят в число лидеров мирового дзюдо. [71]

История зарождения дзюдо среди женщин также ведет свое начало от Дзигоро Кано и школы Кодокан. Вернее, от его жены Сумако, которая была яркой поклонницей дзюдо. В Кодокане начала действовать женская секция дзюдо, правда, сначала в ней было всего пять-шесть женщин так называемого благородного происхождения, но постепенно количество занимающихся увеличилось, и в 1931 году были составлены условия приема в женскую секцию (нечто вроде клятвы). Таким образом, дзюдо среди женщин в Кодокане получило официальное признание, а в 1934 году сам Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции. Дзигоро Кано неоднократно говорил, что гибкость, пластичность и женственность дзюдоисток более соответствуют содержанию и духу дзюдо, чем физическое противоборство мужчин с сильно развитыми мышцами. За последние 25 лет дзюдо среди женщин завоевало много приверженцев в разных странах, но особенно бурно оно начало прогрессировать с 1980 года. Специалисты медицинской комиссии Международной федерации дзюдо (ФИД) и

Европейского союза дзюдо изучали вопрос о влиянии занятий этим видом спорта на женский организм и пришли к выводу, что никакого вреда дзюдо не приносит. Более того, число травм (от которых, кстати, не застрахован ни один спортсмен) у женщин-дзюдоисток меньше, чем у мужчин. Медицинская комиссия ФИД полностью одобрила правила проведения соревнований среди женщин. На европейском и мировом уровнях этот вид спорта сравнительно недавно; первый чемпионат Европы был проведен в 1975 году, первый чемпионат мира - в 1980 году, на который съехались 147 дзюдоисток из 27 стран. Дзюдо среди женщин вошло в Олимпийскую программу Игр 1992 года, а показательные выступления дзюдоисток (7 лучших в каждой весовой категории по результатам чемпионата мира 1987 г.) состоялись в Сеуле на XXIV Олимпийских Играх [72].

* * *

Завершая раздел 1.1. «История происхождения женского дзюдо», можно сделать следующие выводы:

1. Дзюдо - это путь мягкого ненавязчивого воздействия на противника. Однако вопреки названию тренировки Кано проходили достаточно активно.

2. Дзюдо среди женщин в Кодокане получило официальное признание, а в 1934 году сам Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции.

1.2. Развитие психологических качеств у женщин

В отечественной психологии спорта сложилось так, что большая часть исследований посвящена изучению проблем психологической подготовки женщины-спортсмена. Несомненно, это сыграло свою положительную роль в становлении и развитии психологии спорта, однако в настоящее время делается очевидным, что понятие "психологическая подготовка" не отражает, по-видимому, всего реального содержания практической работы психолога в

спорте. Психологическая подготовка - это только часть психологической работы со спортсменом или командой. Не умаляя важности проблемы психологической подготовки к соревнованию, просто укажем на не менее важную психологическую проблему - построение и осуществление эффективного соревновательного поведения. Другими словами, предлагается перенести фокус практической работы психолога, а также теоретических исследований с состояния спортсмена на то, что и как он делает в соревновании. [8,96]

Анализ спортивной деятельности дзюдоистов показывает, что системообразующим фактором спортивного мастерства является как раз результат выступления в соревнованиях. [11]

В единоборствах, по мнению А.Ц. Пуни, в тактической соревновательной деятельности на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы. Активное сопротивление противника постоянно вызывает рассогласование между замыслом спортсмена (прямая связь) и информацией о результатах выполненного действия (обратная связь), что требует активных механизмов психорегуляции. Это и дает основание называть тактическую деятельность в единоборствах психотактической [3]. Когда делается акцент на формировании состояния готовности спортсмена к соревнованию, то предполагается, что оно существенно влияет на поведение спортсмена в процессе соревнования и, следовательно, может служить причинным объяснением его исхода. [99] Преуменьшение наблюдателем влияния на поведение индивида ситуативных факторов и преувеличение влияния фактора его состояния (или внутренних диспозиций) получило в психологии название фундаментальной ошибки каузальной атрибуции. Таким образом,

выдвигая проблему соревновательного поведения на первый план, мы тем самым пытаемся избежать этой распространенной ошибки [8].

Дзюдо относится к числу наиболее сложных, многокомпонентных, ситуационных видов спорта, требующих мгновенной оценки и сложного выбора действий при дефиците времени.

Текущее состояние целесообразно оценивать интегрально по совокупности имеющихся показателей и сравнить показатели с индивидуальной динамикой для разных периодов учебно-тренировочного процесса и успешностью выступлений на главных соревнованиях. [88].

Изучая проблему соревновательного поведения, нельзя не сказать об одной из её составляющих – страхах спортсменов. Ведь у женщин дзюдоисток страхов не меньше, а может и больше чем у мужчин дзюдоистов.

Основным источником страха у борцов являются приемы, связанные с болевыми ощущениями. Коренное их отличие от других технических действий в том, что не судья, а сам борец определяет свое поражение. Особую значимость среди них имеют приемы на локтевой сустав, выполняемые как в борьбе самбо, так и в дзюдо.

Можно выделить три вида страха у борцов-самбистов и дзюдоистов:

- страх телесных повреждений, боязнь получения травм. Этот вид страха непосредственно связан с болевыми приемами. Фактические данные свидетельствуют о том, что силы, действующие в виде тяги во время проведения данного приема, нередко приводят к следующим повреждениям: кровоизлияниям, растяжениям и разрывам мышц, сухожилий, связок, вывихам и переломам костей;

- страх испытания боли. Оценить это очень трудно, поскольку любая боль - чрезвычайно субъективное ощущение. Кроме того, существуют значительные индивидуальные различия в способности ее терпеть. Причем наибольший порог болевых ощущений имеют те, кому нравятся борьба самбо и дзюдо;

- страх агрессии. Суть его заключается в том, что борцы боятся нанести повреждения своим соперникам. Они, как правило, предпочитают борьбу в стойке, а не в партере (т.е. там, где обычно и проводятся болевые приемы). Однако это не спасает их от соперников, специализирующихся на выполнении данных технических действий. [37]

Последствиями страхов у женщин дзюдоисток могут стать Психическая напряженность и ситуативная тревога. Психическая напряженность и ситуативная тревога подвергаются общепсихологическому и методологическому анализу, имеются различные точки зрения и принципиальные подходы в понимании психических состояний и свойств личности в спорте.

Актуальность рассматриваемой темы исследования определяется совокупностью следующих противоречий, имеющих место в подготовке дзюдоистов к соревнованиям. Из предложенных противоречий рассмотрим следующие: во-первых, в современном спорте высших достижений большое значение имеет оптимальное психическое напряжение (до и после соревнований); во-вторых, выявлены трудности в оценке психической напряженности у дзюдоистов в соревновательном периоде подготовки; в-третьих, недостаточно изучена динамика психической напряженности, в этом случае в психологической подготовке больше сформулировано вопросов, чем решено педагогических задач. И наконец, многие вопросы психического напряжения в дзюдо остаются неисследованными, это и явилось основанием для их изучения. [43]

Одним из таких возмущений можно считать тревогу. Тем не менее, необходимо отметить, что на ее оптимальном уровне можно успешно решать любые задачи, поставленные в соревнованиях. [43]

В современных условиях спортивной подготовки дзюдоисток, когда на спортсмена оказывают влияние огромные психические нагрузки, возникает необходимость совершенствования устойчивости к их воздействию. Естественно, индивидуально - психологические качества

состояния спортсменов развиваются в процессе совершенствования методики управления двигательными действиями с учетом роста спортивного мастерства и профессиональной квалификации. Если у спортсмена такое стремление отсутствует, то при подходе к ступени высоких квалификационных и социальных требований вряд ли какая-то методика спортивной тренировки сможет механически оказать ощутимый воспитательный эффект. [48]

Большинство людей способны устанавливать цели с четким намерением довести начатое до победного конца, но в последний момент останавливаются и не делают решающего шага. Это выражается в необоснованном промедлении, глупых ошибках при выполнении давно известного упражнения, плохом сне накануне выступления, раздражающих душу сомнениях и страхах, наконец, просто болезни, подкашивающей в ответственную минуту. [52]

В процессе взросления человека актуальным является его профессиональное и личностное развитие. Это объясняется тем, что, с одной стороны, спортсмен имеет свои индивидуальные характеристики (потребности, интересы, интеллект, установки и т.д.), оказывающее особое влияние на выбор профессиональной направленности, и ход профессиональной адаптации. Данные характеристики, как правило, способствуют появлению профессионального мастерства, творческому подходу к деятельности, но они могут так же препятствовать профессиональному совершенствованию, приводить к быстрому профессиональному увяданию. [92].

Следовательно, возрастает значение контроля и коррекции индивидуальных особенностей спортсмена, его психофизиологических возможностей, которые играют решающую роль в эффективности и успешности спортивной деятельности, а также оказывают значительное влияние на формирование и совершенствование профессионально важных качеств. [48]

Правильное употребление понятия «функциональное состояние» в практике очень важно, потому что на определенных этапах деятельности тактика и стратегия поведения должны базироваться на совершенно разных принципах. Определяя функциональное состояние, исследователь формирует наиболее вероятный прогноз, установит вероятность достижения спортивных результатов. [79, 100]

Психология спорта с первых лет своего становления тесно связана с общей психологией, развивающейся на основе диалектико-материалистической методологии. Например, первые советские спортивные психологи, изучавшие общие психофизиологические закономерности поведения спортсменов, сформулировали общепсихологическую проблему, связанную с определением роли осознания человеком внешних воздействий в организации и координации движений. [66]

Целенаправленный подбор и применение средств и методов активизации психологической подготовки юных борцов в тренировочном и соревновательном процессах способствуют снятию психологического напряжения и повышению спортивного мастерства. [93]

* * *

Завершая раздел 1.2 «Развитие психологических качеств у женщин», можно сделать следующие выводы:

1. Психическая напряженность и ситуативная тревога подвергаются общепсихологическому и методологическому анализу, имеются различные точки зрения и принципиальные подходы в понимании психических состояний и свойств личности в спорте.

2. В современных условиях спортивной подготовки дзюдоисток, когда на спортсмена оказывают влияние огромные психические нагрузки, возникает необходимость совершенствования устойчивости к их воздействию.

3. Роль психологии в спорте - это сознательная ориентация на те достижения современной психологии (естественно, в ее различных направлениях), на те ее идеи и гипотезы, которые открывают наиболее значительные перспективы в исследовании спортивной деятельности и личности спортсменов.

1.3. Развитие физических качеств у женщин

Спорт как эффективное средство воздействия на тело и сознание людей входит в предметное поле "Теории физического воспитания" (ТФВ). Как известно, в основе научного анализа лежит расчленение предмета познания на достаточно самостоятельные элементы, с тем, чтобы глубже их изучить и после синтеза полученных знаний составить о нем как можно более полное представление. Были выделены ведущие физические качества, от которых зависит успех в тех или иных видах спорта, что позволило их классифицировать и более глубоко изучать. Найдены зависимости, как между отдельными сторонами подготовленности спортсмена, так и между физическими качествами, их обеспечивающими. Через понятия "техника" и "тактика" удалось проникнуть вглубь понимания таких сложных видов спорта, как единоборства и спортивные игры. Вместе с тем обнаружилась и серьезная ограниченность подобного способа анализа, особенно когда речь идет о двигательной структуре того или иного вида спорта [4].

В любом виде спорта начальное обучение спортсмена сопряжено с определенным алгоритмом поэтапного овладения им теоретическими познаниями: истории вида спорта, основными достижениями в нем, физиологических особенностей различных систем, техники, присущей избранному виду спорта. Предполагается так же поэтапная система контроля за приобретенными теоретическими и практическими навыками.

Результативность обучения требует наличия природных качеств, и характеристик организма: силовых, скоростных, выносливости, имеющих генетическую предопределенность. Эти наследственные свойства

обусловлены степенью взаимодействия и взаимосодействия тренера и спортсмена, основаны на научном подходе к интенсивности и длительности физических тренировочных нагрузок, к развитию координации, локомоторики, сопряжены с регуляцией метаболизма, зависящего от характера нагрузок. Не менее важна психологическая составляющая тренировок в предсоревновательном и соревновательном периодах, которая базируется на регулярной базовой психологической подготовке, формирующей устойчивую мотивацию, ориентированную на достижение победы, на преодоление неуверенности, на умение сконцентрировать психические усилия в нужный момент, на преодоление опасения или боязни именитых спортсменов на соревнованиях. [73]

Сравнивая характер работы мышц в процессе совершенствования скоростно-силовых качеств при выполнении специальных упражнений и в соревновательных условиях (противоборство с соперником), можно отметить, что традиционные тренировочные методы совершенствования скоростно-силовых качеств не обеспечивают реализации взрывных усилий, которые требуются при выполнении технических действий в условиях соревнований, где формирование максимального усилия должно происходить без предварительной релаксационной фазы. В противном случае при прохождении фазы релаксации время начала выполнения технического действия значительно больше времени организации защитного действия, что приводит к снижению надежности выполнения действий в реальном поединке. [12]

Следует различать абсолютную и относительную надежность.

Характеристика "надежность" относится: а) к конкретному объекту (конкретной совокупности объектов) в отправлении им (ими) определенной, конкретной функции (надежность воспроизведения конкретным магнитофоном музыки может быть высокой, тогда как в функции забивания гвоздей - низкой); б) к определенным конкретным условиям (внешним и внутренним: надежность выполнения прыжка с шестом на дневном свету и в

сумерках различна; надежность выполнения его в неутомленном и утомленном состоянии тоже различна); в) к заданным конкретным требованиям в отношении качества осуществления рассматриваемой функции (надежность выполнения конкретного прыжка в воду на высокую для данного спортсмена оценку много ниже, чем выполнение им этого же прыжка на умеренную для него оценку). [6]

Таким образом, можно констатировать необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки (ССП), которые входят составной частью в средства специальной физической подготовки (СФП) и должны способствовать как формированию рациональной структуры двигательного (спортивного) действия, так и одновременно необходимому для этого повышению энергетического потенциала рабочих механизмов, обеспечивающих их функционирование. По мнению Н.Г. Озолина, СФП следует разделять на две части: предварительную, преимущественно направленную на построение специального "фундамента", и основную, цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. [19]

Объем технических действий за время непосредственной предсоревновательной подготовки увеличить невозможно, да и мастера спорта международного класса владеют практически всем арсеналом приемов, поэтому акцент надо делать на методике сопряженного совершенствования физической и тактической подготовленности.

Тактическая подготовка проводится с учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности. Акцент делается на разработке стратегии и тактики ведения поединка с наиболее вероятным соперником. На уровне высшего спортивного мастерства число борцов - потенциальных соперников - достаточно хорошо известно, есть видеозаписи и оценки уровня их физической и технической подготовленности, особенностей тактики ведения поединка. [20]

Основным средством подготовки в борьбе должны быть упражнения, выполняемые с интенсивностью сокращения мышц 70-100% от максимума. Продолжительность упражнений такой интенсивности находится в пределах 5-20 с. Если эти упражнения можно выполнять до предела и с малыми интервалами отдыха (менее 30 с), то можно добиться значительного закисления мышц, поскольку в период восстановления гликолитические МВ не успевают избавиться от ионов водорода. Степень закисления может быть столь высокой, что происходит разрушение (лизис) миофибрилл, митохондрий и других органелл клетки. [20]

В качестве средств воспитания двигательных-координационных способностей дзюдоистов могут быть использованы самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Также, для эффективности воздействия на двигательные-координационные способности необходима сила. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Физическая подготовка дзюдоистов начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения; во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

Общая цель воспитания силовых способностей — оптимизировать развитие данных способностей в течение жизни, создав условия для их необходимого прогрессирувания.

Также важной задачей физического воспитания является совершенствование быстроты. К быстрой относятся, во-первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций; во-вторых, способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений. Первую способность условно принято называть «быстротой двигательных реакций», вторую - «быстротой движений».

Быстроту дзюдоистов воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой — наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. [23]

Делая выводы из представленного анализа, можно отметить, что выявленная факторная структура физической подготовленности единоборцев дает возможность достаточно четко ориентировать тренеров в планировании учебного процесса на рациональное распределение средств подготовки. Также следует отметить, что полученные знания о значимости элементов структуры в эффективности соревновательной деятельности прямо указывают на необходимость развития специальных скоростно-силовых качеств (77%) как основы результативного выступления единоборцев в соревнованиях. [19]

При рассмотрении понятия «быстрота» существуют определенные трудности. При оценивании ФК "быстрота" основные трудности иные. По логике вещей ФК "быстрота" нужно измерять в единицах скорости (м/с или рад/с). Но достижение предельной скорости в любом движении зависит не от одного, а от нескольких факторов: от силы работающих мышц, от осевого момента инерции разгоняемого звена (совокупности звеньев) тела, от степени релаксации мышц-антагонистов, от координации работы мышц. Трудности, сопряженные с измерением ФК "быстрота" изолированно от ФК "сила", вызвали появление явно "незаконнорожденного" понятия "скоростно-силовые качества", недопустимого в рамках концепции ФК хотя бы уже потому, что не имеет единой единицы измерения и отражает не одну, а две качественно особые базовые стороны моторики. Понимая это, иногда говорят о скоростно-силовых возможностях либо способностях, тем самым

формально выводя эти стороны моторики за рамки концепции ФК, но оставляя в то же время в ее рамках ФК "выносливость", "гибкость", "ловкость". Однако совершенно очевидно, что способности и ФК в одном ряду, на одном уровне описательной классификации располагать нельзя.

Еще менее обоснованно оценивание ФК "выносливость". Во-первых, пока что не найдено четкого определения самого понятия. В самом деле, бытующие формулировки типа: "... комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности. Во-вторых, понятие "выносливость" нередко пытаются оценить (а то и подменить) путем оценивания работоспособности, что в корне неверно: в комплексном по существу понятии выносливость помимо работоспособности значительна роль уровней целевой силовой и технической подготовленности, координационных возможностей, мотивации, волевых качеств, наконец - и не в последнюю очередь - способности организма быстрее или медленнее восстанавливать силы. В-третьих, даже поверхностное рассмотрение вопроса приводит к выделению (как минимум трех зон выносливости соответственно трем основным механизмам энергопродукции: анаэробному алактатному, анаэробному лактатному и аэробному (более тщательное рассмотрение ведет к значительному увеличению количества зон, вплоть до 20-26). Поэтому говорить о выносливости как о целостной и ортогональной стороне моторики некорректно. [35]

В настоящее время в литературе имеется несколько определений общей и специальной выносливости. Наиболее полными считаются следующие: "Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять любую физическую работу (нагрузку), вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно положительно влияющую на его спортивную специализацию". И далее: "Специальная выносливость - способность спортсмена эффективно

выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации".

Из этих определений следует, что умение борца эффективно выполнять технико-тактические действия на протяжении всей схватки подкрепляется высоким уровнем именно специальной выносливости. Для воспитания ее у борцов высокой квалификации необходимо повышать эффективность реализации их возможностей и добиваться постоянного их роста. При этом характерной особенностью организации тренировочной работы является приближение ее по воздействию на организм к соревновательной схватке.

Основой тренировки борцов высокого класса является специальная подготовка. Однако в структуре тренировки для воспитания общей выносливости следует применять и общую физическую подготовку (ОФП). Этому способствует круг тренировочных средств, которые бы повышали эмоциональность занятий, давали психологическую разгрузку от напряженной работы на ковре.

С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых - общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.

Цель тренировки в соревновательном периоде - достижение наивысших спортивных результатов, поддержание общей и силовой выносливости, дальнейшее совершенствование специальной выносливости в процессе тренировочных и соревновательных схваток, обеспечение роста скоростных возможностей. При этом общий объем нагрузки несколько снижается при повышении интенсивности.

Основная задача переходного периода тренировки - обеспечить борцам с помощью тренировочных средств и соответствующих нагрузок

полноценный отдых при сохранении на определенном уровне основных физических качеств и общей выносливости. Для выполнения этой задачи применяются различные циклические упражнения и спортивные игры, которые воспитывают специальную выносливость борцов, необходимую для ведения схваток в высоком темпе, что во многом зависит от уровня потребления кислорода. [44]

Критерии оценки прироста показателей двигательных координационных качеств - также важный стимул для занятий с целью управления физическим состоянием.

Быстрое улучшение результатов в отдельных случаях говорит о форсировании тренировочного процесса, что может иметь негативные последствия. Поэтому постоянное использование критериев оценки дает возможность контролировать содержание занятий. Для оценки ДКК разработаны специальные критерии, отражающие их специфику. Это помогает установить рациональные темпы прироста того или иного качества с учетом изменения морфофункционального состояния организма.

Таким образом, научно-теоретическое обоснование программы определяет основные направления организации и проведения занятий и обеспечения нормального функционирования организма, повышения работоспособности на качественно новой основе. [42]

Специальные координационные способности женщин дзюдоисток относятся к целостным целенаправленным гомогенным группам двигательных действий, упорядоченным по возрастающей сложности: координационные способности, относящиеся к группе циклических и ациклических локомоций; координационные способности применительно к акробатическим и гимнастическим упражнениям; координационные способности, проявляющиеся в спортивно-игровых двигательных действиях, и др.

Наряду со специальными координационными способностями выделяются специфические, или частные, координационные способности. К

основным из них относятся способности к равновесию, ориентированию в пространстве; ритму, дифференцированию и воспроизведению пространственных, силовых и временных параметров движений; способности к реакциям, скорости перестроения двигательной деятельности; статокINETическая устойчивость и способность к мышечному расслаблению. [50]

Улучшение пространственной точности движений, соразмерности движений по амплитуде, усилиям и времени связано не только с уточнением эталонов этих движений, но и с устранением излишнего психического, а порой и эмоционального напряжения, возникающего от желания обучающегося сделать его правильно.

Очевидно, к улучшению техники выполнения двигательного действия приводит не само по себе упражнение, а коррекция неточностей, их осмысливание и исправление ошибок в повторных попытках. Именно в этом смысле надо понимать высказывание Н.А. Бернштейна, что "упражнение есть повторение без повторения". Осознание неточностей и ошибок в двигательных действиях является на первой стадии обучения обязательным условием, так как в противном случае повторное выполнение действий может лишь закреплять ошибку и даже усугублять ее вследствие забывания эталонов. [41]

Подход В. И. Попова построен на том, что за счет внешней среды, в которой человек выполняет двигательные действия, задаются те геометрические силовые или кинематические ограничения, которые сразу определяют условия правильного выполнения двигательного действия. Тем самым, с наших позиций, обучение движениям - это активная приспособительная деятельность человека в навязанных ему условиях внешней среды. Поскольку внешние условия сохраняются от одного повторения упражнения к другому, у человека создается устойчивая ориентировочная основа действия, объективизированная по своей сути, что способствует более быстрому и правильному формированию двигательного

действия, которому человек обучается. Формы организации внешней среды в этом случае могут быть разными: реализуемые через активное воздействие на человека - искусственная управляющая среда (ИУС) или реализуемые через изменение условий взаимодействия человека с предметами внешней среды - предметная среда (ПС).

Обучение движениям - это, по-нашему мнению, прежде всего управленческая задача. При организации управления движениями важную роль играет использование таких особенностей двигательной задачи, которые могут упростить управление: уменьшить число управляемых эффекторных параметров и упростить обработку поступающей афферентации. В обеспечении этой работы важную роль играют функциональные синергии - совокупность однозначно функционирующих элементов кинематической цепи контура управления двигательным актом. [3]

В настоящее время существует представление о трех уровнях управления многосуставными движениями. Первый уровень задает цель движения и запускает его. Второй уровень - многосуставного взаимодействия - автоматически определяет задания для отдельных суставов. Третий уровень осуществляет движение, определяя усилия мышц данного сустава.

Двигательная реакция на измененные условия ИУС и ПС возникает, прежде всего, на третьем уровне управления, поскольку ИУС и ПС накладывают либо геометрические, либо силовые ограничения на движения звеньев тела. В силу того что звено находится в составе биокинематической цепи и на основе обратной афферентации, произошедшие изменения касаются и второго уровня управления. Это вынужденное частичное изменение в управлении, связанное с изменением условий движения, контактирующего со средой звена или нескольких звеньев, мы назвали функциональной искусственной синергией. Искусственная, потому, что здесь нарушено многоуровневое построение управления от высших уровней к низшим. Если свойства ИУС и ПС будут заданы целенаправленно, то вполне определенной будет сформирована функциональная синергия, а на ее основе

- двигательная. Под последней понимается четкая согласованность движений сегментов тела при решении двигательных задач. Синергии - своеобразные блоки, из которых складывается движение. Тем самым устанавливаются общий для всех звеньев ритм движения и соответствующие фазовые соотношения в их соотносительном перемещении.

Исходя из вышеизложенного, мы можем утверждать, что человек, ИУС и ПС образуют функциональную систему с конечным результатом действия - обучение тому или иному виду двигательной деятельности. В связи с этим и технологии, реализуемые в рамках этих функциональных систем, несут в себе различия по их динамической саморегулирующейся организации. К психофизическим технологиям мы отнесли те, которые основаны на функциональных системах с внутренним звеном самоорганизации, к психобиомеханическим те, которые основаны на функциональных системах с пассивным и активным внешними звеньями саморегуляции. [57]

Следует обратить внимание на проблему выделения существенных ориентиров ситуации действия - когда речь идет об ориентировании в ситуации действия, и ориентиров регуляции действия - когда речь идет о построении самого действия.

Установка на смысл двигательной деятельности позволяет выделить в условиях двигательной задачи существенные признаки ситуации действия. Для каждого типа двигательной задачи эти существенные признаки инвариантны, хотя конкретные ситуации отличаются в деталях, их можно выделять в теоретическом анализе. Именно они и определяют сущность ситуации и выбор операций, обеспечивающих успешность действия. То же самое можно сказать и о регуляции двигательного действия, требованиях к его построению. Теоретический анализ позволяет выявить основные условия оптимизации действия (его технику), а методический анализ - минимум условий, выполнение которых обеспечивает оптимальное решение двигательной задачи. Эти существенные ориентиры получили название

"Основные опорные точки" (ООТ). Организация мышечных усилий вокруг ООТ происходит неосознанно, что соответствует указанию Н.А.Берштейна о нецелесообразности вмешательства сознания в работу низших уровней координации (построения) движений.

Изложенное выше позволяет сделать вывод о наличии двух взаимосвязанных частей в ориентировочной деятельности и соответственно - в ориентировочной части двигательного действия.

1-я часть - ориентирование в пространстве взаимодействия с внешней средой, во внешнем ориентировочном поле. Здесь необходимы следующие операции: фиксирование смысла деятельности, оценка ситуации по ее ООТ, постановка двигательной задачи (что именно следует сделать), анализ условий решения задачи и выбор адекватных операций, определение последовательности операций, расчет пространственных, временных и динамических характеристик действия (проектирование траекторий, усилий, темпа, ритма, длительности).

2-я часть - ориентирование в пространстве построения двигательного действия, во внутреннем ориентировочном поле. Основными операциями при этом являются: формулирование требования двигательной задачи, построение ООД - определение ООТ и последовательности их "монтажа". Поскольку здесь идет речь об организации работы двигательного аппарата, то в качестве смысла выступает обеспечение связи выполняемого и последующего элементов операции (операций), а в качестве цели - реализация логического звена в цепочке операций, составляющих действие. Анализ техники ориентировочной части действия столь же необходим, как и анализ исполнительной части действия - традиционного предмета анализа двигательных действий в физической культуре и спорте. Анализ двигательного действия по ООТ внутреннего ориентировочного поля описан нами в опубликованных ранее работах. Анализ ООД по основным опорным точкам внешнего ориентировочного поля - пока еще не раскрытая страница теории обучения двигательным действиям. Обучение действиям, требующим

точности попадания в цель, взаимодействиям и противодействиям требует обучения ориентированию в ситуации, т.е. во внешнем ориентировочном поле. Без методик, разработанных на основе законов и правил ориентировочной деятельности, обучение в большинстве случаев неэффективно, а практическая деятельность успешна лишь в отдельных случаях. [63]

Экспериментальная проверка основных положений концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо на этапах начальной подготовки, начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования позволила подтвердить их обоснованность. Построение процесса силовой подготовки дзюдоисток различной квалификации в соответствии с объективными закономерностями соревновательной деятельности в дзюдо позволило значительно повысить уровень их силовой подготовленности, что позитивно сказалось на темпах роста их спортивного мастер

* * *

Завершая параграф 1.3. «Развитие физических качеств у женщин», можно сделать следующие выводы:

1. Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную, доминирующую, роль отводят физической подготовке спортсменов. Среди физических качеств особо выделяют скоростно-силовые качества спортсмена как основной фактор надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных условиях.

2. В качестве средств воспитания двигательного-координационных способностей дзюдоистов могут быть использованы самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей.

3. Физическая подготовка дзюдоистов начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы

является обязательным условием любого движения; во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

1.4. Совершенствование техники и тактики

Техническая подготовка, как один из основных разделов подготовки, реализуется на протяжении всей многолетней спортивной тренировки, где на каждом из этапов изменяются целевые установки на освоение техники. Это отражают дидактические подходы к обучению двигательным умениям и навыкам в спорте, учет сенситивных периодов и особенностей возрастного развития, общепедагогические принципы и принципы спортивной тренировки. [95]

Технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе является системообразующей в формировании и совершенствовании арсенала эффективного ведения противоборства в соревновательных поединках. [77]

Такая зависимость обуславливается остро конфликтным характером соревновательной деятельности, успешность которой определяется тактикой ведения единоборства и результативностью технического выполнения приемов. [97]

Чтобы овладеть дзюдо, нужно следовать такому принципу: наиболее эффективное использование энергии, или максимальный эффект при максимальных условиях, о чем тренеры-преподаватели должны напоминать своим ученикам. [76]

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстро изменяющейся обстановке. Вместе с тем на сегодняшний день спортивная борьба требует от спортсменов умения интенсивно проводить по

пять-шесть схваток в течение нескольких часов, поэтому современный борец должен обладать высоким уровнем развития специальной физической подготовленности. [75]

Построение годичной подготовки дзюдоистов высокой квалификации - исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения средств тренировочного воздействия, построения и сочетания различных макроциклов, периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и тренировочных занятий. [87, 98]

Построение тренировочного микроцикла на базовом этапе подготовке предлагает преимущественную направленность на скоростно-силовую работу на фоне технико-тактической подготовки. Дополнительные тренировки на этом этапе подготовки направлены на сопряженное воздействие на основные способности дзюдоистов.

В спортивной науке создалась ситуация, когда, с одной стороны, известно о наличии спортсменов резервов для оптимизации физической работоспособности, а с другой - наблюдается полнейшее незнание путей выявления и использование дополнительных резервов возможностей человека. Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную роль играет физическая подготовка спортсменов. Многочисленные научные исследования физиологических функций дзюдоистов, педагогические наблюдения в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательная практика подтверждают тот факт, что высокий уровень функциональной работоспособности является основным фактором успешной реализации. [74]

Накопленный к настоящему времени опыт изучения тактики в женском дзюдо можно распределить по трем разделам: 1) тактика проведения технических действий; 2) тактика ведения схватки; 3) тактика участия в соревнованиях.

Нельзя сказать, что в женском дзюдо не ведутся исследования тактики поединка. Однако работ, посвященных тактическому планированию в

схватке и постановке цели в ходе поединка, очень мало. Поэтому многие вопросы, связанные с работой сознания, тактического мышления в ходе поединка, исследованы недостаточно. Скажем, совершенно не известны типы тактического мышления (сознания), а также особенности тактического планирования соревновательной схватки: с учетом каких факторов строится этот план; строится ли он «до» или в ходе схватки, насколько глубоко продуман и детализирован и т. д. [2]

Достижение высоких спортивных результатов юными спортсменами в дзюдо обусловлено высоким уровнем физической подготовленности, обеспечивающим эффективное ведение боя в процессе всех соревнований.

Для преодоления физического сопротивления и давления противника в схватке необходимо поддерживать высокий уровень развития силовых способностей, которые проявляются в максимальной силе мышц, участвующих в работе. [89].

В специальной литературе широко распространено определение тактики как искусства применения техники борьбы или боя, однако структурный анализ тактики позволяет представить ее в виде сложной системы организации соревновательной деятельности, включая собственное поведение и поведение противника. Анализ концепций тактик ведения поединка в спортивных единоборствах позволил выделить четыре теоретических направления ее исследований. Первое направлению связано с обеспечением максимальной эффективности в демонстрации своих возможностей. Ко второму направлению относится тактика разрушения действий противника, его подавление. Третье направление заключается в использовании действий противника при выжидании благоприятной ситуации или действий. Четвертое направление основано на управлении (чаще скрытом) поведением противника с помощью обыгрывания его в действиях и намерениях, создания ложных ожиданий и ложных предвосхищений и воздействия на его сенсомоторные и психомоторные реакции.

Характер конфликтной деятельности единоборцев, первоначально определяемый лишь тактикой демонстрации себя, дополняется тактикой разрушения или создания и использования благоприятных ситуаций и далее усложняется тактикой обыгрывания противника, а затем - тактикой скрытого управления его намерениями и действиями. [1]

Восстановлению спортсменов посвящено множество работ. Они так же ориентированы на спорт высших достижений.

В связи с этим представляется необходимым разработать методику восстановления для контингента начинающих борцов. Очевидно, что в этом случае не может быть и речи о достижении каких-либо олимпийских или мировых высот. Работа в этом случае должна быть больше ориентирована на выработку качеств, которые могли бы пригодиться в учебной и трудовой деятельности. Подобная методика подразумевает достижение некоторого уровня общей и специальной физический подготовленности. [82]

Конфликтная ситуация является той условной реальностью, определяемой правилами соревнований, в которой разворачивается деятельность спортсменов и осуществляются их попытки реализовать свои цели и замыслы.

Рассматривая конфликтную ситуацию как систему, в ней можно выделить основные элементы и связи. Первое разделение конфликтной ситуации в борьбе можно сделать на субъект и объект. Разделение этих элементов системы происходит вследствие проявления активности субъекта к объекту как связи между ними. Если в понятии "активность" акцент делается на изменении функционирования субъекта самого по себе, то по отношению к объекту активность является целенаправленной и приобретает форму воздействия субъекта на объект.

В конфликтной ситуации в спортивных единоборствах присутствуют два спортсмена, и, так как их действия направлены друг против друга, возникающие между ними межсубъектные отношения являются отрицательными, т.е. конфликтными. Вследствие этого для атакующего борца

его соперник в спортивной борьбе одновременно является и субъектом, и предметом деятельности (субъектом, когда не позволяет осуществить активность по отношению к себе, и предметом преобразования, когда не может оказывать достаточное сопротивление действиям соперника). Аналогичная ситуация возникает и по отношению к атакующему борцу, когда он и соперник меняются ролями.

Кратко сформулируем вышесказанное под несколько другим углом зрения: когда борец выполняет броски с манекеном, мы однозначно можем утверждать, что борец — это субъект, а манекен — объект. В реальной ситуации оба борца являются субъектами, и оба стремятся к тому, чтобы соперник в большей степени был объектом, чем субъектом. Следует заметить, что борец является субъектом и когда он атакует соперника, и когда он защищается.

Для спорта характерна условность протекания конфликта. Спортивный конфликт — отрицательное взаимодействие в условной обстановке противоборствующих сторон (спортсменов, команд), стремящихся к достижению превосходства над соперником посредством установления лучшего результата или завоевания высокого места в соревнованиях.

Процесс преобразования в реальной жизни зависит от того, какие действия и в какой последовательности должны быть выполнены для преобразования объекта в результат. В спортивной борьбе логика преобразования (осуществление индивидуальной деятельности) искажается логикой противоборства (конфликтной деятельностью, которая включает в себя первую как составную часть). [14]

Доктрины тактического взаимодействия определяют организацию управляемого развития соревновательного конфликта. Они представляют собой систему взглядов и положений, устанавливающих направление применения действий для достижения успеха в борьбе с противником. В доктринах проявляется психо-тактическая направленность ведения поединка, приверженность к определенным действиям нападения и обороны, а также

использования преимуществ в проявлении своих морфофункциональных особенностей.

Манера ведения поединка представляет собой устойчивую форму поведения или особенность состава применяемых действий. Манеру ведения поединка целесообразно отличать от стиля деятельности. В манере находят отражение характерные способы ведения борьбы (боя) на основе определенной доктрины, а в стиле деятельности главным является выбор спортсменом индивидуального тактико-технического арсенала.

Типовые ситуации конфликтного взаимодействия в схватке различаются основными качественными изменениями структуры конфликта. Наступательная тактика определяет поведение борцов, так как представляет собой основной путь разрешения конфликта. В ней выделяются следующие ситуации: нейтральная, опасная и благоприятная контактные ситуации; благоприятная и ложная ситуации начала атаки; стартовая ситуация начала атаки; критическая ситуация и оцениваемое или неоцениваемое положения.

При реализации избранного взаимодействия спортсмены проводят различные действия нападения и обороны, к которым относятся: атаки против защит, подготавливаемые атаки, атаки с рефлекторным воздействием, комбинированные атаки, атаки на подготовки, атаки против атак, защиты. Различные сочетания боевых действий, проводимых участниками поединка, приводят к возникновению устойчивых схем взаимодействия двух противоборствующих спортсменов.

Маневрирование представляет собой целенаправленное перемещение участников поединка по отношению друг к другу, создающее благоприятные ситуации для начала атаки. Оно осуществляется за счет изменения направления передвижений, изменения усилий, перемещения туловища, движений руками, ногами, изменения захватов. Приемы маневрирования позволяют осуществлять не прямое воздействие на противника, скрывать собственные намерения и цели, а также дезориентировать противника.

Тактические действия направлены на уменьшение субъектного потенциала противника до уровня, позволяющего применять против него конкретные технические действия (осуществлять предметное преобразование). В основном тактические действия - это способы управления поведением или реакциями противника. К тактическим действиям относятся: угрозы, вызовы, провоцирование, демонстрация и маскировка действий и намерений, имитация действий, дезориентация и дезинформация противника, введение в заблуждение, ложное согласие и т.д.

Механизмы достижения успеха могут быть самыми разнообразными. Это связано с тем, что на успешность деятельности человека влияет огромное количество факторов. Механизмы достижения успеха основываются на различных закономерностях, таких как: биомеханические характеристики выполнения технических и тактических действий, способы тактического обыгрывания противника, способы управления двигательными реакциями и психофизиологические закономерности поведения человека. [1]

В соревновательном поединке тактика и техника, соединяясь между собой, образуют единый комплекс действий, в котором каждое техническое действие может быть использовано для решения конкретных тактических задач. В современных условиях борьбы ни один прием не может быть реализован без тактической подготовки, поэтому выполняемые технические действия организуются преднамеренно с тактическими целями,

Тактико-техническое мастерство (ТТМ) борца можно трактовать как интегральный показатель специальной спортивной подготовленности в целом. Самой современной формой его проявления признана комбинационная борьба, которая благодаря высокой динамичности и результативности двигательной деятельности обеспечивает повышенный зрительский интерес. ТТМ должно быть ориентировано на исполнение главных стратегических установок, обеспечивающих решение основных задач в подготовке борца: 1) доминирование атакующей направленности действий; 2) целеустремленность в ведении поединков, сочетающаяся с

высоким темпом двигательных действий; 3) захват позиционной инициативы с акцентированием на начальном атакующем действии; 4) разработка оптимальных установок на весь процесс ведения соревновательных поединков.

Высокий уровень ТТМ основывается на комбинационном стиле ведения поединков, сложных тактико-технических действиях (СТТД), способных привести к соревновательному успеху. Еще в 1896 г. первый тренер российских борцов В. А. Пытлясинский в своей книге «Французская борьба» приводит описание СТТД, утверждая, что подготовительное действие, будучи ложным, должно быть загадкой для атакуемого. [21]

Для одержания победы нужно в технической подготовке уделять особое внимание использованию различных приемов, передвижению, выполнять действия в определенной последовательности, с определенной быстротой, ускорением, амплитудой. А также в технической подготовке борец должен уделять больше внимания результативным техническим действиям, которые больше используются в соревновательных схватках.

Чтобы подготовить высококвалифицированного борца, нужно выполнять приемы из разных классификационных групп. Нужно изучать всю технику в сочетании с тактикой. Этот метод может быть использован при совершенствовании техники. [24]

Защитные действия соперника в единоборствах - основной сбивающий фактор, препятствующий проведению технического действия. Они вызывают дискоординацию движений, нарушение функциональной устойчивости и снижение целевой точности движений. [27] Специалистами спортивной борьбы, в частности - дзюдо активно разрабатываются средства и методы совершенствования тактико-технических действий с целью обучении дзюдоисток успешному преодолению защиты соперника и проведению бросков, приводящих к оценке или к победе. [22]

Анализ индивидуальных особенностей выполнения атакующих технико-тактических действий (ТТД) в женском дзюдо показывает, что не

все приемы спортсменки выполняют одинаково качественно: одни атакующие действия они делают плохо, другие - получше, а ряд приемов - с большим совершенством и охотой, чаще прочих применяют их в соревновательных поединках и с их помощью обычно добиваются победы.

Прежде всего, преимущественное выполнение в соревновательных поединках излюбленных приемов всегда ведет к повышению результатов схватки. Далее, проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на дальнейшее совершенствование излюбленных приемов позволяет выполнять их более зрелищно, качественно, уделить больше времени и внимания их тренировке за счет сокращения времени на совершенствование других приемов.

На практике излюбленные приемы выявляются при анализе учебно-тренировочного процесса и в соревновательных поединках.

При обучении единоборцев атакующим приемам часто сразу же видно, что одни двигательные действия спортсмен усваивает быстро, другие - медленно. При этом следует иметь в виду качество усвоения нового движения: некоторые трудно разучиваемые движения с течением времени выполняются качественно, надежно, точно, а другие, которые спортсмен схватил быстро, налету, в дальнейшем выполняются неточно, с большими погрешностями.

Излюбленные приемы в соревновательных поединках выявляются следующим способом. Просматриваются соревновательные поединки (или их видеозаписи) и регистрируются приемы, посредством которых были достигнуты победы. Приемы, в случае применения которых выиграны схватки, и являются излюбленными. [32]

Овладение рациональной техникой дзюдо, формирование так называемых коронных технических действий — одна из главных задач тренировок. Работая с юными дзюдоистками, мы должны стремиться научить их рационально выполнять ряд движений, предшествующих броску. [9]

Инновационная модель сопряженного развития универсальных технических и тактических действий в скоростно-силовых качествах борцов вольного стиля, в условиях действующих правил соревнований, способствуют повышению уровня технико-тактического мастерства, уровня специальной и физической подготовленности, а так же достижению борцами вольного стиля высокого спортивного результата на этапе спортивного совершенствования. [80

* * *

Завершая параграф 1.4 «Совершенствование техники и тактики», можно сделать следующие выводы:

1. Накопленный к настоящему времени опыт изучения тактики в женском дзюдо можно распределить по трем разделам: 1) тактика проведения технических действий; 2) тактика ведения схватки; 3) тактика участия в соревнованиях.

2. Инициативы ведения поединка определяются возможностями спортсмена в доминировании в противоборстве, в способности управления процессом развития спортивного конфликта.

3. Овладение рациональной техникой дзюдо, формирование так называемых коронных технических действий — одна из главных задач тренировок.

1.5. Травмы в дзюдо

Борьба характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

Особо следует остановиться на борьбе дзюдо. Умение падать, смягчая удары, — чрезвычайно важная часть борьбы дзюдо. После броска, как бы ни был он силен, упавший спортсмен должен быстро подняться. При неточном

выполнении броска выполняющий его сам может потерять равновесие и упасть, т. е. атака чревата опасностями и для атакующего спортсмена.

В дзюдо при весьма резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях, атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к коврику. Атакуемый же вынужден, уходя от этого приема, применить силу. При удержаниях возможны травмы вследствие сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах на руку чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается форсированный перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы (при заведении руки за спину). Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы. Вывихи плеча и осложнения после этой травмы в виде привычного вывиха плеча являются следствием грубо проводимых приемов.

Одна из самых опасных травм в дзюдо — это вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов или ударов кулаком, ребром ладони по горлу. Это может сопровождаться потерей сознания. Характерные травмы при занятиях борьбой — также ушибы, ссадины, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного, коленного суставов.

Во время схваток борцы нередко получают повреждения ребер и надхрящницы, кровоизлияния в ушные раковины. Типична повторяемость таких травм. Встречаются также переломы ключицы, реже голени, особенно малоберцовой кости, повреждения пальцев рук и ног.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по борьбе

1. Занятия по борьбе проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя или инструктора, назначенного преподавателем, тренером.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более четырех пар.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), не должен выставлять руки.

За 10—15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

10. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем преподавателя или тренера. [18]

* * *

Завершая параграф 1.5 «Травмы в дзюдо» можно сделать следующие выводы:

1. В дзюдо при весьма резких бросках возможны ушибы позвоночника.

2. Одна из самых опасных травм в дзюдо — это вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов или ударов кулаком, ребром ладони по горлу.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения с 2011 по 2015 год мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме “Совершенствование технико-тактической подготовки в женском дзюдо”.

2 этап – с ноября по декабрь 2010 года мы провели анкетирование с целью выявления особенностей технико-тактической подготовки дзюдоистов, а также наиболее часто применяемых ими технических действий.

3 этап – в марте 2012 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления особенностей технико-тактической подготовки дзюдоистов, а также наиболее часто применяемых ими технических действий в тренировочном процессе.

4 этап – с 11 сентября по 11 декабря 2013 года, т.е. в течение трех месяцев, нами был проведен первый педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в «Доме борьбы» г.Ужура. Эксперимент проходил с целью совершенствования техники выполнения защитных действий дзюдоистов.

5 этап – в период с 11 января по 11 мая 2012 года мы приступили к проведению второго педагогического эксперимента.

Эксперимент проводился в «Доме борьбы» г.Ужура, в эксперименте была поставлена цель: совершенствования техники выполнения защитных действий дзюдоистов.

6 этап – с 1 сентября по 1 декабря 2012 года, нами был проведен третий педагогический эксперимент, с целью совершенствования техники выполнения защитных действий дзюдоистов.

Эксперимент проводился в «Доме борьбы» г.Ужура.

7 этап – со 2 декабря 2012 года по май 2013 года подведение итогов всех исследований, статистическая обработка полученных результатов.

2.2. Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод мы использовали для выяснения основных вопросов, связанных с «Совершенствованием технико-тактической подготовки в женском дзюдо».

Исследованные нами источники мы разделили на 5 разделов. Количество источников по каждому разделу представлено. Нами были проанализированы современные литературные источники по проблемам: «Развитие психологических качеств у женщин» нами исследован 21 литературный источник. По третьему вопросу «Развитие физических качеств у женщин» исследовано 32 литературных источника. 32 литературных источника было исследовано по вопросу «Совершенствование техники и тактики». По 5 вопросу «Методы исследования в дзюдо» нами было рассмотрено 11 литературных источников. По вопросу №6 «Травмы в дзюдо» нами был изучен 1 литературный источник.

2. Анкетирование – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей технико-тактической подготовки дзюдоистов, а также наиболее часто применяемых ими технических действий. В анкетировании приняли участие 100 респондентов различного возраста и спортивного разряда.

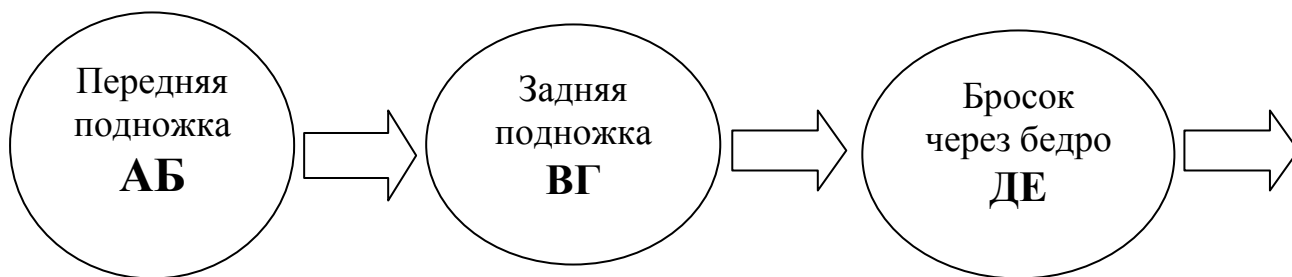
3. Педагогическое наблюдение – метод сбора данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. В наблюдении была поставлена цель: выявления особенностей технико-тактической подготовки дзюдоистов, а также наиболее часто применяемых ими технических действий в тренировочном процессе.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено три

педагогических эксперимента. Нами была разработана тест для спортсменов, занимающихся в возрасте 9-10 лет.

С целью проверки ее эффективности нами был проведен 1 эксперимент. С целью более точной проверки эффективности разработанной нами методики мы провели повторный эксперимент, в который были включены:

Круговая тренировка (по станциям выполнение приёмов за 30 сек.)



- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Партнёр держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнёр, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперёд.

- Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с партнёром, сидящим на спине.

Помимо упражнений были внесены другие изменения. Изучение приемов передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка шло параллельно с изучением защитных действий:

- Передняя подножка – бросок через грудь;
- Задняя подножка – передняя подножка, бросок через бедро;
- Бросок через бедро – бросок через грудь.

5. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

ВЫВОДЫ:

1. Дзюдо среди женщин в Кодокане получило официальное признание, а в 1934 году сам Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции.

2. В современных условиях спортивной подготовки дзюдоисток, когда на спортсмена оказывают влияние огромные психические нагрузки, возникает необходимость совершенствования устойчивости к их воздействию.

3. Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную, доминирующую, роль отводят физической подготовке спортсменов. Среди физических качеств особо выделяют скоростно-силовые качества спортсмена как основной фактор надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных условиях.

4. Физическая подготовка дзюдоистов начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения; во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

5. Накопленный к настоящему времени опыт изучения тактики в женском дзюдо можно распределить по трем разделам: 1) тактика проведения технических действий; 2) тактика ведения схватки; 3) тактика участия в соревнованиях.

6. Овладение рациональной техникой дзюдо, формирование так называемых коронных технических действий — одна из главных задач тренировок.

7. Одна из самых опасных травм в дзюдо — это вдавливание гортани внутрь, как следствие применения удушающих приемов или ударов кулаком, ребром ладони по горлу.

8. Использование упражнений в тренировочном процессе спортсменов – дзюдоистов, способствует правильному выполнению защитных действий в

соревновательном процессе. В связи с краткими сроками проведенного нами этапа исследований значительного прироста результатов не наблюдается.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по борьбе:

1. Занятия по борьбе проводятся согласно расписанию.
2. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
3. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
4. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя или инструктора, назначенного преподавателем, тренером.
5. При разучивании приемов на ковре может находиться не более четырех пар.
6. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
7. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), не должен выставлять руки.
8. За 10—15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
9. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
10. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем преподавателя или тренера. [18]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чирва Б.Г. Выбор тактики и построение технко-тактической подготовки квалифицированных спортсменов.
2. Сиваков В.И. Теория и практика физической культуры и спорта 1996г. - №1 – С.16.
3. Родионов А.В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов – единоборцев высокой квалификации // Теория и практика физической культуры и спорта 2001г. - №11. – С.34
4. Пилюян Р.Я., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория и практика физической культуры и спорта 2000г. - №3. – С.5.
5. Шиян В.И. Влияние физического утомления спортсмена на надёжность проявления двигательного навыка борца // Теория и практика физической культуры и спорта .2000. - №6. – С.36
6. Коренберг В.Б. Надёжность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры и спорта, 2002. - №10 – С.18.
7. Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры и спорта 1998г. - №10 – С.19.
8. А.В. Мальчиков Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте // Теория и практика физической культуры и спорта 2000г. - №9. – С.13.
9. Ильин Е.П. Методика обучения и тактическая подготовка // Теория и практика физической культуры 2001г. - №5. – С.45.
10. Толочёк В.А., Дахновский В.С. Типологические особенности высшей нервной деятельности и структура тактических действий дзюдоистов // Теория и практика физической культуры и спорта 1996г. - №7 – С.6.
11. Сиротин О.А. Возрастно–квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо // Теория и практика физической культуры и спорта. 2007. - №3 – С.7.

12. Попов Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры и спорта 2000г. - №6 – С.36.
13. Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико–технической подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физической культуры и спорта 1998г. - №6 – С.8.
14. Булкин В.А. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности // Теория и практика физической культуры и спорта 2006г. - №9 – С.24.
15. Чернышева Е.Н. Вариативность приемов, выполняемых самбистами и дзюдоистами с различными длинами и пропорциями тела // Теория и практика физической культуры и спорта 2005г. - №9 – С.60.
16. Донской Д.Д. Обучение базовым бросковым действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа действий // Теория и практика физической культуры и спорта 2005г. - №3 – С.2.
17. Еганов А.В. Структура надежности защитных технико – тактических действий дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры и спорта 2000г. - №3 – С.44.
18. Шиян В.Е. Борьба (классическая, вольна, самбо, дзюдо) // Теория и практика физической культуры и спорта 2000г. - №6 – С.36.
19. Коренберг В.Б. Физические и двигательные качества // Теория и практика физической культуры и спорта 1996г. - №7 – С.2.
20. Шиян В.В. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры и спорта 1996г. - №8 – С.33.
21. Неверкович С.Д. Система комбинационной техники в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры и спорта 2007. - №3 – С.7.
22. Воронов А.И., Березняк В.В. Надежность физических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения // Теория и практика физической культуры и спорта 1996. - №1 – С.16.

23. Шилов В. Воспитание физических качеств дзюдоистов // Теория и практика физической культуры и спорта 2000г. - №9 – С.13.
24. Попов Г.И. Техническая подготовка борца // Теория и практика физической культуры и спорта 1998. - №5 – С.24.
25. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико – тактических действий юных футболистов // Теория и практика физической культуры и спорта 2002. - №7 – С.7.
26. Бычков Ю.М. Объективные предпосылки совершенствования двигательных действий тренера на уроке фехтования // Теория и практика физической культуры и спорта 2000. - №4 – С.47.
27. Еганов А.В. Структура надежности защитных тактико–технической действий дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры и спорта 2000. - №4 – С.31-32.
28. Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка // Теория и практика физической культуры и спорта 2008. – №1 – С.13-18.
29. Шулик Ю.А. Методы совершенствования тактико–технической подготовленности в греко – римской борьбе.- Ростов Н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.
30. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико – тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика физической культуры и спорта 2000. - №10 – С.41-44.
31. Мартемьянов Ю.Г. Технико – тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков // Теория и практика физической культуры и спорта 2005. - №5 – С.26.
32. Новиков А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов // Теория и практика физической культуры 2004. - №3 – С.51-53.

33. Еганов А.В. Особенности спортивно – технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физической культуры 1999. - №9 – С.7-10.
34. Малиновский С.В. Реализация проблемных ситуаций тактико – технических задач с помощью технических средств обучения // Теория и практика физической культуры 2000. - №2 – С.46-50.
35. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры и спорта 1996. - №6 – С.2.
36. Боген М.М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия //Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С.6.
37. Неверкович С.Д. Основной источник страха у борцов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С.33
38. Горская И.Ю. Морфогенетические основы индивидуальных различий и возможности их использования в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №10. – С.54.
39. Родионов В.А. Применение индивидуализированных программ сопряженного физического и психического развития подростков на уроке физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №6. – С.52.
40. Савин С.А. Анализ объема выполнения технических действий футболистами разной квалификации. - Футбол. Учебник для институтов физической культуры, 1999. - С.38-42.
41. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №5. – С.45.
42. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №6. – С.53.
43. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №10. – С.28.

44. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №8. – С.37.
45. Елисеев Е.В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности //Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4. – С.51.
46. Карпеев А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет) //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10. – С.12.
47. Мальчиков А.В. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С.13.
48. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С.25.
49. Багина В.А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С.46.
50. Шустова Е.В. Повышение эффективности обучения технике прыжка в длину на основе реализации специфических координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С.35.
51. Бойченко С.Д. Особенности обучения двигательным действиям в средних учебных заведениях милиции // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С.52.
52. Качанова Н., Ашурков А. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С.32

53. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С.19.
54. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 9. – С. 67.
55. Пилюян Р.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 5.
56. Погребной Д.И. Биомеханические и психолого-педагогические основы обучения школьников плаванию // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 45.
57. Попов Г.И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 24.
58. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико-тактических действий юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 7.
59. Чернышева Е.Н. Физкультура и спорт. Скоростно-силовая подготовка // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 15
60. Лотоненко А.В. Футбол в общей системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21
61. Лясковский К.П. Удары и их место в технике.- Физкультура и спорт. - Техника ударов.- 1973 г. - 56 с.
62. Колесник И.С. Повышение техники футбола // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 36
63. Боген М.М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 6

64. Бальсевич В.К. Защитная тактика // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9-10
65. Говердовский В.И. Методические подходы к исследованию двигательного ритма в маховых движениях // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 44
66. Сундетова У.Ш. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 16
67. Пасечник Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 68
68. Кондаков В.Л. Управление формированием направленности личности студента на занятия физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 15
69. Костюнина Л.И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 68
70. Дмитриев С.В. Концепция антропо-ориентированной биомеханики: от порождения «живых движений» - к «овладению двигательным действиям» // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 72.
71. Трутнев П.В. Развитие женского дзюдо.- Развитие дзюдо в Красноярском Крае.- 1999г.- С.7
72. Развитие женского дзюдо. – Здоровье и фитнесс.
73. Хадарцев А.А., Несмеянов А.А. Принципы тренировки спортсменов – 2013г. – с. 87.
74. Пилипенко С.А. Развитие аэробно-анаэробной работоспособности дзюдоистов средствами интервального бега – 2013г. – С. 80.
75. Анализ специальной физической подготовленности – 2013. – с. 68.

76. Торговкин В.Г. Моделирование технико-тактических действий дзюдоистов – 2013. – С. 78.
77. Филин С.А., Стрижак А.П. Структурная подготовка самбистов разного возраста – 2013. – С. 70.
78. Элипханов С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток – 2013. – С. 78.
79. Левин И.В., Солодков А.С., Макаров Ю.М. Функциональные состояния в спорте – 2013. – С. 71.
80. Лубышева Л.И. Сопряженное развитие универсальных технических и тактических действий скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля – 2013. – с. 9.
81. Бавыкин Е.А. Скоростно-силовая тренировка – 2013. – с. 20
82. Савельев Д.С., Мурашева М.В. Подготовка начинающих самбистов – 2013. – с. 26.
83. Хуббиев Ш.З., Эльмурзаев М.А. Новые подходы к построению обучения двигательным действиям – 2013. – с. 49.
84. Кузьмин М.А. Методологические исследования факторов адаптированности спортсменов к соревнованиям – 2013. – с. 58.
85. Блах В. Особенности содержания тренировочного процесса молодых дзюдоисток – 2014. – с. 71.
86. Хорунжий А.А. Особенности функционального состояния юных спортсменов, занимающихся дзюдо – 2014. – с. 36.
87. Кашкаров В.А. Структура и содержание тренировочных микроциклов на базовом этапе подготовки дзюдоистов высокой квалификации – 2012. – с. 3
88. Гнусова Т.С. Педагогическая оценка психофизиологических показаний дзюдоистов – 2012. – с. 16
89. Афонин М.А., Михайлова Т.В. Развитие силовых способностей и совершенствование техники у юных спортсменов занимающихся дзюдо – 2012. – с. 66

90. Егматян Д.В., Яковлев Б.П. Психофизиологические проявления юных спортсменов-борцов с разным уровнем функциональной подвижности нервных процессов в условиях соревновательной подготовки – 2012. – с. 88
91. А.А. Шипилов, А.Ю. Вагин Методика измерений времени специфических двигательных реакций спортсменов-единоборцев – 2013. – с. 74
92. Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Раднагурцев Б.Б. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена – 2014. – с. 16
93. Катренко М.В., Прадиус А.Н., Иванова С.В. Психологическая подготовка юных борцов вольного стиля в тренировочном и соревновательном процессах – 2014. – с. 49
94. Сурков А.М. Специальные упражнения для развития выносливости в дзюдо – 2015. – с. 41
95. Решение задач технической подготовки в системе многолетней тренировки в единоборствах – 2013. – с. 34
96. Кокурин А.В., Майдокина Л.Г. Проблема развития психологической компетентности в системе подготовки спортсменов разных квалификаций – 2014. – с. 12
97. Гожин В.В., Федяев Н.А. Формирование индивидуальных соревновательных действий у юных борцов – 2014. – с. 2
98. Серпорезюк С.Д. Формирование основ тактики борцов в стойке у юных самбистов – 2014. – с. 34
99. Хорунжий А.А., Гончаров Ю.С. Адаптационные возможности юных спортсменов в процессе оздоровительных занятий спортивными единоборствами // Теория и практика физической культуры. – 2014. – с. 66
100. Левшин И.В., Солодков А.С., Макаров Ю.М. Функциональное состояние в спорте. // Теория и практика физической культуры. – 2013. –№6. – С. 71–75.