

Косуха А.В., Лавринович Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Введение. Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка [1].

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Дзюдо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка).

Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности дзюдоистов, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание белорусских борцов от ведущих дзюдоистов мира лежит именно в области технической подготовки.

Предполагается, что НЕОБХОДИМО уделить больше внимания **технической подготовке** на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (синсетивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Из вышесказанного следует, что для повышения качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) необходимо детальное изучение соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением многих специалистов по дзюдо в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности дзюдо. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений [2].

Известно, что использование отдельных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются

сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате снизить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, исключающее необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборство с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [3].

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики единоборства дзюдоистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А. Моргунова. Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей [4].

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. Специалисты приводят в качестве наиболее результативного броска в дзюдо бросок через спину. Ранжирование по результативности остальных технико-тактических действий у специалистов различается, но не принципиально. Так, из группы бросков через бедро результативным является бросок через бедро с захватом руки и пояса на спине. Среди бросков выделяют подхват под одну ногу (второй по результативности из всех бросков в дзюдо), затем зацеп изнутри, передняя подножка, отхват и подсечка изнутри. Из бросков с падением на спину наиболее оцениваемыми действиями в соревнованиях являются бросок через голову и бросок через грудь, а в группе бросков с падением на бок – бросок с захватом руки под плечо.

В борьбе лёжа наиболее результативными являются удержания, которые больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным японских авторов, наиболее результативными удержаниями в дзюдо являются: удержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, со стороны плеча, (удержания приведены в порядке спада результативности). Данные, приведенные в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов расходятся. По данным одних авторов, более результативными в дзюдо являются болевые приемы, а по другим – более результативными являются удушающие приемы. По мнению японских специалистов, наиболее резуль-

Косуха Александр Викторович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Лавринович Любовь Александровна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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

тативный удушающий прием – сзади отворотом, а из болевых – рычаг локтя (с захватом руки между ног).

Дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, затем удержания и, наконец, болевые приемы [5]. В то же время исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в партере показывают, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы на втором и болевые приемы на третьем [6]. Однако по результативности (эффективности применения) эти приемы стоят в такой последовательности: удержания (самые эффективные приемы), затем болевые и, наконец, удушающие приемы. Автор также приводит сравнение количества реальных попыток проведения приемов в стойке и в партере и их эффективность. По данным В.Л. Дементьева, количество попыток в стойке более чем в 4 раза превышает количество попыток в партере, но эффективность приемов лёжа оказалась выше (в борьбе лёжа – 26,8%, в стойке – 23,8%) [6].

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применимости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести требование некоторых ученых давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий рекомендует также центр японского дзюдо Кодокан. При этом, ряд специалистов рекомендует с первых занятий соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение, и совершенствование приемов в зависимости от их применимости на соревнованиях. Эти специалисты считают, что на совершенствование высокорезультативных и часто применяемых приемов следует тратить больше времени, чем на те, которые редко используются в поединках. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в дзюдо.

Однако, несмотря на принятый подход к определению содержания обучения технике борьбы, существуют исключения, т.е. приемы, которые редко встречаются в соревновательных схватках, но необходимые для формирования базовой техники дзюдо. К таким приемам относятся броски подворотом и выведением из равновесия.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий дзюдо необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания – значит обеспечить требование такой трудности, при которой создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Наряду с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, необходимо выделить еще два принципа: принцип преемственности и перспективности. Технико-тактическое вооружение должно отве-

чать индивидуальным особенностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечении 4–6 лет.

Необходимо, чтобы до 14–16 лет борцы прошли общий курс техники, имели выработанные навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий.

По мнению автора, нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным является изучение приемов по принципу «от простого к сложному» прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и опираясь на перспективные и удобные для спортсмена приемы [7].

Рассматривая данный вопрос, отметим, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы:

1. Концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп (такое изучение рекомендуется проводить на занятиях в ДЮСШ);
2. Линейное изучение – занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. (такое изучение проводится на семинарах и сборах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях) [8].

Применительно к концентрическому методу считается оптимальным строить последовательность обучения следующим образом. Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы по педагогическим правилам, т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению [1, 9]. Такую классификацию движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью, по их мнению, можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических правил не является всегда оптимальным, так как в процессе обучения, как считают авторы, иногда бывают необходимыми отклонения. Данное положение, отмечает и Л.П. Матвеев, указывает, что бывает оправданно идти от более сложных структур к менее сложным, когда это посылно для занимающегося [10].

Как мы видим, вопрос о классификации, ее дидактической разработанности и педагогической оправданности, является центральным при применении концентрического метода. От того, насколько объективно разработана классификация техники, зависит определение рациональной последовательности ее изучения в процессе многолетней тренировки. А это, в свою очередь, обуславливает эффективность разработки следующих методических документов: систематизации основных технических действий, нормативов по технической подготовленности дзюдоистов, содержания учебных программ, пособий, специализированных кинофильмов и т.д.

История классификации техники дзюдо имеет более чем столетнюю давность. Основатель дзюдо Дзигоро Кано подразделил технику на три раздела:

1. Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок).
2. Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).
3. Самозащита (способы атаки жизненно важных центров человека).

Эта классификация наиболее полно представлена в издании Кодокана. В дальнейшем японский специалист Киёси Коваиси внес в

раздел техники в положении стоя новую группу приемов (броски через плечи), оставив технику борьбы лежа без изменений. Классификации японских авторов легли в основу большого количества учебных пособий по дзюдо, хотя сами японцы считают необходимым радикально изменить устаревшие формы дзюдо. Данное мнение специалистов следует признать обоснованным, так как правилами Международной федерации дзюдо разрешено применять более широкий спектр технических действий по сравнению с теми, которые представлены в существующих классификациях. Кроме того, рассмотренные классификации предусматривают, к сожалению, анализ лишь основных технических действий борьбы, оставляя без внимания важнейшие элементы начальной техники борьбы, а также технико-тактические действия. Этот недостаток особенно ощутим, если учесть, что указанные классификации опубликованы в учебниках, учебных пособиях и других фундаментальных изданиях.

Основные технические действия борьбы дзюдо – это движения. Какие же их в первую очередь должны быть освоены дзюдоистами? Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальном дзюдоисте, владеющем широким перечнем приемов борьбы в положении лежа и стоя. Важно при этом учесть, что основная цель борьбы стоя сводится к броску противника, за отличное выполнение которого присуждается чистая победа. В старых классификациях японских специалистов и в более поздних попытках систематизации приемов борьбы в основе разделения бросков на группы положена основная часть тела атакующего борца, несущая на себе главную тяжесть работы при выполнении броска.

По правилам дзюдо приемы оцениваются по следующим параметрам: точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваются приемы. При определении победителя одна высшая оценка одного приема превышает сумму любого количества низших оценок, полученных проигравшим за проведение других технических действий. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству проведенного приема. Приемы, получившие высшие оценки – иппон (чистая победа) и вадза-ари (полпобеды), в японской терминологии носят название кимари-вадза – ударные приемы, а оценки иппон и вадза-ари называются ударными оценками.

Проводя ударные приемы, борец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет излюбленных приемов, но, как правило, при помощи ударных приемов. Излюбленные и ударные приемы в борьбе дзюдо определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов. На примере анализа схваток на чемпионатах мира в 1976, 1977, 1978 гг. В. Силин выделил три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков:

- а) проводимые в основном руками;
- б) проводимые в основном бедром;
- в) проводимые в основном ногами.

Основы классификации техники точно так же, как и терминологии, борьба получила в наследство от нескольких старинных школ дзю-дзюцу вместе с самими приемами, составившими ее костяк. Как почти каждая классификация достаточно сложной системы, она давалась условно. А присущая ей архаичность никак не позволяет считать ее достаточно удобной и практичной. Интересно отметить, что знаменитый голландский чемпион Антон Геесинг – первый, кому удалось пресечь японскую гегемонию на первенствах по дзюдо – в свое время поднимал вопрос о модернизации классификации и терминологии дзюдо. Весь круг этих вопросов действительно представляется достаточно актуальным, а будущие усовершенствования в этой области весьма вероятными и желательными.

Если быть точным, следует отметить, что классификации в нашем понимании этого слова у японцев по существу не имеются. Они просто выделяют определенные группы приемов, объединяя их в более крупные отделы.

Технический арсенал дзюдо делится на две основные части: «нагэ-вадза» – техника борьбы стоя, под которой подразумевается исполнение бросков, и «катамэ-вадза» – техника борьбы лежа. Особняком стоят специальные разделы, посвященные различным

видам: стоек (сисэи), захватов за кимоно партнера (куми-ката), дистанций в борьбе (маай), способов выведения противника из равновесия (кудзуси) и падений (укзми). С логической точки зрения все они, вероятно, должны были быть объединены с техникой бросков «нагэ-вадза» в единый комплекс борьбы стоя.

Техника проведения бросков (нагэ-вадза) разделяется на две группы в зависимости от того, остается ли сам бросающий на ногах, или для проведения броска тоже опускается на татами. Первая из них именуется «тати-вадза» – бросающий, после проведения технического действия, остается в положении стоя на ногах, вторая – «сутэми-вадза». В свою очередь, броски, при которых бросающий сам остается стоять, подразделяются на броски, главным образом исполняемые при помощи движения ног – «аси-вадза», главным образом исполняемые при помощи движения рук – «тэ-вадза» и главным образом исполняемые при помощи бедра – «коси-вадза».

«Сутэми» на японском языке означает «жертва». Такой жертвой в данном случае названо падение самого бросающего, за счет которого осуществляется бросок (таким образом, значение слова жертва здесь близко тому смыслу, какой ему придается в шахматах).

«Сутэми-вадза» – броски с собственным падением - подразделяются на два вида: с падением на бок и на спину. Описание любого броска в руководствах по дзюдо содержит три стадии: «кудзуси» – выведение из равновесия, «цукури» – подготовка, подход к броску и «какэ» – его непосредственное исполнение. В таких описаниях приняты термины «тори» – дзюдоист, проводящий прием, и «укэ» – дзюдоист, на котором прием производится. Что же касается приемов, применяемых в борьбе лежа (катамэ-вадза), то их составляют удержания (осазкоми-вадза), удушающие захваты (симэ-вадза), болевые приемы (кансэцу-вадза).

Заключение. В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникает и закрепляются ошибки, не позволяющие впоследствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении. Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыке, влияя на структуру приема в усложненных условиях. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Учебный материал необходимо располагать в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и навыки на основе предыдущего опыта: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Вначале нужно обучить основам техники - простейшим приемам, затем систематически их повторять. И лишь освоив типовую структуру приемов, можно перейти к более сложным вариантам, к изучению ответных приемов и комбинаций. Принцип систематичности и последовательности должен соблюдаться и в планировании нагрузок. Их нужно увеличивать постепенно, от урока к уроку, вводя все более трудные упражнения с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. Овладеть приемом - это значит уметь применять его в схватках. С этой целью в каждый урок, на котором изучаются и совершенствуются приемы, включаются учебные схватки (односторонним нападением), осваивается защита и ответные приемы.

Принцип прочности усвоения знаний требует от тренера или преподавателя такого построения занятий, при котором изучаемый материал повторяется многократно, закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, чтобы его применение стало привычным. Чем прочнее закреплены приемы, тем выше техническое совершенство борца. Повторение приемов должно идти по двум путям: на несопротивляющемся партнере и в схватках - учебных, тренировочных и соревновательных.

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