

рекомендаций по организации исследовательской и проектной деятельности учащихся; определением структуры учебно-тематического плана, отражающего использование педагогами неурочных форм учебной деятельности; разработкой диагностического журнала педагога для отслеживания результатов формирования УУД младших школьников в области здоровьесбережения и физической культуры личности.

А. В. Косуха, Л. А. Лавринович

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный технический университет»

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ ДЗЮДО

Цель работы – исследование и выявление содержания, объема и последовательности обучения базовой технике дзюдо.

Методы и организация исследования. В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки дзюдоистов.

С целью выявления содержания, объема и последовательности обучения базовой технике дзюдо проводились беседы с тренерами Республики Беларусь. Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов по дзюдо проводилось на соревнованиях, проводимых в Республике Беларусь.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа данных определено, с какого положения необходимо начинать обучение. По мнению тренеров, при обучении техническим действиям необходимо чередовать положение стойки и лежа. Далее было определено, какие приемы необходимо считать базовыми.

Кроме того, были определены основные захваты, необходимые при обучении базовой технике. Из 30 тренеров 23 считают, что обучать техническим действиям следует с одного выбранного захвата, а 7 тренеров так не считают. 25 тренеров отмечают, что следует обучать юных борцов от атакующих к контратакующим, а затем к защитным действиям, а 5 тренеров так не считают.

Специалисты определили, какой процент от общего времени занятия необходимо отводить на овладение техникой на начальном этапе обучения: атакующим действиям – от 50 до 70 %, защитным – 20–30 %, контратакующим – 10–30 %; около 80 % – на простые действия и около 20 % на сложные.

Из методов, преобладающих на начальном этапе обучения, тренеры определили игровой, показ и рассказ. Техническим действиям начинающих борцов необходимо обучать в следующей последовательности: маневрирование; всевозможные способы выведения из равновесия; вызов; сковывание; угроза; повторная атака; двойной обман; обратный вызов.

Подавляющее большинство тренеров (28 из 30) считают, что на начальном этапе следует обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижениям, поворотам, рывкам, толчкам, скручиваниям, раскачиваниям, блокам и т. д.

27 из 30 тренеров используют игры для овладения навыками различных захватов. Большинство тренеров самостоятельно разрабатывают задания при обучении и совершенствовании технических и тактических действий.

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов было проанализировано 100 соревновательных схваток – 64 поединка в мужских турнирах и 36 в женских.

Выводы. Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результатов опроса ведущих тренеров и специалистов позволил нам выявить последовательность обучения приемам борьбы стоя и лежа, основываясь на степени их значимости.

Определяя объем базовой техники, мы выбрали из каждого раздела классификации стержневые приемы, на основе которых успешно развивается расширенное обучение техническим действиям, всего 16 элементов в стойке и 8 лежа.

А. В. Косуха, Л. А. Лавринович

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный технический университет»

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Цель работы – изучить динамику развития специальной физической подготовленности юношей и девушек на этапе углубленной специализации.

Методы и организация исследования. Основными методами в данной работе были анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для выявления динамики уровня развития специальной физической подготовленности использовались следующие тесты.

1. Для оценки скоростных способностей: приставные шаги через метровую зону татами (количество раз) за 10 сек. Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30 сек.

2. Для оценки скоростно-силовых способностей: броски подворотом одного партнера в удобную сторону (количество раз) за 20 сек. Из трех попыток выбиралась лучшая, интервал между попытками – 30 сек.

3. Для определения силовой выносливости: технический комплекс: и. п. – основная стойка; 1 – захват; 2 – выведение из равновесия; 3 – бросок подворотом; 4 – преследование болевым приемом. Подсчитывается количество полных комплексов за 40 сек. Из трех попыток выбиралась лучшая, интервал между попытками – 30 сек.

Исследования были проведены в три этапа – в январе, в мае, в ноябре 2015 года, проходили в спортзале для занятий дзюдо г. Бреста.

В исследованиях принимали участие 14 человек, а именно юноши 17–23 лет, 8 из которых имеют разряды (1–2 кю) и 4 спортсмена 1 дан. Все дзюдоисты занимаются в группе с углубленной тренировкой свыше пяти лет. Общий стаж занятий дзюдо 6–7 лет.

Результаты и их обсуждение. Сравнивая изменения уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых способностей и показателей силовой выносливости дзюдоистов 17–23 лет в годичном тренировочном цикле, видим положительную динамику роста указанных показателей, что говорит о благоприятном воздействии специальной тренировки на дзюдоистов.

Выводы. Анализ литературных данных показал, что борьба дзюдо – очень сложный вид единоборств, и для развития специальной физической подготовки нужно использовать различные методики и подходы. На этапе углубленной специализации нужно особое внимание уделять специальной подготовке дзюдоистов. Делая выводы