

Межгрупповая разница в показателе ИГСТ после реализации комплекса специальных упражнений с акцентом на выносливость на первом курсе составила 2,81 %, она уже достоверна ($p < 0,01$) при средних показателях в группах: у курсантов 2 курса $18,58 \pm 0,16$ и у курсантов 1 курса равнялся $24,90 \pm 0,81$, что объясняется относительно большей физической работоспособностью в тренировочном процессе с акцентом на выносливость.

Вывод. Адаптация организма курсантов к тренировочным нагрузкам с акцентом на выносливость приводит к увеличению возможностей сердечно-сосудистой системы и повышению аэробной производительности организма курсантов.

Список литературы

1. Аксенов, К.В. Пути повышения качества профессиональной подготовки выпускника военного вуза / К. В. Аксенов // Актуальные проблемы совершенствования подготовки специалистов в вузе : материалы област. научно-практ. конф. – Ярославль, 2001. – С. 112-114.
2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф.А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184 с.
3. Никитюк, М.В. Теоретические основы оценки функциональной подготовленности и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля / М.В. Никитюк // Теоретические и практические аспекты физической культуры, спорта и туризма : материалы XII межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Набережные Челны : Изд-во НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», 2012. – С. 204-205.

Косуха А.В.¹, Лавринович Л.А.²

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДО

Введение. 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 во-

¹ Старший преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

² Преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

просы 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 в борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. [1] К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведены со спортсменами высокой квалификации.

Основное содержание работы. 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.

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.

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 (табл. 1).

Таблица 1

Перечень базовых приемов

№	Названия приёмов	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

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

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 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.

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.

Из методов, превалирующих 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) считают, что на начальном этапе следует обучать различным способам подготовки к проведению атаки: передвижениям, поворотам, рывкам, толчкам, скручивани-ям, раскачивани-ям, 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 были проанализированы 100 соревновательных схваток – 64 поединка в мужских турнирах и 36 – в женских.

Заключение. Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результаты опроса ведущих тренеров и

специалистов позволили 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.

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, скручиванию, раскачиванию, 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 литературы

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 109 с.