

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

МУРАШКИН ВЯЧЕСЛАВ ДМИТРИЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема **Совершенствование технико-тактических действий в борьбе дзюдо
за счет моделирования соревновательных ситуаций**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

15.06.2019

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

11.05.2019

(дата, подпись)

Дата защиты 25.06.2019

Обучающийся Мурашкин В.Д.
(фамилия, инициалы)

8.05.19

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2019

Оглавление

	стр
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ- ДЗЮДОИСТОВ	5
1.1 Техничко-тактическая подготовка борцов.....	6
1.2 Психологическая подготовка в спорте.....	8
1.3 Физическая подготовка в спорте.....	11
1.4 Методика обучения.....	13
1.5 Выносливость в спорте.....	18
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	22
2.1 Организация исследований.....	22
2.2 Методы исследований.....	23
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	24
3.1 Особенности обучения в борьбе дзюдо.....	24
3.2 Выявление особенностей организации учебно- тренировочного процесса борцов дзюдо.....	32
3.3 Реализация программы по совершенствованию технико- тактических действий в партере в борьбе дзюдо.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Соревновательная схватка в дзюдо представляет собой определённую структуру борьбы в положении стойки и положения партера с задачей одностороннего выигрыша оценок. Следовательно, не редко встречаются такие ситуации, когда один из спортсменов после выполнения технического действия из стойки переводит соперника в положения партера, в этот момент умение грамотно продолжить техническое действие начинающиеся из стойки может оказаться выигрышным для спортсмена и досрочно завершить схватку победой. Высокая эффективность применения таких технических действий в партере, и совершенствования ранее изученных является тем средством, которое на сегодняшний день способно поднять мастерство спортсменов на качественно новый уровень ведь неотъемлемой частью технической подготовленности дзюдоистов, является умение бороться в партере, а также грамотно продолжать технические действия после приёмов начинающихся из стойки. В этих условиях назрела необходимость дальнейшего совершенствования методики обучения техническим действиям дзюдоистов, которая бы сказалась положительно на их будущих спортивных результатах.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс дзюдоистов.

Предмет исследования – формирование и совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов

Цель исследования – проанализировать литературные источники по данной теме, отметить слабые стороны подготовки. На базе выводов по литературному обзору провести исследования, и составление экспериментальной программы по совершенствованию технико-тактической подготовки дзюдоистов в партерной борьбе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников и выявить основные стороны подготовки дзюдоистов и особенности построения учебно-тренировочного процесса.

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

3. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 12-15 лет программу повышения эффективности технико-тактической действий в партере в борьбе дзюдо.

4. Выявить эффективность применения данной программы.

Рабочая гипотеза мы предполагаем, что включение моделей соревновательных ситуаций в тренировочный процесс позволит повысить мастерство и спортивные результаты дзюдоистов.

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

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

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ

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

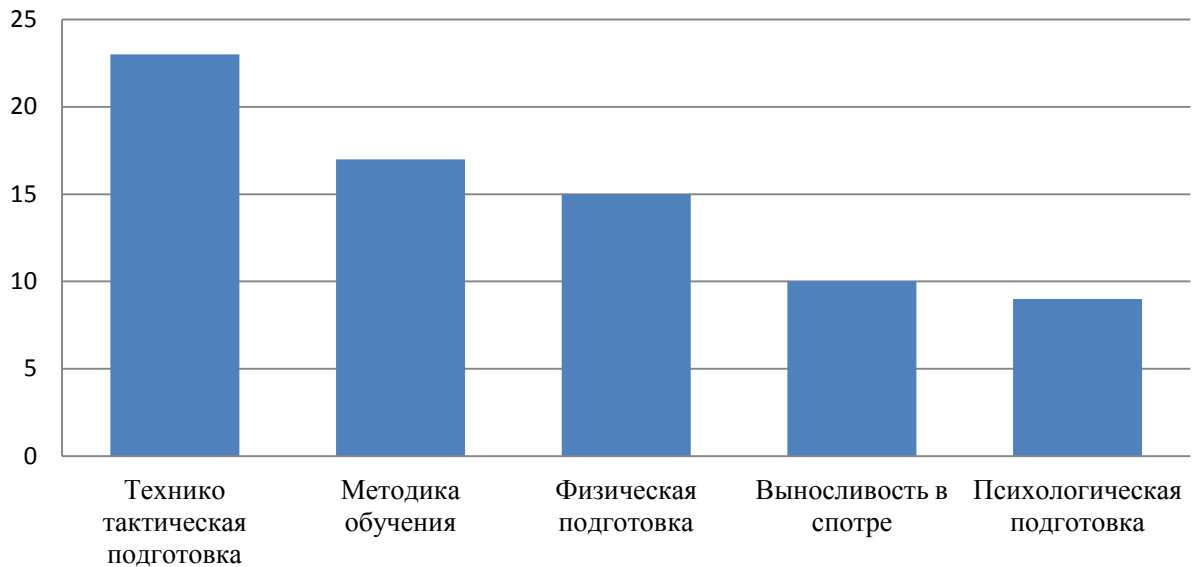


Рис. 1. Распределение литературных источников по выделенным вопросам

Из рис. 1 видно, что наибольшее количество литературы (23 источника) нами обнаружено по теме «Технико-тактическая подготовка». На втором месте «Методика обучения» - 17 источников. На третьем месте идёт «Физическая подготовка» - 15 источников. На четвёртом месте «Выносливость в спорте» - 10 источников. И на пятом месте «Психологическая подготовка» - 9 источников.

1.1 Техничко-тактическая подготовка борцов

Тактика борьбы дзюдо – это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований (В. Агафонов, В.А Хориков, 1998). Или можно описать тактику борьбы другими словами – Это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учётом особенностей соперника и конкретно сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом (О.Г. Мешалкин, П.В. Трутнев, В.А. Вишневский, 1993). Техническое действие выполняется спортсменом – дзюдоистом качественно и успешно тогда, когда в ходе поединка, получается, создать благоприятную ситуацию и когда соперник занимает положение не выгодное для себя, но удобное для проведения успешного технического действия своего оппонента. Стихийно это случается очень редко, следовательно, такую ситуацию нужно создавать искусственно, применяя разнообразные технико-тактические приёмы [1; 2; 18; 19; 20; 21].

Овладение техникой – обязательное условие для повышения качества борьбы и повышение спортивных достижений. Стоит отметить, что овладение техникой тесно связано с совершенствованием других немаловажных способностей спортсмена. С развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности и скорости движений и меткости в действиях. Развитие и овладение техникой так же плотно связано с проявлением и развитием физических и психических качеств [9; 13; 26].

Для того чтобы улучшить у борцов тактическое мышление, необходимо обязательно разнообразить условия тренировочного процесса. Выполнять задания с разными партнерами, например, высокому борцу с более низким, менее подвижному с быстрым соперником, менее физически развитым с более сильным. Таким способом спортсмен учится находить подход к разным противникам. Пристальное внимание при обучении и тренировки в борьбе следует уделять непосредственно технической подготовке дзюдоистов, прививать им умение пользоваться изученными техническими действиями,

защитами и контрприёмами от атак соперника. Тактическая и техническая подготовки неразрывно связаны между собой, они выражаются в способности борца-дзюдоиста во время поединка сознательно использовать усвоенные на тренировке средства спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и подготовленность оппонента [11; 23; 10; 6;].

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

Д. Кано считает что, техника в дзюдо состоит из нескольких разделов: бросков, борьбы лёжа (партере) и боевого раздела. И для того чтобы хорошо овладеть техникой дзюдо борцы должны качественно выполнять основные элементы борьбы. К основным элементам в дзюдо можно отнести самостраховки (укэме) – умение правильно падать после выполнения броска, не травмировав себя и оппонента. Перемещения нормальными шагами и подшагиванием, также умение выбрать нужный захват и неприступную стойку. Очень важно овладеть разнообразными способами выведения из равновесия соперника (кудзуси), а также умение правильно выполнять все повороты (тайсабаки).

Броски применяются на поединке, когда дзюдоисты, перемещаясь, стараются вывести друг друга из состояния равновесия. Дзюдоист пытающийся изменить центр тяжести соперника рационально используя точки приложения сил и опоры, он выполняет бросок в направлении выведения соперника из равновесия. В партере борцы также как и в положении стойки, постоянно ищут возможность вывести из устойчивого положения, также используя ошибки соперника. С переходом на более высокий уровень мастерства начинают

изучать более сложные технические действия и выполнению комбинаций [16; 23; 27;].

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

1. Во время тренировочного процесса спортсмен должен овладеть большим арсеналом технических и тактических действий, для того чтобы во время соревнований суметь подстроить свою борьбу исходя из условий поединка.
2. Техника приёма – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях борца
3. Тактическая подготовка борца-дзюдоиста неразрывно связана с технической подготовкой. Выражается она в умении спортсмена осознанно использовать во время соревновательной схватки средства спортивной борьбы изученные во время тренировочного процесса, а также учитывать обстановку возникающую на татами и состояние своей подготовки относительно подготовки соперника.

1.2 Психологическая подготовка в спорте

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

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

В тренировочном процессе должно учитываться множество аспектов, одну из важных ролей занимают индивидуальные особенности спортсмена. В процессе спортивной деятельности один и тот же спортсмен может проявлять

себя совершенно по разному со стороны психических качеств именно поэтому тренеру необходимо знать и учитывать темперамент каждого спортсмена [50; 51; 47].

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

1. Педагогическое мастерство и новаторство тренера является одной из основных причин повышения интереса борцов к тренировкам и избранному виду спорта. Ведь однообразные и монотонные занятия снижают интерес занимающихся.

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

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

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

Психологическая подготовка тесно связанна с технической и физической подготовками спортсмена, в этом и проявляется её немаловажная значимость в подготовке борца к соревнованиям [50].

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

Психологическую подготовку нужно проводить параллельно с физической и технической подготовками. Тренировка концентрации и внимание это начало волевой подготовки и умению сосредоточится на поставленной цели.

Психоэмоциональное состояние спортсмена перед соревновательной встречей имеет особое значение.

Можно отметить несколько видов страха у борцов-дзюдоистов:

- Боязнь получения серьёзных травм (страх телесных повреждений).

Такой вид страха связан с различными болевыми приёмами в дзюдо, которые изучаются во время учебно-тренировочного процесса. Например, фактические данные свидетельствуют о том, что при выполнении рычага локтя приводят к различным повреждениям в локтевом суставе и прилегающим к нему мышцам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3 Физическая подготовка в спорте

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

При помощи совершенствования физических качеств можно также заметно ускорить овладение техникой и лучше решать тактические задачи. Также важным аспектом в физической подготовке является грамотный подбор упражнений, умение рационально распределять и дозировать нагрузку во время тренировочного процесса, всё это повышает уровень всесторонней физической подготовки. Правильно спланированная силовая тренировка способствует

равномерному развитию всех групп мышц и исходя из этого и достижению положительных результатов [39; 40; 46].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4 Методика обучения

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

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

принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности и принцип систематичности и последовательности.

Тренировка – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Под понятием тренированности спортсмена понимается биологически приспособленные изменения, происходящие в его организме под воздействие тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

В борьбе дзюдо можно отметить два основных типа тренеров: первый тип, которых наиболее большое количество работают сугубо эмпирическим методом, то есть «делай как я» ограничивая своим опытом технико-тактическую подготовку борцов; и второй тип тренеров, высококвалифицированные. Такие тренеры исходят из перспективы индивидуального роста мастера спортсмена, также они пользуются и изучают лучшие достижения теории и практики спортивной борьбы, а также обобщая и применяя достижения других тренеров. Процесс подготовки тренера почти полностью схож с подготовкой спортсмена-борца и поэтому сложилась такая ситуация что тренеры строят технико-тактическую подготовку на основе передаче собственного соревновательного и тренировочного опыта и только лишь после многих лет работы в сфере тренерской деятельности переходят к использованию различных методик и опыту других тренеров [62; 63; 69].

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

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

Правильно подобранные и составленные, они позволяют:

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

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

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

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

Также очень важное значение имеет самостоятельно определять свои ошибки

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

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

Существует близкий к игровому методу, соревновательный метод. Отличие соревновательного метода от игрового в том, что в нём используются различные соревнования и поэтому в результате значительно повышается нагрузка, и активно совершенствуются двигательные навыки. Такая практика отлично воспитывает бойцовские качества.

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

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

3. Важно обучать спортсменов выявлению и анализу своих ошибок в тренировочной и соревновательной деятельности.

1.5 Выносливость в спорте

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

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

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

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

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

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

многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

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

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

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

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

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

Заканчивая раздел 1.5 «Выносливость в спорте» можно сделать следующие выводы:

1. Выносливость очень важна в борьбе и в целом в спорте. Её нужно развивать, но начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки.
2. В практике физического воспитания и тренировочной деятельности средства для развития выносливости применяют самые разнообразные по форме физические упражнения

циклического и ациклического характера (например, бег, бег на лыжах, коньках и др.).

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

Заключения по первой главе

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

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

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

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

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

6. Психологическую подготовку необходимо проводить параллельно с физической и технико-тактической подготовками. Тренировка воли начинается с тренировки концентрации и внимания и с умения сосредоточиться на поставленной цели.

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

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

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

2 этап – в период с октября до декабря 2016 года было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Особенности методики обучения в борьбе дзюдо». Проводилось анкетирование спортсменов разных возрастов и разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей обучения и проведения тренировки.

3 этап – на этом этапе нашей работы было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило в период с февраля по май 2017г. В котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты из города Красноярск и п. Берёзовки. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок (n=100). В ходе педагогического наблюдения мы фиксировали время, уделяемое на разные виды деятельности борцов-дзюдоистов и организацию тренировочного процесса.

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

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

2.2 Методы исследований

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

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

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

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

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

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1 Особенности обучения в борьбе дзюдо

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

Анкетирование может проводиться 3 способами:

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

В ходе анкетирования, которое проводилось с октября по декабрь 2016 года, было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Особенности методики обучения борьбе дзюдо». Проводилось анкетирование спортсменов разных возрастов и разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей обучения и проведения тренировки.

Анкета

«Особенности методики обучения борьбе дзюдо»

Пол	
Возраст	

1. Какое количество времени в день длится тренировка?

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

2. Каким способом тренер обучает новому техническому действию (приёму)?

- а) Наглядно (показывая с помощником)
- б) Устно.
- в) Другое _____

3. Сколько времени вы уделяете физической подготовке в неделю?

- а) 2ч.
- б) 4ч.
- в) 6ч.
- г) Другое _____

4. Подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена?

- а) да.
- б) нет.

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

- а) 2ч.
- б) 4ч.
- в) 6ч.
- г) Другое _____

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

- а) 2ч.
- б) 4ч.
- в) 6ч.
- г) Другое _____

7. Сколько времени вы уделяете защитным действиям на тренировке?

- а) 0.5ч.
- б) 1ч.
- в) 1.5ч.
- г) Другое _____

8. Сколько времени вы уделяете атакующим действиям на тренировке?

- а) 0.5ч.
- б) 1ч.
- в) 1.5ч.
- г) Другое _____

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

- а) 0.5ч.
- б) 1ч.
- в) не уделяет
- г) Другое _____

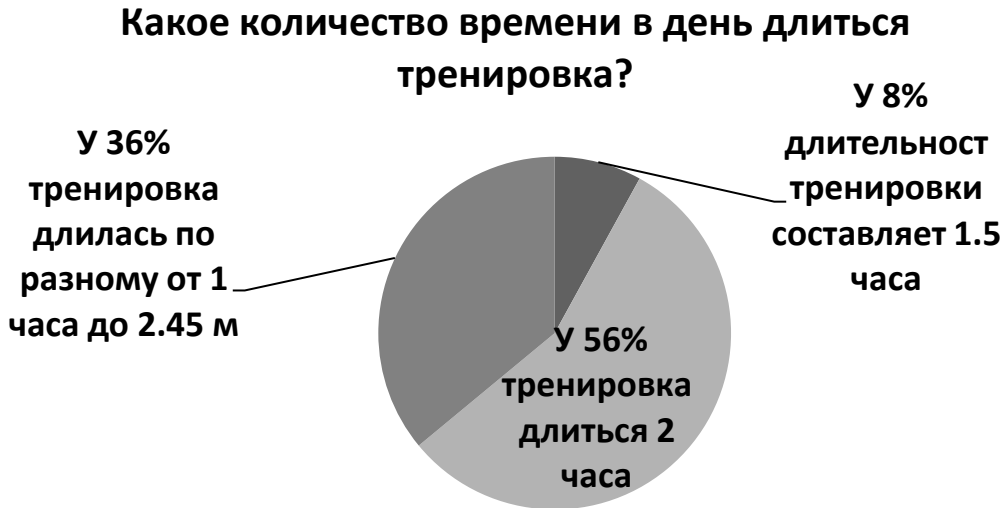


Рис. 2. Длительность тренировки

Из первого вопроса мы узнали, что у 56% респондентов тренировка длится 2 часа, у 8% опрошенных 1.5 часа и у 36% опрошенных тренировка длится по-разному от 1 часа до 2.45 минут. Таким образом, мы можем сделать вывод, что у большинства спортсменов длительность тренировочного процесса различна для выполнения заданных ему тренера задач.

Каким способом тренер обучает новому техническому действию (приёму)?



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

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

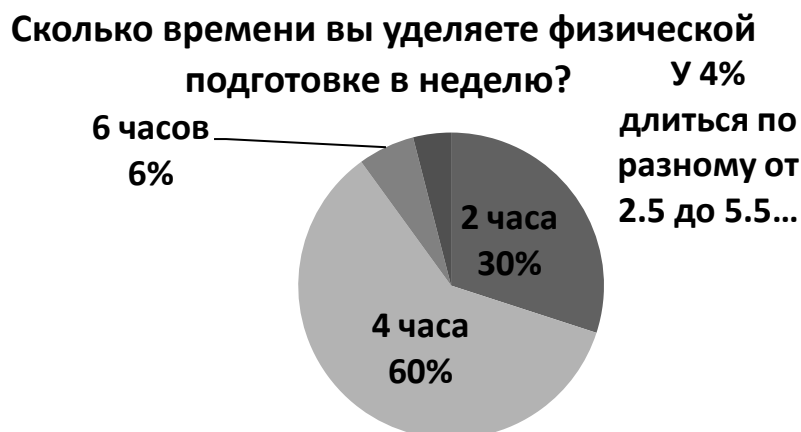


Рис. 4. Время, которое уделяется физической подготовке

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

Подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена?

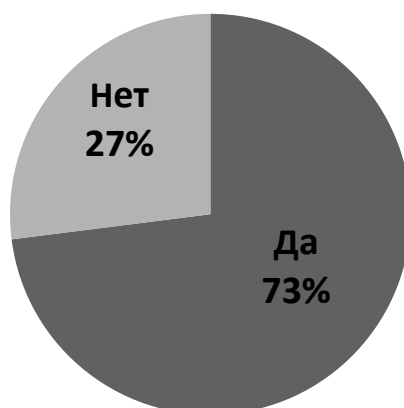


Рис. 5. Подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена

На рисунке 5 на вопрос «подбирает ли тренер технические действия индивидуально для каждого спортсмена» большинство (73%) ответило, что тренер подбирает технические действия индивидуально. А другие 27% ответили отрицательно. Исходя из этого вопроса, можно сделать вывод, что большинство тренеров подбирают или корректируют технические действия спортсменов индивидуально, но 27% тренеров предпочитают обучать техническим действиям массово.

Сколько времени вы уделяете отработке технических действий в неделю?

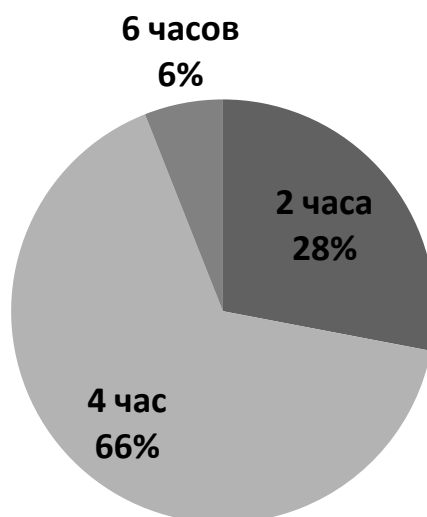


Рис. 6. Время, которое уделяется отработке технических действий

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

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

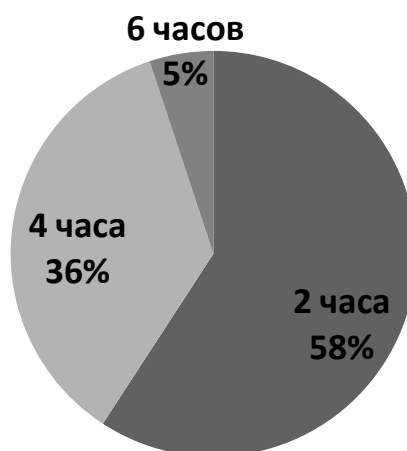


Рис. 7. Время, уделяемое на тренировке максимально моделирующие соревнования.

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

Сколько времени вы уделяете защитным действиям на тренировке?

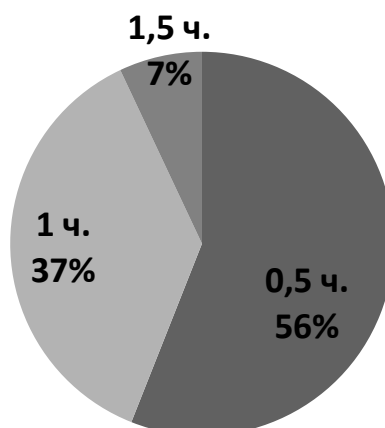


Рис. 8. Время, уделяемое на отработку защитным действиям.

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

Сколько времени вы уделяете атакующим действиям на тренировке?

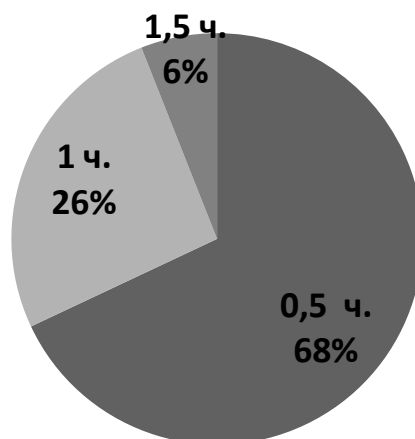


Рис. 9. Время, уделяемое на отработку атакующих действий

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

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

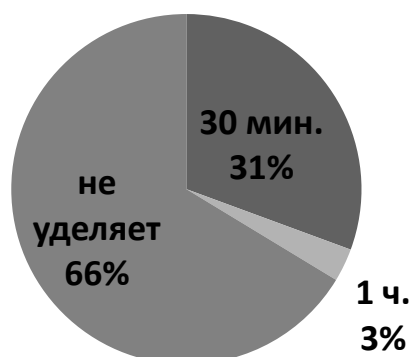


Рис. 10. Сколько времени тренер уделяет на моделирование ситуаций близких к соревновательной деятельности на тренировке

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

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

3.2 Выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса борцов дзюдо

Нами в период с февраля по май 2017 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты из города Красноярск и п. Берёзовки. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок (n=100).

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

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

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

Длительность тренировки

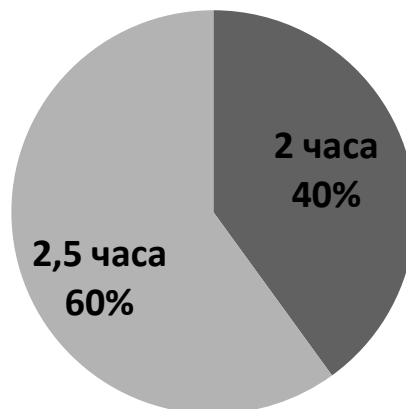


Рис. 11. Длительность тренировки

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

Технико-тактическая подготовка

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

Время уделяемое отработке технико-тактических действий в стойке и партере

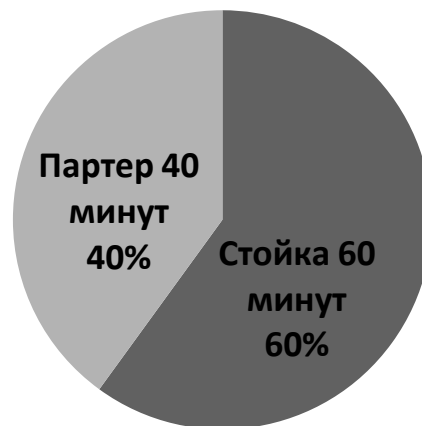


Рис. 12. Время, уделяемое на отработку технико-тактических действий в партере и стойке.

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

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

Каким действиям уделялось время на тренировке атакующим или защитным



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

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

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

Тренировочные схватки

Всего было проведено наблюдение за 32 днями, когда проводились тренировочные схватки, такие тренировки проводятся во вторник и пятницу, задача таких тренировок это максимально смоделировать соревновательный поединок.

Количество схваток в партере



Рис. 13. Количество схваток в партере

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

Количество схваток в стойке



Рис. 14. Количество схваток в стойке

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

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

Физическая подготовка

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

Время уделяемое физическим упражнениям

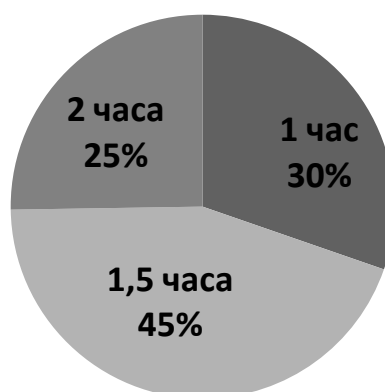


Рис. 15. Время, уделяемое физическим упражнениям

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

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физическим упражнениям уделяется достаточное количество времени, но стоит отметить, что большинство тренировок в субботу проходят самостоятельно без

осуществления контроля тренером, и поэтому достижение определённых результатов у спортсменов замедляется.

Измерение ЧСС, регистрация ЭКГ

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

Заключение

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

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

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

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

3.3 Реализация программы по совершенствованию технико-тактических действий в партере в борьбе дзюдо

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

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

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

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

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

По условиям эксперимента участники отрабатывали 3 технических действия в партере:

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

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

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

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

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после проведения эксперимента

Фамилия	Борьба 5 минут (Количество реализованных попыток приёма в партере)		Переводы в партер с последующим техническим действием за 1 мин.		Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения (15 переводов)	
	До	После	До	После	До	После
Матвей Х.	2	3	5	6	7	7
Алексей Ф.	1	1	4	5	8	9
Кирилл М.	2	2	6	7	9	9
Сергей А.	3	3	4	5	8	8
Илья К.	1	2	5	6	7	8
Иннокентий С.	4	4	4	5	8	7
Иван П.	1	2	7	6	7	9
Сергей В.	0	1	5	5	7	7
Александр А.	1	2	6	8	9	8
Дмитрий Ш.	1	1	4	5	7	8
$X_{cp.} \pm \sigma$	1,6±1.29	1,9±0.97	5±0.97	5.8±0.97	7.7±0.64	8±0.64
t	1.2		1.8		1.06	
p	не достоверно		не достоверно		не достоверно	

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

Таблица 2

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

Фамилия	Борьба 5 минут (Количество реализованных попыток приёма в партере)		Переводы в партер с последующим техническим действием за 1 мин.		Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения (15 переводов)	
	До	После	До	После	До	После
Леонид Т.	1	3	4	5	7	8
Михаил Д.	2	3	6	7	8	9
Сергей К.	1	2	5	6	8	8
Александр П.	0	1	7	8	7	8
Ярослав Г.	1	2	4	5	6	9
Максим Б.	3	4	4	5	9	9
Иван И.	2	3	6	8	6	7
Денис З.	3	4	5	6	7	8
Дмитрий Л.	0	1	7	7	9	10
Артём П.	1	2	4	6	8	9
$X_{cp.} \pm \sigma$	1.4 ± 0.97	2.5 ± 0.97	5.2 ± 0.97	6.3 ± 0.97	7.5 ± 0.97	8.5 ± 0.97
t	1.2		2.60		2.35	
p	достоверно		достоверно		достоверно	

Проведя анализ полученных результатов в экспериментальной группе, отслеживая динамику изменения результатов контрольных испытаний, мы пришли к выводам. В контрольном испытании «Борьба 5 минут с подсчётом количества реализованных технических действий в партере» количество успешно проведённых технических действий увеличилось на 1.1 раз, и прирост результатов составил 42%. В контрольном упражнении «переводы в партер с последующим техническим действием за 1 минуту» количество технических действий увеличилось на 1.1 раз, и прирост результатов составил 21%. И в контрольном упражнении «Переводы в партер с последующим техническим действием на правильность выполнения» количество правильно выполненных технических действий увеличилось на 1 раз, и прирост результатов составил 13%.

Заключение по экспериментальной работе

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

4. По итогам педагогического эксперимента, который проводился с целью повысить мастерство партерной борьбы и увеличить результативность технических действий во время поединка у борцов-дзюдоистов. Мы можем наблюдать, что прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной же группе прирост результатов достоверен во всех трёх контрольных испытаниях ($p > 0,05$). Исходя из полученных данных,

можно сделать вывод, что применение нашей программы для повышения мастерства партерной борьбы, и увеличения результативности технических действий во время схватки за счёт моделирования ситуаций, оказывает положительное влияние на формирование и совершенствование технико-тактических действий спортсмена и может быть рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева – Красноярск, 2016. – 312с.
2. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995. 213с.
3. Шахмурадов Ю.А. Изучение некоторых закономерностей становления технического мастерства / Спортивная борьба: Ежегодник, 1973. С. 22-24.
4. Новиков А.А., Гогегиладзе А.В. Техничко-тактическое мастерство борцов в соревнования с различным регламентом / Спортивная борьба: Ежегодник, 1980. – С. 70-72.
5. Панкошкин В.П. Развитие тактического мышления и имитирование схватки. / Спортивная борьба. Москва, 1984 г. – С. 13-14.
6. Гудков А. Бросок через плечи – ката–гурума / «Дзю-до» спортивный иллюстрированный журнал: №9-10 2005. – С 21-23.
7. Лысенко В.В. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеоанализа движений / Теория и практика физической культуры: №8 2004. – С-30-31.
8. Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов / Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина: Выпуск №11, 2004. – С.51.
9. Новиков А.А. Вангелов Ж. Горанков Б. Ишков А.В. Ханбабаев Р.К. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приёмов / Теория и практика физической культуры: №3 – 2004. – С. 51-53.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. 2002. – 864с.
11. Хейн Эссинк. Дзюдо «Физическая культура и спорт» / Манера передвижения по коври. 1974. С. 27-28.
12. Трутнев П.В. Козлов Г.А. Основы тренировки в дзюдо. Красноярск. – 238с.

13. Сиротин О.А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо. / О.А. Сиротин, В.М. Семёнов / Теория и практика физической культуры. №10 1995. – С. 10-11.

14. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета. 2007. – 204с.

15. Глушков А. Институт Спортивных единоборств 2000г. (выпуск №3). С. 69-71.

16. Ленц А.Н., Громыко В.В. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки / Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва. 1973. – С 8-10

17. Милковский Е. Отдельные вопросы техники. Выведение из равновесия. Комбинация и приём / Е. Милковский / Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск. 1991. – С. 64.

18. В.А. Ким, А.Л. Новиков, С.В. Суряхин. Совершенствование контратакующих действий в дзюдо. / Спортивная борьба. Москва. 1981. С. 20-46.

19. Кано Д. Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону. Феникс. 2000. 445с.

20. Харлампиев А.А. Развитие силы в форме элементов техники. / А.А. Харлампиев // система самбо. Москва. 2002. – С. 40.

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

22. Иванов В. Влияние сбивающих факторов на надёжность выполнения приёма. / В. Иванов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина – Выпуск №6. 2002. – С.54-55.

23. Панакошкин В.П. Развитие тактического мышления и имитирование схватки / В.П. Панакошкин // Спортивная борьба. Москва. 1984. – С. 13-14.

24. Ильин А.Б. Удушающие приёмы // Спортивная борьба. 1978. – С. 246-251.
25. Коблев Я.К. и др. Борьба дзюдо / Коблев Я.К., Рубанов М.Н. Невзоров В.М. // Физкультура и спорт. Москва. 1987. – 160с.
26. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приёмов вольной борьбы. Красноярск. 1988. – 236с.
27. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляло, Ю.В. Подорувев. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Феникс. Ростов-на-Дону. 2006. – 368с.
28. Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. Москва. 1997. – 542с.
29. Захаров Е.Н. Карасев А.В. Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) // Под общей А.В. Карасёва. Москва. 1994. – 368с.
30. Матвеев Л.И. Теория и методика физических качеств. Москва. 1991. – 542с.
31. Афонасьев А. В. Физическая подготовленность и двигательные способности как важные составляющие здоровья // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №12. 2005. – С. 12-30.
32. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодёжи. Красноярск: КГПУ. 1996. – 128с.
33. Шилов В.А. Воспитание физических качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №6. 2002. – С. 85-87.
34. Бондарчук Т.В. Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии методика воспитания физических качеств / Т.В. Бондарчук, Е.Ф. Орехов, С.В. Павлов // Теория и практика физической культуры №9. Москва. 1997. – С. 43-47.

35. Рыбалко Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, А.В. Медведь // Спортивная борьба: Ежегодник. М. 1972. – С. 15-18.

36. Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания // физическая культура и спорт. Москва. 1978. – 206с.

37. Матафонов К. Упражнения для развития физических качеств борцов / К. Матафонов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №5. 2001. – С. 36-37.

38. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры №8. Москва. 2003. – С. 22-25.

39. Дахновский В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С. Дахновский, Ю.Н. Герасимов, А.И. Завьялов // Теория и практика физической культуры. 1991. – С. 40-42.

40. Блеер А.Н. Влияние физического утомление спортсмена на надёжность проявления защитных навыков борца / А.Н. Блеер, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры №6. 2000. – С. 36.

41. Гуревич И.А. Круговая Тренировка при развитии физических качеств. Минск: высшая школа. 1985. – 256с.

42. Антонов В.П. Физическая подготовка Дзюдоистов / В.П. Антонов // «Дзюдо» спортивный иллюстрированный журнал. 1999. – С.58-60.

43. Ягелло В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет / В. Ягелло // ФК: воспитание, образование, тренировка. 2002. №1. – С. 58-60.

44. Харлампиев А.А. Сила и ее развитие // Система самбо. Москва. 2002 г. – С. 13-14.

45. Гогонов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования // Психология физического воспитания и спорта. 2002. – С. 80-82.

46. Шулик Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры №8. 2004. – С 35-37.

47. Юсупов Х.М. Специфика психофизических механизмов ментального тренинга и биоэлектрографическая технология диагностики психической готовности // Теория и практика физической культуры №5. 2001. – 53с.

48. Тимошенко Ю. Психологические особенности спортивной деятельности тяжелоатлетов и борцов. / Ю. Тимошенко // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №5. 2002. – С. 80-82.

49. Пунин А.Ц. Повышение эмоционального возбуждения как фактор, способствующий улучшению соревновательной деятельности / А.Ц. Пунин // Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. 1958. – С. 34.

50. Ежкова А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: Автореферат диссертации на соискании учёной степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург. 2004. – 44с.

51. Познякова Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск №4. 2001. – С. 20-38.

52. Гогунев Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов // Психология физического воспитания и спорта. 2002. – С. 80-81.

53. Спиридонов В.А. Специальная подготовка / В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев // Основы самозащиты. Тренировка и методика. 2005. – С. 38-41.

54. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теория и практика физической культуры №2. Москва. 2001. – С. 28-29.

55. Я.К. Кобелев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов. Методика обучения и тактическая подготовка // Теория и практика физической культуры №8. 2001. – С.49-50.

57. Использование учебно-тренировочных технологий в спортивно-массовой работе с детьми и подростками по месту жительства /Абрамович Д.В., Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г., Лебединский В.Ю. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2016. №3. – С.120-124.

58. Матвеев А.С., Завьялов А.И. подготовка начинающих борцов 13-15 лет // Вестник КГПУ. Красноярск. №3. 2014. – С. 80-83.

59. Ахмедов Э. Атакующие захваты в борьбе // Институт спортивных единоборств им. И Ярыгина: Выпуск №12. 2005. – С. 59-61.

60. Токер Д.С. Планирование годичного тренировочного цикла студентов-дзюдоистов старших разрядов / Д.С. Токер // Теория и практика физической культуры. 1983. №9. – С. 43-44.

61. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е издание. Москва. Издательский центр «Академия». 2007. – 306с.

62. Сухавнов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теория и практика физической культуры №10. 2001. – С. 22-23.

63. Белов А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы: Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург. 2000. – 44с.

64. Деменьтьев В.Л. Теоретические основы методики технико-тактической подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физической культуры. 1986. №1. – С. 25-27.

65. Кобелев Я.К. Методика обучение и тактическая подготовка / Я.К Кобелев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Теория и практика физической культуры. 1986. – С. 25-27.

66. Миндиашвили Д.Г. Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск. 1996. – 102с.

67. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Перевод с англ. Мурманск: Издательство «Туллома». 2005. – 192с.
68. К60 питание для выносливости: перевод с англ. Мурманск: Издательство «Туллома». 2005. – 192с.
69. В.Н. Нечаев. Марафон: теория и практика. Омск. 1991. – 260с.
70. Джон С. Гилбоди. – Гордон Пири. Бегай быстро и без травм. 1996-2002. – 78с.
71. И.П. Немцов. Бег по шоссе для серьёзных бегунов: Перевод с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома». 2007. – 192с.
72. Г.В. Швец. Я бегу марафон // «Молодая гвардия». 1983. – 61с.
73. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. Юный легкоатлет пособие для тренера ДЮСШ. Москва. «Физкультура и спорт». 1984. – 224с.
74. В.Куц. От новичка до мастера спорта // Издательство «Воениздат» Москва. 1962. – 68с.