

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коблев, Я.К. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев, К.Д. Черминт, И.А. Письменский, Е.В. Волков. – Майкоп, 1995. – 91 с.
2. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 109 с.
3. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 115–116.
4. Моргунов, Ю.Д. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов / Ю.Д. Моргунов, В.И. Харламов, Х.М. Юсупов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 24–38.
5. Адам, М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Адам; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 64 с.
6. Дементьев, В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо / В.Л. Дементьев // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 244–245.
7. Петров, Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе / Р. Петров // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998. – С. 467–479.
8. Чумаков, Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 5–10.
9. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, К.Д. Черминт, М.Н. Рубанов. – Майкоп, 1985. – 64 с.
10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

Материал поступил в редакцию 22.01.15

KOSUKHA A.V., LAVRINOVICH L.A. Contents and sequence of technical and tactical training of fighters

Technical readiness is characterized by extent of development by the athlete of system of the movements corresponding to features of this sport and providing achievement of good results.

Judo belongs to sports with extremely difficult and diverse technique of movements. Components of technology of fight are the main receptions and racks, their modifications, difficult technical and tactical actions (combinations and counterreceptions), elementary actions (movement, captures, removal from balance, an insurance of the partner and a self-insurance).

УДК 796

Косуха А.В., Лавринович Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ ДЗЮДО

Введение. Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, что обусловило необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки [1, с. 43].

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий [2, с. 6]. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации.

Целью работы явилось исследование и выявление базовой техники дзюдо.

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

Для проведения педагогического эксперимента были поставлены следующие задачи:

- провести анализ программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования;
- определить содержание технико-тактической подготовленности дзюдоистов высокого класса;
- выявить содержание и объем базовой техники на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров.

Педагогическое наблюдение.

Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов.

Анализ видеоматериалов.

В ходе анализа научной методической литературы, нормативных документов и передового практического опыта ведущих тренеров и специалистов по дзюдо было проанализировано 54 литературных источника. Основополагающие моменты исследования базировались на «теории и методике физического воспитания», «физиологии спорта» и специальной литературе по видам спортивной борьбы.

Детально прорабатывались разделы, освещающие технико-тактическую подготовку дзюдоистов в группах начальной подготовки и высококвалифицированных спортсменов.

Анализ литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление имеющегося материала по состоянию проблемы исследования и определение основных путей решения проблемы совершенствования системы начальной подготовки в дзюдо, содержания базовой техники и последовательности ее формирования на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

Педагогическое наблюдение, специально организованный процесс анализа и оценки педагогического явления, имеющий большую прогностическую ценность, проводилось в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований различного масштаба по дзюдо. Данный метод исследования позволил собрать первичную

информацию, уточнить особенности формирования техники спортивной борьбы на этапе базовой подготовки и содержание технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов. Педагогическое наблюдение выявило арсенал результативных технических действий, применяемыми начинающими и высококвалифицированными спортсменами в соревновательной практике.

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

Разработанная нами анкета включала следующие вопросы:

1. Какое положение вы считаете основным, с которого надо начинать обучение?
2. Какие приёмы можно считать базовыми для групп начальной подготовки?
3. Считаете ли Вы важным обучение технике захватов в группах начальной подготовки?
4. Какие захваты вы считаете основными на начальном этапе подготовки?
5. Следует ли обучать различным техническим действиям с одного выбранного захвата?
6. Следует ли обучать юных борцов от атакующих к контратакующим, а затем к защитным действиям?
7. Сколько времени необходимо уделять на обучение технике на этапе начального обучения?
8. Какой процент от общего времени занятия необходимо отводить на овладение техникой на начальном этапе обучения?
9. Какой метод Вы считаете преобладающим на начальном этапе обучения?
10. В какой последовательности необходимо обучать тактическим действиям начинающих борцов?
11. Следует ли на начальном этапе обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижения, повороты, рывки, толчки, скручивания, раскачивания, блоки и т.д.?
12. Используете ли Вы игры для овладения навыками различных захватов?
13. Вы самостоятельно разрабатываете задания при обучении и совершенствовании технических действий или пользуетесь чьими-либо наработками?

На основе анализа данных, полученных при анкетировании, мы смогли ответить на некоторые важные вопросы базового этапа технико-тактической подготовки дзюдоистов.

Прежде всего мы определили на основании мнения тренеров, с какого положения необходимо начинать обучение. По их мнению, при обучении техническим действиям необходимо чередовать положение стойки и лёжа. Далее было определено, какие приёмы необходимо считать базовыми. Выявился следующий список приёмов или групп приёмов, которые распределены по степени важности (таблица 1).

Кроме того, были определены основные захваты, необходимые при обучении базовой технике (таблица 2).

Из 30 тренеров 23 считают, что следует обучать техническим действиям с одного выбранного захвата и 7 тренеров так не считают.

25 тренеров считают, что следует обучать юных борцов от атакующих к контратакующим, а затем к защитным действиям и 5 – нет.

В среднем специалисты определили, какой процент от общего времени занятия необходимо отводить на овладение техникой на начальном этапе обучения: атакующим – от 50 до 70%, защитным – 20-30%, контратакующим – 10-30%.

Какой процент от общего времени занятия необходимо отводить на овладение техникой на начальном этапе обучения? Мнения разделились следующим образом: около 80% на простые действия и около 20% на сложные.

Таблица 1. Перечень базовых приемов.

№	НАЗВАНИЯ ПРИЕМОВ	Число высказавшихся за включение в состав базовой техники
1	бросок через бедро	25
2	задняя подножка	21
3	подсечки	14
4	передняя подножка	12
5	бросок через спину с колен	12
6	зацепы	11
7	удержания	10
8	болевые приёмы	8
9	переворачивания	6
10	броски с упорами	5
11	удушающие приёмы	2
12	броски выведением из равновесия	2
13	броски прогибом	2
14	броски скручиванием	2

По одному голосу получили такие приёмы, группы приёмов или элементы техники как: бросок через плечи, броски вперёд, броски назад, броски седом, зашагиванием, подхват, отхват, бросок через голову, уходы с удержаний.

Таблица 2. Перечень базовых захватов

№	ЗАХВАТЫ	Число высказавшихся за основные захваты базовой техники
1	рукав и отворот	27
2	рукав и куртка на спине	16
3	рукав и пояс на спине через одноимённое плечо	13
4	рукав и ворот	12
5	рукав и куртка на спине через одноимённое плечо	11
6	рукав и одноимённый отворот	9
7	отворот и куртка на спине	7
8	двумя руками за один отворот	3
9	два отворота	3
10	два рукава	2
11	рукав и пройма	1

Из методов, преобладающих на начальном этапе обучения, тренеры определили игровой, показа и рассказа.

Тактическим действиям начинающих борцов необходимо обучать в следующей последовательности:

- 1) маневрирование;
- 2) всевозможные способы выведения из равновесия;
- 3) вызов;
- 4) сковывание;
- 5) угроза;
- 6) повторная атака;
- 7) двойной обман;
- 8) обратный вызов.

Подавляющее большинство тренеров (28 из 30) считает, 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.

Заключение. Анализ литературных источников показал, что в дзюдо, да и вообще в спортивной борьбе, недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности, неизвестно, каким приемам и элементам техники необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и, главное, в условиях соревнований.

Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности ведущих дзюдоистов мира на крупнейших международных соревнованиях позволил выявить следующие закономерности изменения и содержания техники и тактики в связи с совершенствованием правил соревнований:

- переход борцов от выполнения сложных высокоамплитудных технико-тактических действий к простым атакам;
- снижение количества набранных борцами технических оценок за одну минуту;
- снижение количества «чистых» побед (особенно бросков иппон);
- снижение показателей эффективности атакующих действий;
- повышение надежности защитных действий;
- снижение готовности дзюдоистов к риску;
- сужение количества «коронных» технических действий, которыми пользуются ведущие дзюдоисты.

Анализ литературы и программ начального обучения, результатов тренерской деятельности квалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями. Важен подбор партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования.

Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результаты опроса ведущих тренеров и специалистов позволил нам выявить последовательность обучения приемам борьбы стоя и лёжа, 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.

Следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса;
- на начальном этапе следует обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижениям, поворотам, рывкам, толчкам, скручиваниям, раскачиваниям, блокам и т.д.;
- необходимо усвоить своевременное начало действия. Для этого партнер вначале обозначает защиту медленно, а со временем защищается в соревновательном темпе;
- из методов обучения базовой технике приоритет следует отдать концентрическому методу обучения.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
2. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед. наук. – М.: РГАФК, 1999.

Материал поступил в редакцию 09.01.15

KOSUKHA A.V., LAVRINOVICH L.A. Contents and technique of elementary education of basic technology of judo

With a significant number of studies and methodological work on technique and tactics of struggle should be noted, that one of the problems of the theory and practice of wrestling is absence of the developed technique of learning technique in the elementary stages of preparation, and the issues of improving the content and sequence of the study of basic technique of fight.

For the purpose of detection of the contents, volume and sequence of learning basic technique of judo were conducted researches on the basis of pedagogical experiment.

In the analysis of competitive technology in judo, existing programs for Youth, as well as the results of a survey of leading coaches and experts identified after sequence-learning methods of struggle standing and lying down, based on their degree of importance.

УДК 796

Кудрицкий В.Н., Пасичниченко В.А., Козлова Н.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Общепризнанно, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и в значительной степени характеризует

уровень физической культуры личности. Важнейшей задачей учебной дисциплины «Физическое воспитание» является внедрение в студенческую среду самоподготовки, которая в конечном итоге ста-

Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Козлова Наталья Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Пасичниченко Владимир Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент, учитель ГУО «Гимназия № 14» г. Минск.