

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С. В. ЕРЕГИНА

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ
К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)**

Учебное пособие

Южно-Сахалинск
Издательство СахГУ
2015

УДК 796.853.23(075.8)

ББК 75.715.8я73

Е70

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Романова М. А., доктор психологических наук, проректор по учебной работе ФГБОУ ВПО «Сахалинский государственный университет»;

Гладченко В. Н., старший тренер сборной России среди юношей, заслуженный тренер РФ.

Е70 **Ерегина, С. В.** Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) : учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск : изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

ISBN 978-5-88811-503-9

В пособии обобщены теоретические и методические подходы к организации технико-тактической подготовки спортсменов (на примере дзюдо).

Проанализированы современные подходы к обучению технико-тактическим действиям. Обоснованы условия, содействующие формированию техники атакующих действий в стойке и партере.

Обобщены особенности методики обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов. Используются инновационные подходы к разработке содержания обучения технико-тактическим действиям. Представлены методики преобразования атакующих действий и на их основе разработаны программы изучения техники атакующих действий юными дзюдоистами. Представлена система педагогического контроля за качеством освоения технико-тактических действий юными спортсменами.

Пособие разработано для тренеров, работающих в системе детско-юношеского спорта, преподавателей и студентов вузов физкультурного профиля.

УДК 796.853.23(075.8)

ББК 75.715.8я73

ISBN 978-5-88811-503-9

© Ерегина С. В., 2015

© Издательство СахГУ, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	6
Глава I. Теоретические основы технико-тактической подготовки в дзюдо	8
1.1. Общая характеристика техники и тактики в дзюдо	8
1.2. Система технико-тактической подготовки	24
1.3. Современные подходы к изучению технико-тактических действий в дзюдо	30
1.4. Психофизиологические основы формирования двигательных навыков у дзюдоистов	39
1.5. Программированное обучение технико-тактическим действиям	43
1.6. Условия, содействующие формированию технико-тактических действий в стойке и партере	47
Глава II. Методические особенности организации технико-тактической подготовки дзюдоистов	58
2.1. Средства и методы обучения технико-тактическим действиям	58
2.2. Методические подходы к формированию двигательных умений и навыков у юных дзюдоистов	63
2.3. Закономерности формирования техники и тактики выполнения двигательных действий	67
2.4. Структура процесса обучения приемам дзюдо	71
2.5. Особенности технико-тактической подготовки дзюдоистов в многолетнем аспекте	79
2.6. Методические принципы обучения технике дзюдо	81
Глава III. Разработка инновационного содержания технико-тактической подготовки	88
3.1. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения	88
3.2. Преобразование техники атакующих действий в стойке	105
3.3. Преобразование технико-тактических действий в партере	112
3.4. Контроль за освоением технико-тактических действий дзюдоистами	120
Глоссарий	127
Список литературы	131

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство дзюдоистов до 18 лет, принимающих участие в международных соревнованиях, показывают очень высокий уровень технико-тактической и физической подготовленности.

Анализируя итоги первенства мира среди юношей, проведенного в августе 2013 года в Майами (США), можно отметить, что существенно возросли требования к уровню подготовленности спортсменов. В настоящее время дзюдоисты из России имеют приоритет над своими соперниками из других стран. Наша юношеская команда заняла первое общекомандное место (две золотые, одна серебряная, четыре бронзовые медали), обойдя команду юношей из Японии (две золотые, одна серебряная, одна бронзовая медали).

Практика показывает, что наиболее эффективными приемами на турнирах среди юношей являются броски через спину, зацепы изнутри, подсечки. Существенно выросло время борьбы в партере. Этому способствует судейство, позволяющее продолжать атаки в стойке, используя удержания и болевые приемы. В некоторых странах, например, в Германии, Голландии, Австрии, тренеры усилили подготовку дзюдоистов в партере.

С изменением судейских правил возросла ценность проведения технических действий над активностью дзюдоистов в поединке. В связи с этим поменялась тактика ведения поединка:

- для победы необходимо провести оцененную атаку и уметь потом удерживать преимущество;
- повысилась роль атакующей борьбы в захватах (запрет на срыв захвата двумя руками требует тонкого расчета для взятия удобного захвата);
- во многих поединках уровень подготовленности дзюдоистов примерно одинаков и результат противоборства решается в самом конце основного времени или переходит в дополнительное, поэтому побеждает тот спортсмен, который имеет силы выполнить техничный бросок в конце поединка;
- тренерский корпус постоянно ведет анализ «сильных и слабых» сторон в подготовленности соперников, например, дзюдоисты из Японии очень хорошо используют защитные действия от бросков вперед, но могут пропускать атаки бросками назад, подсечками.

Ребята из российской команды эффективно используют атакующие действия в стойке и в партере. Например, П. Ершов (3-е место, 66 кг) в двух поединках на первенстве мира победил, используя удержания. Ш. Ваниев (3-е место, 90 кг) в поединке за медаль использовал удержание, как и М. Игольников (3-е место, 81 кг). Бросками одержали победы за медали З. Рамазанов (1-е место, 73 кг), Р. Шахбазов (3-е место, +90 кг).

Тенденции изменения соревновательной деятельности у юных дзюдо-

истов до 18 лет должны влиять на подходы к организации подготовки в спортивных школах и коллективах физической культуры. Необходимо не только повышать физические кондиции юных спортсменов, но и уделять существенное внимание технико-тактической подготовке. Основными направлениями совершенствования должны стать:

- изучение приемов в стойке и партере в вариативных условиях (в комбинациях и связках, с увеличением амплитуды движений, с использованием различных захватов);

- использование действий соперника (захват, движение, направление усилий) для проведения атаки.

При изучении атакующих действий в партере следует:

- повышать вариативность техники приемов, учитывая реакцию соперника;
- переходить на выполнение комбинаций в партере;
- изменять способы фиксации соперника и использовать особенности взаиморасположения Уке и Тори;
- решать тактические задачи при противоборстве (подавление, опережение).

Данное пособие подготовлено с учетом выделенных особенностей. Предложенные методики содействуют повышению технико-тактической подготовленности юных спортсменов. Проведенный автором системный анализ теории и методических особенностей технико-тактической подготовки в единоборствах (на примере дзюдо) позволит повысить профессионально-педагогический уровень специалистов.

В пособии описаны подходы к разработке инновационных методик обучения технике двигательных действий для дзюдоистов. На их основе можно разрабатывать различные методики обучения технико-тактическим действиям, что позволяет совершенствовать процесс подготовки и развивать творческие способности специалистов.

Желаю автору, коллегам-тренерам, а также студентам вузов физкультурного профиля творческих успехов в научно-методической деятельности.

В. Н. Гладченко,
старший тренер сборной команды
по дзюдо среди юношей,
заслуженный тренер РФ.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из актуальных проблем теории и практики спортивной подготовки дзюдоистов является проблема изучения и эффективного использования технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

На содержание спортивной подготовки юных дзюдоистов влияют нормативные документы регулирования национальной системы спортивной подготовки; содержательные аспекты развития дзюдо в мире; тенденции совершенствования тренировочной деятельности дзюдоистов.

Национальная система спортивной подготовки регулируется законодательством Российской Федерации. Основными нормативными документами, определяющими содержание технико-тактической подготовки, являются:

– **стандарт спортивной подготовки** – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ;

– **федеральные государственные требования** к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

– **вид образовательной программы**, согласно которой организуется система подготовки (дополнительные общеразвивающие программы; дополнительные предпрофессиональные программы; программы спортивной подготовки).

Содержательные аспекты развития дзюдо в мире определяются правилами вида спорта и международными программами развития дзюдо. Правила дзюдо разрабатываются Общероссийской федерацией (ФДР) с учетом правил, утвержденных Международной федерацией дзюдо (IJF). Правила вида спорта утверждаются федеральным органом исполнительной власти с учетом требований Международной федерации. При организации технико-тактической подготовки юных дзюдоистов учитываются ограничения по технике соревновательных действий (с учетом возраста участников).

Тенденции, стимулирующие совершенствование тренировочной деятельности юных дзюдоистов:

- повышение уровня конкуренции на международных состязаниях среди спортсменов до 18 лет (на первенстве мира 2009 года в Будапеште приняли участие делегации 74 стран, количество участников – 531; в 2011 году – 55 стран и 570 участников на первенстве мира в Киеве; 80 стран и 536 участников – в 2013 году в Майами);

- ориентация всей системы подготовки на достижение высоких спортивных результатов в юношеском возрасте на национальном уровне (первенство России, летняя спартакиада учащихся России) и международном

уровне (кубки Европы, первенство Европы, олимпийский фестиваль, первенство мира, юношеские олимпийские игры).

Установленные тенденции стимулируют:

- резкий прирост объемов тренировочной работы;
- увеличение объемов соревновательной практики для стимуляции адаптационных процессов и повышения эффективности подготовки;
- сбалансирование тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления, питания для стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширение нетрадиционных средств подготовки (использование тренажерных устройств, проведение тренировки в условиях среднегорья и высокогорья).

Стремление юных дзюдоистов к высоким спортивным результатам необходимо реализовывать параллельно с технико-тактическим совершенствованием.

Подготовка резерва для национальной команды требует совершенствования системы управления тренировочным процессом юных дзюдоистов. В связи с этим необходимо учитывать закономерности становления спортивного мастерства и использовать современные подходы к обучению, воспитанию и тренировке юных дзюдоистов с учетом их индивидуальных способностей и возможностей.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Технико-тактическая подготовка в дзюдо – основа спортивного совершенствования. Фундамент этого вида подготовленности закладывается у юных спортсменов. В большинстве случаев обучение технике и тактике строится методом проб и ошибок. Нарбатываются варианты технико-тактических действий и в условиях противоборства, чаще соревновательного, определяется их пригодность. Если варианты не удовлетворяют требованиям деятельности (победа не достигнута), то техника корректируется. Такой подход занимает длительное время и не имеет временных границ.

Для эффективной организации технико-тактической подготовки тренеру необходимо рассмотреть теоретические основы ее организации, основанные на многолетних практических исследованиях.

1.1. Общая характеристика техники и тактики в дзюдо

Практически техника и тактика в реальной соревновательной деятельности спортсмена не существуют раздельно, но в интересах анализа есть смысл рассматривать их не только совместно, а поочередно-избирательно.

Лев Павлович Матвеев,
основоположник современной теории физической культуры и спорта

Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В каждом техническом действии, выполняемом дзюдоистами, выделяются структурные элементы.

Основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил).

Главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение из равновесия при выполнении броска, преодоление усилий соперника при выполнении болевого приема).

Детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (непринципиальные).

Понятие о технике и технических действиях

Технические действия в дзюдо называют приемами. Все приемы можно разделить на группы: подготовительные, в стойке, в партере (рис. 1).

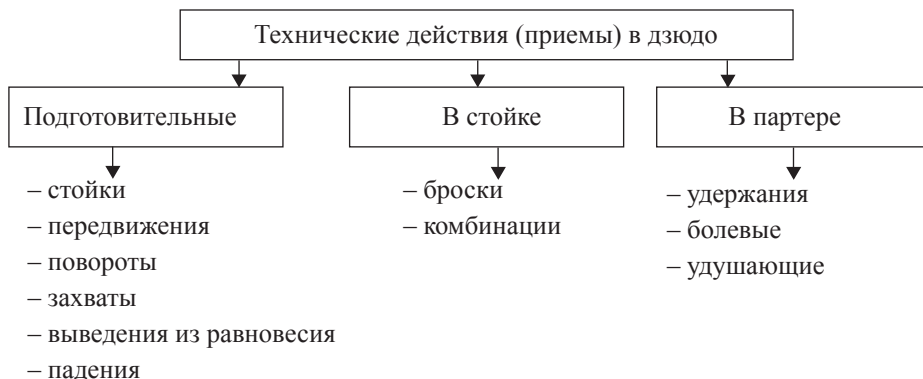


Рис. 1. Схема технических приемов в дзюдо

Прием – техническое действие дзюдоиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником.

Приемы в дзюдо разделяются на три основные группы: подготовительные действия; действия, выполняемые в стойке (Nage-Waza), и действия, выполняемые в партере (Katame-Waza).

Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства дзюдоистов и используемые при атаке и защите. К ним относятся:

- стойка (Shisei) – положение, при котором тело дзюдоиста вертикально;
- передвижение (Shintai) – перемещение тела дзюдоиста в целом относительно его окружения (опоры, соперника);
- поворот (Tai-Sabaki) – вращательное движение туловища дзюдоиста с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости;
- захват (Kumi-Kata) – действия дзюдоиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника (согласно определенным правилам) или своими частями тела для выполнения приемов или защит;
- выведение из равновесия (Kuzushi) – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении;
- падение (Ukemi) – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлениях на татами, применяемый дзюдоистами для предупреждения травм.

Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на татами.

Комбинация в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке (однонаправленные и разнонаправленные комбинации), используемых для достижения поставленной цели.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника. К ним относятся удержания, болевые и удушающие приемы, а также комбинации.

Удержание – техническое действие, используя которое дзюдоист в течение определенного времени (установленного правилами) вынуждает соперника находиться спиной на татами, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы и связки рук соперника, вызывая болевые ощущения.

Удушающий прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на область шеи, при котором соперник подает сигнал о сдаче.

Комбинация в партере – соединение отдельных приемов (удержаний, болевых, удушающих), используемых для достижения поставленной цели.

Классификация техники

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан», представленную П. Харингтон (рис. 2).

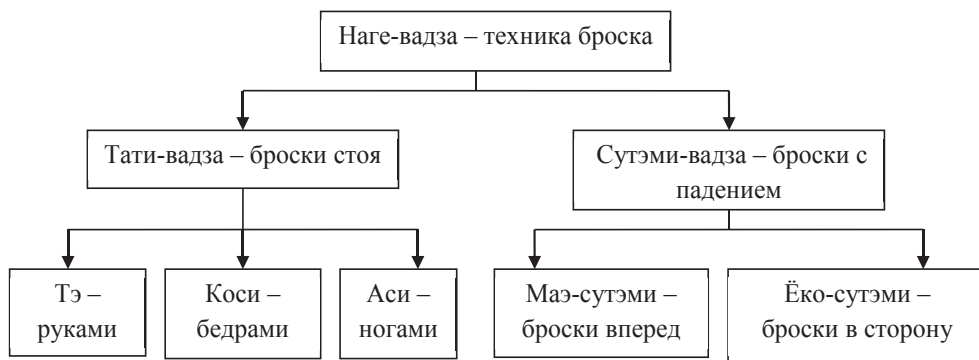


Рис. 2. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтон, 2003)

Выделенные в этой классификации пять групп бросков включают по восемь их видов, следовательно, позволяют классифицировать 40 при-

емов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (Тори) – стоя или с падением. В школе «Кодокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая основные группы бросков.

Броски ногами – действия, при проведении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

Броски руками – действия, в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (выведения из равновесия).

Броски туловищем – действия, при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, грудь.

Данная классификация существенно сократилась после изъятия из технического арсенала дзюдо бросков с захватом ног (эти приемы входили в группу «броски ногами»).

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Основоположник дзюдо в России В. С. Ощепков в 1932 году разработал классификацию техники дзюдо (рис. 3), также было предложено выделять в каждой классификационной группе приемов стоя броски с различными видами падения.

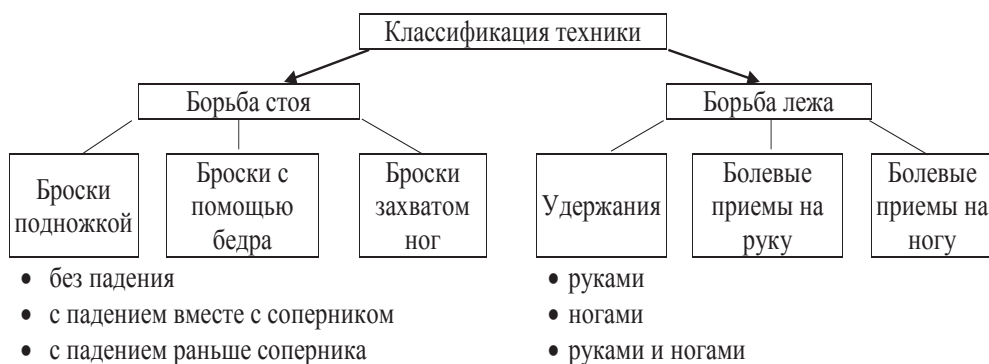


Рис. 3. Классификация техники, разработанная В. С. Ощепковым

«Ощепковская» классификация затем стала использоваться в борьбе самбо, одним из основателей которой был В. С. Ощепков.

Базовая техника дзюдо

Я всегда старался иметь запас прочности, атаковать из одного захвата в разных направлениях.

**Сергей Косоротов,
чемпион мира по дзюдо, 1991 год**

Техника дзюдо в настоящее время рассматривается не только как базовые приемы (стандартные), но и производные от этих приемов – преобразованные.

Японские специалисты выделяют в технике современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих (Т. Kasaki, 1993).

Все технические действия дзюдо можно разделить по характеру решения двигательной задачи на атакующие, контратакующие, защитные.

В терминологии спорта и практике дзюдо эти действия имеют особенности.

Атакующие действия характеризуются стремительным нападением на соперника с целью добиться победы или преимущества в поединке.

Контратакующие действия проводятся в ответ на атакующие действия соперника с целью опередить его движения.

Защитные действия (статические, динамические) имеют цель отразить атаку соперника и не дать ему добиться преимущества.

Большинство двигательных действий дзюдо является сложными технико-тактическими действиями (СТТД). Я. К. Коблев и соавторы выделяют направления совершенствования СТТД:

- доведение скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных и других физических качеств до оптимального уровня;
- совершенствование техники коронного приема (основного звена СТТД);
- совершенствование вариативности подготовительных действий, помогающих ставить соперника в неудобное положение и создавать для себя благоприятное положение;
- совершенствование слитности подготовительных и завершающих действий;
- повышение надежности СТТД путем усложнения условий их выполнения (усталость, физически и технически одаренные соперники) в противоборстве (1990).

К сложным технико-тактическим действиям относятся комбинации и связки.

Комбинация (в стойке, в партере) – законченное сочетание действий или их последовательность для достижения поставленной цели.

Связка (стойка–партер) – объединение приемов в стойке и в партере для эффективного продолжения атаки.

Современный уровень дзюдо требует от спортсменов реализации комбинационного стиля ведения поединка, основанного на разносторонней технической подготовленности.

Стратегия и тактика в дзюдо

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добываясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

Виды тактики в дзюдо

В теории борьбы дзюдо выделяют виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка, тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований. Задача тактики соревнований – определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических

и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых проверяются наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности коронных приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Tактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Tактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют действия:

а) подавление – деятельность дзюдоиста, направленная на создание превосходства над соперником, применяя имеющееся преобладание в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической и морально-волевой);

б) маскировка – применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка. Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет признаки – построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленности к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках (коронные приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Тактика выполнения технических действий. Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же, как и другие виды тактики в дзюдо, неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью **решаются две задачи:** создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяются не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий – выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка.

Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки – угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия – встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц, 1967):

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника, – угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника, – вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением. К ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

В каждом тактическом действии условно выделяются структурные элементы.

Анализ структуры тактических действий при проведении бросков в дзюдо

В дзюдо тактическое действие отделять от технического можно только теоретически. Обычно тактико-технические действия в дзюдо рассматриваются как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на две фазы: первая – это предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема; вторая фаза – собственно прием. Критерием мастерства дзюдоистов является умение выполнять их при различных сбивающих факторах, и прежде всего, сопротивлении соперника.

В процессе изучения тактических действий при проведении бросков тренеру-преподавателю нужно не только объяснить и показать технику выполнения двигательного действия в стандартных условиях, но и возможность его применения в усложненных условиях. Для этого важно конкретизировать структуру тактического действия на его модели (рис. 4). Согласно положениям концепции П. Я. Гальперина о поэтапном формировании действий и понятий при анализе тактико-технических действий, при выполнении броска целесообразно выделить их информационно-наглядную модель, включающую ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную части действия.

Ориентировочная часть тактического действия состоит из аналитического и синтетического звеньев. Аналитическое звено включает осознание обучаемыми двигательной задачи тактического действия, формирование представлений о технике выполнения тактического действия, выделение главных моментов концентрации внимания (основных опорных точек – ООТ) в изучаемом тактическом действии.

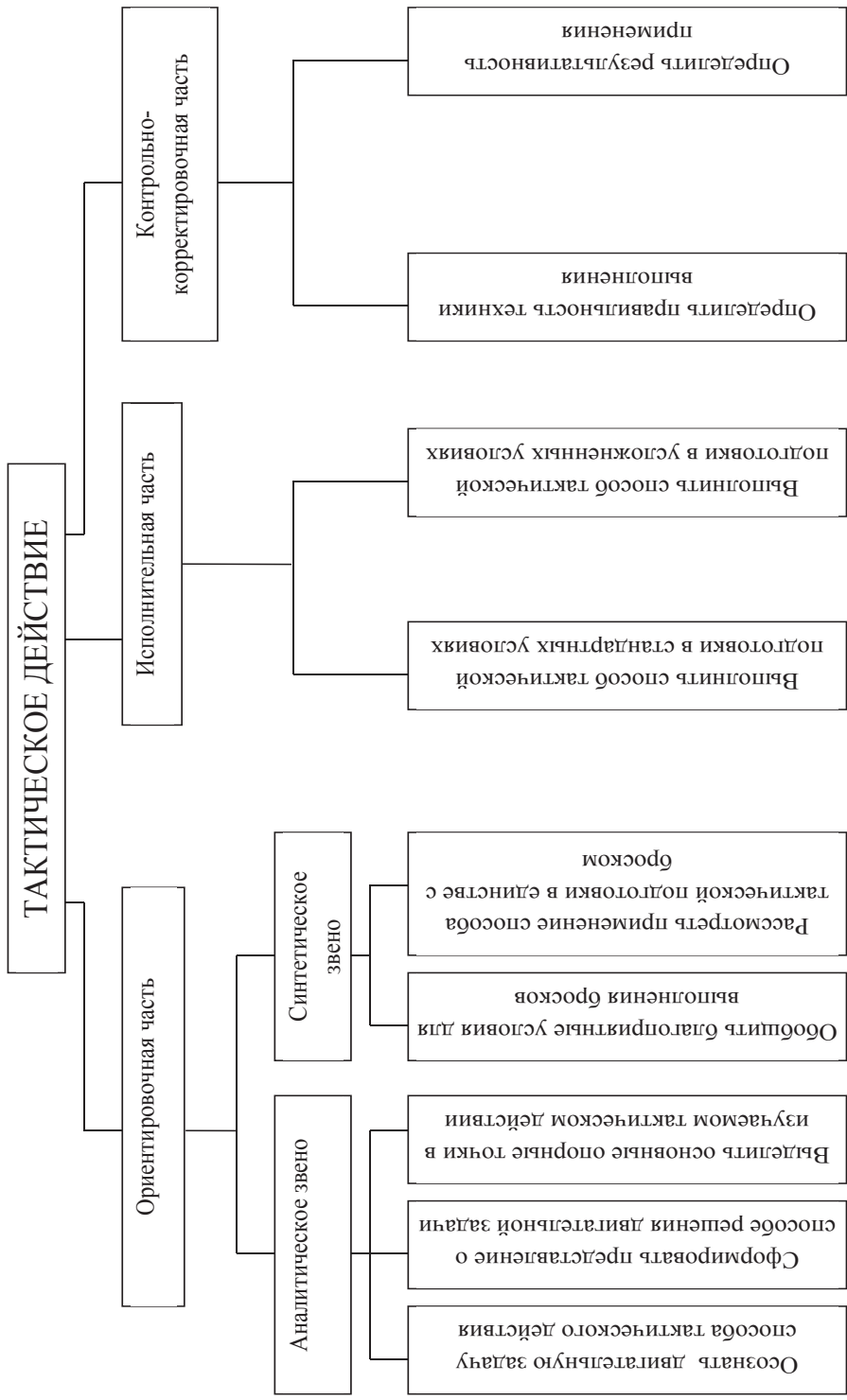


Рис. 4. Информационно-наглядная модель тактического действия при проведении бросков в дзюдо

Синтетическое звено включает обобщение благоприятных условий для выполнения бросков, технические особенности их выполнения, рассмотрение изучаемых тактических действий в единстве с проведением приема.

Исполнительная часть включает выполнение изучаемых тактических действий в стандартных условиях, когда каждый дзюдоист решает двигательную задачу без активного сопротивления партнера. Решение двигательной задачи в усложненных условиях предусматривает наличие постепенно усложняющихся сбивающих факторов. В зависимости от заданного способа тактического действия дзюдоисты применяют самостоятельный выбор вида или характера тактического действия, наиболее подходящего к данной ситуации.

Понятие о тактике и тактических действиях

Л. П. Матвеевым выделены практические компоненты тактики соревновательного поведения: с одной стороны, поведенческие формы, заранее запланированные (план, модель); с другой стороны, деятельностные формы – соревновательные действия (способы реализации оперативных тактических решений). К ним относятся:

- комбинирование и варьирование защитных, контратакующих и атакующих действий;
- способы рационального распределения сил (предварительная, финальная стадии);
- способы тактико-психического воздействия на соперников (1999).

Классификация тактических действий при проведении бросков

Тактические действия при проведении бросков часто описаны в общем виде или в виде перечня условий, способствующих созданию благоприятных ситуаций, выражающихся: в преодолении оборонительных усилий соперника; в потере им равновесия в конкретном направлении; в провоцировании соперника на конкретные действия (захваты, перемещения, защиту, нападение); в использовании его усилий при проведении броска.

При проведении бросков выделяют способы тактических действий: выведение из равновесия, угрозу, сковывание, повторную атаку, вызов. Эти способы относятся к тактико-техническим действиям, в которых помимо технической стороны (что нужно выполнить?) существует тактическая сторона (каким образом это выполнить?).

Преобразование тактических действий – это изменение их формы. В процессе преобразования тактического действия важно использовать преобразующий принцип, который способствует изменению одной формы тактического действия в другую.

Для изучения особенностей тактических действий необходимо их преобразовать: тактическую сторону при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия (рис. 5).



Рис. 5. *Схема преобразования ориентировочной основы тактического действия*

Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с дзюдоистами различного возраста на основе ориентировочной основы действия (ООД). Выделены несколько типов ООД.

ООД атакующего характера направлена на преодоление оборонительных усилий соперника и выполнение намеченного броска.

Угроза атакующего характера – активные действия, вынуждающие соперника защищаться или преодоление его защитных действий.

Сковывание атакующего характера – активные действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и сегментов тела соперника: защищаясь от сковывания, он отвлекается, чем создает условия для проведения броска.

Выведение из равновесия атакующего характера – действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера – действия, способствующие ослаблению внимания соперника, вызванному его защитными действиями.

Повторная атака – действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение броска.

ООД обманного характера провоцирует соперника на конкретные действия (захват, направление перемещения, бросок) и использование усилий противника для выполнения броска.

Угроза обманного характера – действия, направленные на переключение внимания соперника на предварительное действие, отвлекая его от основного броска.

Сковывание обманного характера – действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и сегментов тела соперника, с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания, что способствует расслаблению.

Выведение из равновесия обманного характера – действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому

броску направлении, его стремление восстановить равновесие создает благоприятную ситуацию.

Вызов обманного характера – действия, способствующие провоцированию соперника на активные действия, которые помогают выполнению планируемого броска.

Повторная атака обманного характера – действие в направлении, противоположном основному броску (например, попытка выполнить бросок влево), что вызывает активное противодействие соперника и ослабляет его реакцию на проведение атаки в другом направлении, к повторной атаке (иногда без смены захвата) соперник часто не готов.

ООД оборонительного характера направлена на срыв атаки соперника.

Угроза оборонительного характера – ответные действия активного характера на каждую атаку соперника.

Сковывание оборонительного характера – ответные действия, ограничивающие подвижность соперника в начале его атаки.

Выведение из равновесия оборонительного характера – ответные действия на атаку соперника, способствующие потере им равновесия в момент выполнения броска.

Вызов оборонительного характера – действия, при помощи которых соперник вынужден становиться в неудобное для своей атаки исходное положение.

Ложная атака – ответные действия на атаку соперника, имеющие цель замаскировать усталость.

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать структурно, с учетом внесения изменений в детали действия. Преобразование направлено на изменение характера захвата, направление перемещения, способа выполнения предварительного броска, способствующих созданию благоприятной ситуации для проведения основного броска (рис. 6).

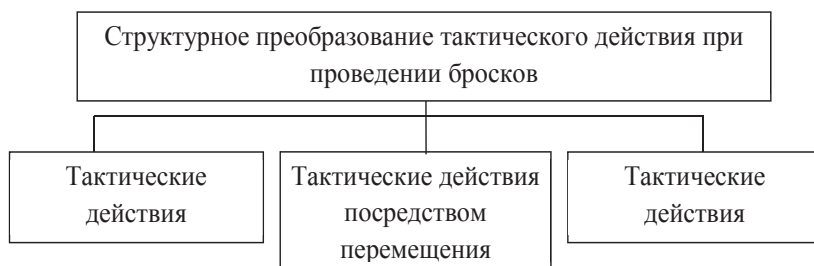


Рис. 6. *Схема структурного преобразования тактического действия*

Преобразование позволяет расширить количество тактических действий при проведении бросков и индивидуализировать их изучение дзюдоистами с учетом стиля противоборства.

Тактические действия посредством захвата

Сковывание атакующего характера захватом – это действия, направленные на ограничение действий соперника, вынуждающие его защищаться, стимулирующие процесс его освобождения от неудобного захвата.

Выведение из равновесия атакующего характера захватом – действия, направленные на потерю соперником равновесия в направлении проводимого броска.

Вызов атакующего характера захватом – действия, отвлекающие соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет внимание.

Повторная атака захватом – действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника при помощи выполняемого захвата.

Сковывание обманного характера захватом – действия, ограничивающие подвижность звеньев тела соперника, защищаясь от которых он легко и быстро освобождает одно из звеньев тела (руку) от сковывающего захвата, что создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера захватом – действия, направленные на выведение соперника из равновесия в разных направлениях (раздергивание), что вызывает его растерянность.

Вызов обманного характера захватом – действия, проводимые в обоюдном захвате с соперником, направленные на ожидание его атаки, способствующей выполнению контрприема.

Повторная атака обманного характера захватом – действия с применением определенного захвата, которому соперник активно сопротивляется, быстрая смена одного захвата на другой создает благоприятные условия для проведения броска.

Сковывание оборонительного характера захватом – ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника – руки или нескольких звеньев (рука, туловище).

Выведение из равновесия оборонительного характера захватом – ответные действия, препятствующие атаке соперника при помощи захвата, способствующие выведению его из равновесия в направлении выполняемого броска.

Вызов оборонительного характера захватом – действия, провоцирующие соперника на определенный захват, из которого ему не удобно выполнить бросок.

Ложная атака захватом – действия, заключающиеся в смене и разрыве захватов, изменении дистанции с соперником (ближняя, дальняя), стойки (высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя), что затруднит проведение броска.

Тактические действия посредством перемещения

Угроза атакующего характера перемещением – это действия, направле-

ные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, разгоняя массу его тела в направлении выполняемого броска.

Сковывание атакующего характера перемещением – это действия, ограничивающие подвижность сегментов тела соперника, выполняются «повисанием» на нем и нагружают массу его тела на выставленную ногу, что вызывает его защитную реакцию.

Выведение из равновесия атакующего характера перемещением – применяются операции (отшагивание, подшагивание), направленные на преодоление защитных действий соперника, способствующие потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера перемещением – действия, позволяющие посредством целенаправленных перемещений стимулировать передвижение соперника в направлении выполняемого броска, преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера перемещением – действия, акцентирующие направление перемещения тела соперника – противоположное направлению выполняемого броска, что вынуждает его двигаться в направлении выполняемого броска.

Сковывание обманного характера перемещением – действия, направленные на сковывание сегментов тела соперника, нагружая его туловище, ногу. Защищаясь от неудобного положения, он начинает перераспределять массу тела, и направление его усилий создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера перемещением – действия, направляющие перемещения противника в направлении броска, снижающие его внимание и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением – действия вне захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие уклонение от борьбы, что способствует провоцированию противника на активное движение вперед, использование его усилий.

Угроза оборонительного характера перемещением – ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в неудобном для него «зеркальном» перемещении.

Сковывание оборонительного характера перемещением – ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключающиеся в перемещении в направлении его движения, «повисая» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением – ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого им броска, что нарушает его устойчивость.

Вызов оборонительного характера перемещением – действия, провоци-

рующие соперника на атаку в определенном направлении (в котором отработан надежный бросок).

Тактические действия посредством броска

Угроза атакующего характера броском – это действия, акцентирующие проведение подготовительного броска в том же направлении, что и основного, от подготовительного броска соперник защищается и снижает концентрацию внимания, пропуская основной бросок.

Вызов атакующего характера броском – действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, применяя подготовительный бросок в противоположном основному направлении.

Повторная атака броском – действия, направленные на проведение броска сопернику, повторно преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера броском – действия, акцентирующие внимание соперника на проведении подготовительного броска в направлении, противоположном основному броску, реагируя на который соперник создает благоприятные условия для проведения основного броска.

Вызов обманного характера броском – действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска, начиная атаковать, соперник ослабляет внимание к защите и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском – действия, направленные на выполнение нескольких (двух-трех) предварительных попыток выполнения броска не в полную силу, при этом соперник расслабляется.

Угроза оборонительного характера броском – ответные действия на атаку соперника, показывающие возможность выполнения контрприема на атаку соперника.

Вызов оборонительного характера броском – действия, показывающие возможность выполнения контратаки, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

Ложная атака броском – ответные действия на попытку соперника выполнить бросок, заключающиеся в стремлении опередить его движения с целью защиты.

Тактические действия при проведении бросков необходимо изучать с дзюдоистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику изучения броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Для юных дзюдоистов 10–12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В тренировочном процессе дзюдоистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые – угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоистами 16–17 лет изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман.

1.2. Система технико-тактической подготовки

Чем шире технический арсенал у спортсмена, тем легче ему выполнять тактические задания на соревнованиях.

Арон Боголюбов,
призер Олимпийских игр по дзюдо, 1964 год,
Токио

Ведущие специалисты по теории и методике спорта Ф. П. Суслов и Ж. К. Холодов понимают под спортивно-технической подготовкой степень освоения спортсменом системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов (Теория..., 1997).

Требования к технике: результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность (В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2008).

Техническая подготовленность (по В. Н. Платонову) – степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов, рассматривается в единстве с другими видами подготовки (2005).

Техническое мастерство – совершенное владение наиболее рациональной техникой движения при установке на максимум в условиях обостренной спортивной борьбы (В. С. Келлер, В. Н. Платонов, 1987; Л. П. Матвеев, 1999).

Учитывая возрастание конкуренции в мировом дзюдо, повышаются требования ко всем видам подготовленности дзюдоистов. Отмечено, что интенсификация и высокая плотность соревновательных поединков предъявляют повышенные требования не только к уровню специальной физической подготовленности спортсменов, но и к качеству выполнения соревновательных комбинаций, вариативности атакующих и защитных действий, обеспечивающих конечный результат (А. В. Захаров, В. В. Федоров, 2012).

Большинство тренеров делают приоритетной физическую подготовку дзюдоистов. В таком случае, по мнению Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева, большая часть борцов высокой квалификации согласна с тем, что **чрезмерное увлечение физической подготовкой является попыткой компенсировать недостатки в технико-тактической подготовленности и следствием психологической неуверенности в своих силах** (2004). В то же время современная тенденция к «зрелищной» силовой наступательной борьбе привела помимо преимуществ к ряду недостатков – упрощению тактических установок. Как правило, они направлены на достижение небольшого преимущества и удержание его до конца поединка (А. В. Захаров, В. В. Федоров, 2012).

Существенно возрастают требования к технико-тактической подготовленности. А. П. Купцовым было отмечено, что использование отдельных приемов в поединках, как правило, не дает эффекта из-за выполнения соперником защитного приема, так как позволяет атакуемому оказать своевременное сопротивление (1980). Сейчас это проявляется в максимальной степени. Необходимо реализовывать технические действия в сочетании с тактическими.

Ведущий специалист – теоретик спорта в нашей стране Л. П. Матвеев считает существенным, что во многих видах спорта техника соревновательных действий настолько тесно связана с избираемой спортсменом тактикой конкретного состязания, что основными компонентами состава его деятельности являются не сами по себе технические приемы, а **технико-тактические действия как органически слитые соединения технически и тактически сформированных операций**. Нередко в различных вариантах таких соединений (в спортивных единоборствах) техника движений в определенных фазах (часто в начальных, подготовительных) значительно видоизменяется (одно дело, к примеру, выполнить бросок соперника при обороне, под натиском противоборствующего, другое – провести прием в атаке на потерявшем устойчивость сопернике) (1999).

В спортивной борьбе для достижения соревновательного результата главенствующее значение имеет качество технико-тактической подготовленности (И. И. Алиханов, 1986; А. С. Кузнецов, 1995; А. Н. Ленц, 1967; Г. А. Сапунов, 1970; Ю. А. Шулика, 1988).

Одним из факторов, снижающих эффективность проявления технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности, является визуальность оценки технико-тактических действий борцов в ходе соревновательных поединков, что вызывает предвзятость этой оценки и недостаточную объективность судейства борцовских состязаний (С. Н. Никитин, 2005).

Задачи и разделы технической подготовки

Центральная задача технической подготовки заключается в формировании таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволят юному спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2007).

Основоположник современной теории физической культуры и спорта Л. П. Матвеев выделил целый **комплекс задач специальной технической подготовки**: познание теоретических основ спортивной техники; моделирование индивидуальных форм техники движений, соответствующих возможностям спортсмена; формирование умений и навыков, необходимых для успешного выступления в текущих соревнованиях; преобразование и

обновление форм техники в той мере, в какой это диктуется закономерностями спортивного совершенствования; создание на достаточно высокой ступени спортивного мастерства принципиально новых вариантов спортивной техники (1991).

Ведущий специалист в теории борьбы Г. С. Туманян предлагает выделять **общую техническую подготовку** (расширение двигательного опыта и совершенствование общих координационных способностей) и **специальную техническую подготовку** (совершенствование специальных координационных способностей и освоение техники избранного вида спорта) (2006).

Возрастные особенности дзюдоистов также влияют на организацию технической подготовки. Ю. А. Шулика и Я. К. Коблев отмечают, что зачастую тренеры ДЮСШ начинают занятия с новичками с интенсивной общей физической подготовки, ориентируясь на официальное наименование «группа начальной подготовки», эффекта от такой системы мало, дети не получают образовательного материала, касающегося непосредственно техники борьбы (2006). Для эффективного совершенствования в технике борьбы не следует форсировать процесс подготовки. Чем более технически и тактически сложен избранный вид спорта, тем дольше будет протекать скрытый период проявления необходимых специфических способностей. Целесообразно на начальном этапе подготовки в спортивной борьбе не перегружать неподготовленных детей психомоторными нагрузками (Ю. В. Болтиков, О. Б. Соломахин, 2001).

Среди задач по формированию технико-тактического мастерства у воспитанников отделений дзюдо, обучающихся в общеобразовательных интернатах спортивного профиля, И. Д. Свищев выделил доведение количественных показателей технического мастерства до следующих величин: арсенал АД в борьбе лежа до двух-трех различных групп приемов и три-четыре комбинации из них; арсенал комбинаций стоя-лежа до двух-трех; надежность выполнения удержаний в борьбе лежа до 80–90 % (1977).

В целях сбережения здоровья занимающихся дзюдо О. С. Понарина и соавторы рекомендуют **построение технической подготовки** (особенно юных спортсменов) **с учетом снижения травматичности бросков для позвоночника:**

- изучать броски, относящиеся к первой группе травматизма (наименьшая степень риска), – подсечки, зацепы, подножки; затем ко второй группе (опасные броски) – через бедро, подхваты, через голову, с упором стопы в живот, подсад; впоследствии к третьей группе (броски с максимальной степенью риска для позвоночника) – разновидности бросков через спину, через грудь, мельницы, боковой и передний перевороты;

- предвзрять обучение броска как минимум месячным мезоциклом, основу которого должны составлять упражнения, направленные на развитие

мышечного корсета, а также стрейчинг для позвоночника (2010).

Для организации рациональной технико-тактической подготовки необходимо знание индивидуальных особенностей техники, что позволит не только определить перспективность дзюдоистов, но и выявить возможности повышения их надежности педагогическими средствами: регуляция психического состояния спортсменов перед тренировочными занятиями; соответствующая индивидуальная настройка на соревнования и специальная подготовка к ним; продуманная схема выступления с каждым соперником (И. Д. Свищев, 1979).

Рационально организованная техническая подготовка юных дзюдоистов преимущественно направлена на формирование «фундамента» как при выполнении различных двигательных действий (общая подготовка), так и на изучение технических действий – специальных для дзюдо (специальная подготовка).

Этапы технической подготовки

В процессе технической подготовки спортсменов выделяют стадии: базовой подготовки (создание широкого фонда двигательных умений и навыков; овладение основами техники вида спорта); углубленного технического совершенствования и достижения высшего спортивно-технического мастерства; сохранения технического мастерства (Ю. Ф. Курамшин, 2004). Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев предлагают распределять учебный материал в разделах техники в борьбе лежа по годам обучения: базовый этап – удержания, перекаты снизу (первый год); перевороты, сбрасывания (второй); болевые и удушающие приемы, защита (третий); базовый технико-тактический этап – комбинации лежа (четвертый); комбинации из партера (пятый); базовый тактико-технический – комбинации полулежа (шестой); базовый тактический – комбинации полустоя (седьмой); индивидуально-групповой (восьмой-девятый год) – индивидуально-вариативная техника, индивидуализация кинематических ситуаций (2006).

На начальном этапе освоения двигательного действия очень важно создание целостного представления о конкретном изучаемом техническом действии борьбы. Юный борец наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия, сведениями о его биомеханических параметрах (пространственных, силовых и др.) получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого действия, о возможностях его применения в конфликтном взаимодействии с противником в поединке (В. Л. Дементьев, А. Ф. Ушаков, 2003).

Следует учитывать, что освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходит в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (Л. П. Матвеев, 1999). Выделяют три этапа.

I этап. Совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап. Техническая подготовка дзюдоистов направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы).

III этап. Техническая подготовка дзюдоистов строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997; В. Б. Шестаков, С. В. Ереги́на, 2011).

Техническая подготовка юных дзюдоистов соотносится со стадией многолетнего процесса подготовки (базовой подготовки) и этапами подготовки (предварительный, начальной специализации, углубленной специализации) и зависит от динамики спортивной формы.

Задачи и разделы тактической подготовки

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо являются изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

- 1) изучить общие положения тактики дзюдо;
- 2) освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов – тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена соперников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой («обусловленным преимуществом для соперника»); в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделены три основных раздела:

1) тактические знания – сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов предполагают практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Этапы тактической подготовки

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются дзюдоистами в три этапа:

I этап – показ тренером-преподавателем способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами изучаемого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

II этап – выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

III этап – выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

1.3. Современные подходы к изучению технико-тактических действий в дзюдо

На каждой тренировке мы моделировали разные условия, которые могли возникнуть в ходе соревнований, мы могли повышать психическое напряжение тренировки, моделировать погодные условия... Постепенно сложилась система подготовки к выступлениям в разных условиях.

**Луиза Риттер,
олимпийская чемпионка
по прыжкам в высоту
1988 года в Сеуле**

Рациональное использование техники атакующих действий в партере является важнейшим компонентом спортивного мастерства дзюдоистов. Л. П. Матвеев обращал внимание на различные исследовательские подходы, используемые в современной общенаучной методологии, специально ориентированные на интегративное познание сложноорганизованных объектов или явлений. В данном случае объектом является техника атакующих действий дзюдоистов (2002).

Системный подход

Как отмечает Л. П. Матвеев, центральное место в системном подходе занимает установка на выявление интегративных системообразующих факторов, то есть свойств и связей, благодаря которым элементы технической подготовки объединяются в целое (связки, комбинации), приобретая системный характер (2002).

Расширение объема тактико-технического арсенала борцов за счет подключения новизны технических действий позволяет им увеличивать количество связей, соединений, комбинаций между тактическими и техническими операционными действиями (Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 2005).

Связка является соединительным элементом между техническим действием, выполненным в стойке, и экспромтно возникающим приемом в партере. Она может использоваться борцом в целях соединения атакующих действий, выполняемых в различных положениях борьбы, и является эффективным способом реализации тактики в поединке (Ю. А. Шахмурадов, 1997). Умение объединять приемы в стойке и в партере в логически обоснованные связки необходимо с юношеского возраста (Я. К. Коблев и соавторы, 1987).

Особое место в формировании тактико-технического мастерства занимают структурные единицы деятельности борца – комбинации, которые строятся на основе связей между технико-тактическими действиями, системное изучение и совершенствование которых способствует неуклонному росту спортивного мастерства (Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 1985).

Система подготовки спортсменов в Советском Союзе славилась высокой эффективностью организации системы подготовки спортивного резерва. О. А. Сиротин, характеризуя соревновательную деятельность резерва сборной СССР по дзюдо, отметил значимость комбинационного стиля ведения противоборства, подчеркивая значительное превосходство показателей комбинационности и контратакующих действий победителей в своих весовых категориях над остальными участниками (1996).

Высокий уровень тактико-технического мастерства (ТТМ) основывается на комбинационном стиле ведения поединков, обусловленных использованием сложных тактико-технических действий (СТТД), способных привести к соревновательному успеху (Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 2005).

По определению А. Н. Ленца, комбинация – это такое сочетание приемов, контрприемов или их элементов, при котором защитная реакция соперника на заранее выполненное действие атакующего становится благоприятной для проведения последующего (1967).

Известно, что структура построения всех видов комбинаций образуется на логическом соединении нескольких атакующих приемов, проведение которых основано на активном использовании сопротивления соперника (А. Н. Ленц, 1972; А. Г. Левицкий, 1989, 2003).

Многолетний педагогический, научный и тренерский опыт, а также использование системно-структурного анализа позволили выявить внутренние самоорганизующие элементарные структуры координационных действий – движений в спортивной борьбе, то есть спортивно-техническое мастерство борьбы на системном уровне имеет повторяющиеся двигательные единицы (биомеханизмы) не только в приемах одного подкласса, группы и т. п., но и в разных (А. Ф. Карашук, 2001). Результаты системно-структурного анализа приемов различных подклассов и групп показали, что, например, в одной и той же фазе «сближения» в ударно-силовой контакт (А. Ф. Карашук) рационален (но не всегда используется даже высококвалифицированными борцами) один и тот же простейший базовый комплекс биомеханизмов «осаживание с одновременным скручиванием соперника» (передние, боковые и задние подножки и подсечки; перевороты через голову в сторону; перевороты через бедро, плечо, руку; опрокидывания захватом одной ноги изнутри и т. п.) (2000). В фазе «опрокидывания с переворотом» один и тот же комплекс одновременных и последовательных биомеханиз-

мов. В двух комплексах биомеханизмов имеется общий базовый биомеханизм «скручивание соперника» (А. Ф. Карашук, 2001).

В работе Я. К. Кobleва и соавторов выделены сочетания двигательных действий дзюдоистов, применяемые в условиях противоборства: элементарные технические действия, техника бросков в стойке, техника переводов в партер, техника приемов в партере, техника приемов в переходных положениях, комбинации бросков в стойке, связки технических действий (1987).

Применение системного подхода позволяет выделить в технике дзюдо действия, сочетающиеся с другими атакующими действиями (в стойке, в партере) и выполняемые в переводах в партер, в комбинациях, при переходных положениях, в связках «стойка–партер».

Структурно-функциональный подход

По Л. П. Матвееву, данный подход к познанию сути объектов (явлений, процессов) ориентирован по своей центральной установке на выявление их функциональных свойств в единстве с уяснением свойственной им структуры (2002). В двигательной структуре спортивной борьбы (на основе теории деятельности) Р. А. Пилюян выделил следующие компоненты:

- **отдельные операции и их совокупности** (перемещения, захваты, рывки, толчки, тактические подготовки, приемы), изучаемые в разделе «Технической подготовки»;

- **отдельные действия и их совокупности** (действия – атака, разведка, удержание преимущества, демонстрация активности, восстановление сил; комбинации, связки, поединки и др.), изучаемые в разделе «Технико-тактическая подготовка»;

- **поведенческие комплексы** – соревнования в целом (взвешивание, подготовка к поединку, проведение поединка, восстановление сил, изучение соперников, отвлечение от соревнований и др.), изучаемые в разделе – «Тактическая подготовка» (1997).

А. Ф. Карашук проводил структурный анализ описания техники перегибания локтя сверху захватом руки между ног (болевого прием) и установил, что в работах различных авторов имеет место широкий диапазон (вариация признаков) действий в описаниях выполнения рассматриваемого болевого приема, что не только затрудняет единый подход при обучении и совершенствовании этого приема, но и ухудшает качество как подготавливаемых высококвалифицированных борцов, так и качество подготовленности профессиональных кадров тренеров и преподавателей (2000). А. Ф. Карашук, А. А. Бобров отмечают, что отдельные отечественные и зарубежные тренеры при составлении описаний техники удержания сбоку не придерживаются единой системы (модели) состава и структуры выполнения данного удержания (2000).

При выполнении атакующих действий в партере характер движений атакующего зависит от положения тела атакуемого борца. Выделены структурные особенности взаимодействий в партере: В. Л. Дементьев установил, что при переходе от борьбы в стойке к борьбе лежа после проведения любого технического действия борцы обязательно оказываются в одном из упомянутых положений: обороняющийся на четвереньках, на груди, на спине, на боку; атакующий сбоку, сверху, со стороны головы, со стороны ног. Наиболее часто встречаются положения: обороняющийся на четвереньках, атакующий сбоку (1061 повтор в схватках дзюдоистов); обороняющийся на четвереньках, атакующий со стороны головы (809 повторов); обороняющийся на четвереньках, атакующий сверху (627 повторов) (1986).

Г. П. Пархомович выделяет различные положения Тори по отношению к Уке, которые образуют взаиморасположения в партере:

– Тори верхом (верхом, верхом лицом к ногам Уке), Уке на левом боку, на правом боку, на груди, на спине;

– Тори сбоку. Тори грудью (со стороны груди, спины, бока правого, левого Уке). Тори левым боком (со стороны груди, спины, правого, левого бока Уке). Тори спиной (со стороны груди, спины, правого, левого бока Уке). Тори правым боком (со стороны груди, спины, правого, левого бока Уке);

– Тори со стороны головы. Тори грудью со стороны головы Уке (на левом, правом боку, на животе, на спине). Тори левым боком со стороны головы Уке (на левом, правом боку, на животе, на спине). Тори спиной со стороны головы Уке (на левом, правом боку, на животе, на спине). Тори правым боком со стороны головы Уке (на левом, правом боку, на животе, на спине) (1993).

В практике обучения приемам борьбы лежа используется структурно-фазовая модель (А. Ф. Карашук, А. А. Бобров), спроектированная с учетом биомеханических характеристик, возникающих на спортивных соревнованиях при выполнении приема, и включает фазы: управление падением соперника; вход в рабочее положение (необходимое сближение с соперником); сковывание соперника; удерживание соперника; переход к другому приему (2003).

Структурно-функциональный подход позволяет определить свойства и структуру техники атакующих действий дзюдоистов: операции (и их совокупности), действия (и их совокупности); поведенческие комплексы. Структурный состав техники атакующих действий может незначительно различаться в описаниях разных специалистов. Структурно-фазовая модель техники может использоваться в практике обучения приемам.

Моделирование

Впервые вопросами моделирования в спортивной борьбе начали заниматься во ВНИИФК в лаборатории единоборств (А. А. Новиков,

В. В. Кузнецов, 1971; А. И. Колесов и соавт., 1977; А. И. Исаев и соавт., 1981; А. А. Новиков и соавт., 1981). В 80–90-е годы И. Д. Свищев занимался моделированием технических действий и их поэтапным освоением дзюдоистами СДЮШОР 14–15-летнего возраста (1986); С. В. Ерегина – моделированием тактических действий при проведении бросков у дзюдоисток к 14–17 лет (1998) и др.).

В методической литературе по спорту термин «**модель**» рассматривается как совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в состав модели, рассматриваются как модельные характеристики (В. Е. Рублевский, 1989). В. Н. Платонов в спортивной тренировке выделяет две основные группы моделей. **К первой группе относятся:** модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности и ее характеристики, необходимые для достижения заданного результата; морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности функциональных систем, обеспечивающих достижение данного уровня спортивного мастерства; модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена. **Вторая группа включает:** модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане; модели этапов многолетней подготовки; модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов; модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов (В. Н. Платонов, 1985).

Модель должна отражать содержание процесса спортивного противоборства в целом (Р. А. Пилоян, 1986). **Модельные показатели** могут служить ориентиром в построении на занятии тренировочных поединков, также дают информацию для построения тактики противоборства с вероятными соперниками (А. Н. Федоров, 2005).

При моделировании целесообразно регламентировать условия внешних изменений среды, характеризующих данную структуру проявления двигательной деятельности. М. Г. Быченкова и соавторы рекомендуют выделять три уровня условий: непривычные (НП), вероятностные (ВР), неожиданные (НЖ) (2009).

Л. П. Матвеев рекомендует по ходу развертывания подготовки в больших подготовительно-соревновательных циклах использовать опережающее практическое моделирование новых параметров соревновательной деятельности на основе направленного повышения уровня функциональных возможностей спортсмена, формирования новых умений и навыков, совершенствования приобретенных ранее (1999).

В процессе изучения и совершенствования техники дзюдо используют **моделирование техники двигательных действий борца**. Ю. А. Шулика предлагает использовать этот подход для решения двух основных задач: ис-

следования движений и обучения им. **При биомеханическом моделировании** элементов техники часто используют модели, сохраняющие кинематическое подобие оригинальным двигательным действиям (общность форм, скоростей, ускорений). **Динамическое подобие основывается** на сходстве сил, вызывающих подобные движения. **Антропоморфологическое подобие** предусматривает аналогичность в соотношениях линейных размеров, масс звеньев тела борцов, для которых рекомендуется тот или иной вариант техники движения. Элементы техники борьбы, подобные их моделям (по кинематическим и динамическим параметрам), рекомендуемые борцам со сходными антропоморфологическими параметрами, можно считать биомеханически оправданными (1988).

Модели технико-тактических параметров действий базируются на основе количественных показателей соревновательной деятельности без учета смысловой структуры – например, тактические направления проводимых бросков, переворотов (В. А. Демин и соавт., 1979; А. В. Еганов и соавт., 1982; В. М. Игуменов и соавт., 1986; В. Е. Рублевский, 1989).

Моделью технического действия в спортивной борьбе является действие в соревновательном поединке, при завершении которого борец получает чистую победу или победу по очкам. Управление техническими и технико-тактическими действиями должно быть направлено на достижение модельных характеристик выполнения (С. Н. Никитин, 2005).

При моделировании технико-тактических действий важно связать действия борца с решением определенных тактических задач. Для этого нужно расчленил соревновательную схватку на отдельные действия по признаку выделения отдельных тактических целей (М. Вахун, 1983; Р. А. Пилюян, В. Т. Джапаралиев, 1984). **Построение моделей спортивного поединка** на основе решения тактических задач и связи техники через тактику является наиболее плодотворным, это позволяет перейти от отдельного рассмотрения технических или тактических действий к их интегральному рассмотрению (Г. С. Туманян, В. Л. Дементьев, 1990).

В процессе подготовки дзюдоистов используют разработанные теоретические основы составления модели сильнейших спортсменов, что служит основой прогнозирования спортивных результатов, разработки программы подготовки и контроля за реализацией функциональных резервов организма, а модельные характеристики позволяют вести строгий количественный и качественный учет показателей спортивной кондиции (В. И. Кузнецов, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин, 1975; В. Е. Рублевский, 1989).

И. И. Алиханов указывает, что **моделирование в борьбе** – это подготовка тактического плана с конкретным соперником и отработка его с партнером (1985). Для этого нужно обращать внимание на следующие детали: в какой стойке он борется; в каком захвате проводит коронный бросок; на

какой дистанции борется; где борется преимущественно (стойка, партер) (В. Е. Рублевский, 1989).

Для моделирования поведения противника и решения тактических задач необходимо иметь представление об основных морфологических особенностях противников (В. Е. Рублевский, 1989). Существует связь между индивидуальными показателями спортсменов и формированием технического арсенала, то есть в процессе совершенствования технико-тактических действий необходимо согласовывать технику приемов с индивидуальными показателями спортсменов (длиной и пропорциями тела) (Ю. А. Моргунов, 1974, 1980, 1981; Р. С. Патратий, 1976; Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов, 1976; Г. С. Туманян, 1991).

Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий, актуальность такого моделирования подчеркивается В. С. Келлером (1977); С. В. Малиновским (1986); А. В. Родионовым (1993).

Моделирование успешно используется в предсоревновательной подготовке. Специалисты отмечают, что в процессе подготовки к соревнованиям моделирование предполагает целостное воспроизведение: соревновательных упражнений; режима соревнования; его внешних условий (Л. П. Матвеев, 2005).

Рекомендуется при подготовке борцов к ответственным соревнованиям создавать **«модели динамических ситуаций»**, которые должны включать помимо характеристик спортсмена характеристики противников и целесообразные формы ведения борьбы с ними (И. Д. Свищев, 1986; С. В. Суряхин, 1970).

По мнению Ю. А. Шахмурадова, **моделирование различных ситуаций единоборства** позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и, во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций (1997).

Моделирование фрагментов поединка, содержащих специально разработанные тактические задания, создающие условия для достижения высокого тренировочного эффекта, существенно повышает тактическое мастерство. Тактические задания обычно моделируют ситуации боевой практики, позволяя ликвидировать недостатки в подготовленности. Задания направлены на развитие тактического мышления, способностей рационально действовать в разной соревновательной обстановке и совершенствование отдельных тактических действий (Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 2005).

Ю. В. Верхошанский указывает, что моделирование соревновательной деятельности позволяет интегрально решать задачу специальной физи-

ческой, технической, тактической и психологической подготовленности (1979, 1980, 1985), а также может применяться в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований (А. А. Новиков, С. В. Суражин, 1981).

Моделирование является одним из подходов к изучению техники атакующих действий в стойке и партере. Используя моделирование, возможно исследовать движения и обучать им. Моделирование техники атакующих действий позволяет повысить эффективность соревновательной деятельности. Изучение моделей сильнейших дзюдоистов позволяет прогнозировать спортивные результаты. Моделирование соревновательной деятельности позволяет интегрально решать задачи различных видов подготовки при выполнении атакующих действий.

В настоящее время моделирование является одним из наиболее разработанных подходов к изучению техники дзюдо. В практике используют различные виды моделирования: опережающее моделирование параметров соревновательной деятельности; моделирование параметров соревновательной деятельности; модели сильнейших спортсменов.

Классификационный подход

Данный подход (по Л. П. Матвееву) характеризуется созданием упорядоченных, систематизированных представлений о том или ином комплексе сходных или различающихся объектов (явлений) путем установления их общих (сходных) и дифференциальных признаков, логически мыслительного распределения рассматриваемых явлений по классам (группировкам) в зависимости от выявляемых признаков их сходства или различия, установления соподчинения выделенных классов – построения на этой основе систематизированной классификации (2002).

Основатель дзюдо Д. Кано в 1887 году разработал классификацию технических действий после организации им борцовской школы (А. П. Купцов, 1980). Им была разработана классификация техники дзюдо, которая на протяжении последующего времени изменялась. Однако ее принципы заложены в основу современной японской школы борьбы. П. Харрингтон, изучавшая дзюдо в школе Кодокан, приводит современную классификацию базовой техники бросков: броски стоя (руками, бедрами, ногами) и броски с падением (вперед, в сторону). Техника приемов в партере разделяется на технику удержания, технику удушения и технику болевых замков (2003).

В нашей стране также разрабатывались классификации техники приемов борьбы в одежде – дзюдо, самбо (В. С. Ощепков, 1932; А. А. Харлампиев, 1949, 1964; Ю. А. Воронин, С. В. Магеровский, О. М. Сердюк и др., 1964; В. М. Андреев, Е. М. Чумаков, 1967; В. М. Андреев, Г. С. Туманян, 1975; Ю. А. Шулика, 1993).

Для более глубокого изучения теоретических и методических основ спортивной борьбы возникла необходимость создания единой классификации для всех видов борьбы. В 1975 году разработан проект «Единой классификации, систематики и терминологии» для греко-римской, вольной борьбы, самбо и дзюдо (А. П. Купцов, 1980). Я. К. Коблев и соавторы выделяют: технику переводов в партер, технику приемов в переходных положениях, комбинации в стойке, связки технических действий (1987).

Классификация техники спортивной борьбы до уровня подразделов (по Ю. А. Шулике: стоя – броски, сбивания (переводы), контрброски, контрсбивания; полустоя – полуброски, полусбивания, броски снизу, сбивания снизу; полулежа – перекатывания, броски лежа, сбивания лежа; в партере – перебрасывания, перевороты, сбрасывания; лежа – дожимы, перекаты снизу, болевые приемы, удушения (1988)).

Основатель дзюдо в России В. С. Ощепков классифицирует способы борьбы лежа на ковре: приемы, применяемые по отношению к сопернику, находящемуся внизу (лицом кверху, лицом книзу), и к сопернику, находящемуся сверху (2003).

Классификационный подход очень важен при изучении атакующих действий в стойке и партере. Как отмечают Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, **в процессе совершенствования тактико-технического мастерства спортсмен должен знать, какое место прием занимает в классификационной группе приемов борьбы**, его отличительные варианты технической подготовки, возможности включения приема в состав комбинаций и соединения с другими приемами, какова вариативность приема в зависимости от выбранной соперником стойки, дистанции, его анатомо-морфологических особенностей, а также возможности дальнейшего развития атаки после оборонительных действий (2005).

Г. С. Туманян, В. В. Гожин считают необходимым осуществлять отбор из каждой классификационной схемы узкого круга профилирующих движений, составляющих биомеханическую основу многих групп техники (без деталей), а также единиц техники, составляющих базовую, или школьную, технику избранного единоборства (2001).

Классификационный подход к изучению техники атакующих действий в дзюдо позволяет упорядочить и систематизировать их в различных классификациях. В составе классификаций технических действий дзюдо атакующие действия представлены группами приемов (удержания, удушающие приемы, болевые приемы, переворачивания).

1.4. Психофизиологические основы формирования двигательных навыков у дзюдоистов

В процессе долговременных занятий спортом техника соревновательных действий филигранно отрабатывается, шлифуется, приспособливается к максимальным проявлениям функциональных возможностей спортсмена.

**Лев Павлович Матвеев,
основоположник современной теории
физической культуры и спорта**

Формирование двигательных навыков имеет психофизиологический механизм. Современная теория обучения базируется на положениях бихевиористской теории обучения, которая характеризует процесс учения как «установление определенных связей между данной ситуацией и данной реакцией» (Э. Л. Торндайк, 1935). Бихевиористская теория имела три закона научения:

- **закон упражняемости:** чем чаще повторять нужное сочетание стимула и реакции, тем прочнее связь между ними;
- **закон эффекта:** если нужная реакция сопровождается чувством удовлетворения, то вероятность ее связи со стимулом повышается;
- **закон готовности:** скорость образования связи между стимулом и реакцией зависит от соответствия текущему состоянию организма (Э. Л. Торндайк, 1935).

В основу современной теории обучения двигательным действиям легли известные научные открытия.

И. П. Павлов показал, что одним из ведущих механизмов научения являются условные рефлексы, в основе которых лежит установление временных связей между возбужденными участками коры больших полушарий головного мозга, а также сформулировал понятие динамического стереотипа, позволившее объяснить сложные рефлексы (1951).

В 30-е годы А. Н. Крестовников предложил физиологическую теорию формирования двигательных навыков. Согласно этой теории, двигательный навык есть проявление условного двигательного рефлекса, простого или сложного. Двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя (стимула, условного сигнала) и нужной реакции движения. В результате многократных повторений формируется динамический стереотип, формирование проходит в три стадии: генерализация, концентрация, иррадиация (1951).

В 1930 году А. Ф. Самойлов выявил «замкнутый рефлекс» как основной

механизм координации движений, а также показал, что произвольные движения управляются не только рефлекторно, но и сознательно (В. В. Парин, Н. А. Григорян, 1967).

Важную теоретическую концепцию разработал Н. А. Бернштейн. Он обосновал принцип управления движениями: кольцевой рефлекс – основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, сигнал о котором поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой. На основе сличения формируется корректирующий сигнал, и процесс повторяется до тех пор, пока действие не совпадет с результатом программы (1966, 1991).

Н. А. Бернштейн также показал **механизм формирования движений**:

– **I стадия** характеризуется невысокой скоростью, напряженностью;

– **II стадия** характеризуется постепенным уменьшением напряженности, становлением мышечной координации, повышением скорости и точности двигательного акта;

– **III стадия** формирования движения отличается снижением доли мышечных усилий в осуществлении движения за счет увеличения использования так называемых внешних сил: тяжести, инерции, центробежных, что обеспечивает экономию энергозатрат (1966).

П. К. Анохин разработал концепцию опережающего отражения действительности, что позволило ему ввести в схему управления реакциями образ цели, который он назвал «акцептором действия», регулирующим действие на основе обратной афферентации. Механизм формирования акцептора действия рассматривается как сложный условный рефлекс, в котором внешний сигнал, говорящий о начале стандартной цепочки событий, формирует мгновенный ответ, обеспечивающий приспособление организма к еще не наступившим событиям. Этот механизм назван опережающим отражением (1975, 1978).

Деятельность человека как предмет психологии предложил рассматривать С. Л. Рубинштейн и провозгласил принцип единства психики и деятельности, отметив, что, осуществляясь реально во всех видах конкретной деятельности, психические процессы в ней и формируются (2000).

Необходимость изучать психику в единстве с поведением показал Л. С. Выготский. Он подчеркнул первичность социальной практики и вторичность психики, подразумевая, что психическая природа человека представляет совокупность общественных отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры (1960).

Сущность единства психики и поведения рассматривал А. Н. Леонтьев, он показал, что деятельность возникает лишь в связи с наличием соответствующей мотивации, мотив деятельности возникает не как порождение внутренней потребности субъекта, а как объект, побуждающий человека

к действию. Структурными компонентами деятельности выступают действия, посредством которых осуществляется деятельность (1972, 1977).

Действия состоят из операций (способов осуществления действия в конкретных условиях). **Операция** выступает в роли элементарной структурной единицы деятельности, сохраняющей характерные ее особенности: мотивированность, целенаправленность (А. Н. Леонтьев, 1977; В. Б. Коренберг, 1979).

В соответствии с «учением» о планомерно-поэтапном управлении усвоением знаний, формировании действия и понятий П. Я. Гальперин показал, что образ действия и образ среды, в которой происходит действие, объединяются в единый элемент – ориентировочную основу действия (ОДД), на основе которого и происходит управление действием (1958).

На основе работ П. Я. Гальперина; П. Я. Гальперина, Н. С. Панфиной выделены следующие типы формирования ориентировочной основы действия: «I тип характеризуется неполным составом ориентировочной основы, ориентиры представлены в частном виде и выделяются самим субъектом путем слепых проб... II тип характеризуется наличием всех условий, необходимых для выполнения действия. Но эти условия даются субъекту, во-первых, в готовом виде, пригодном для ориентировки лишь в данном случае... III тип ориентировочной основы имеет полный состав, ориентиры представлены в обобщенном виде, характерном для целого класса явлений. В каждом конкретном случае ориентировочная основа самостоятельно составляется субъектом с помощью общего метода, который ему дается... (1958). В принципе возможен и такой случай, когда человек... и сам метод находит самостоятельно. Это будет уже настоящим творчеством» (Н. Ф. Талызина, 1975).

На основе анализа современной методологии обучения двигательным действиям М. М. Боген (1981, 1985) показал, что методологической основой обучения двигательным действиям являются, главным образом: теория построения движений Н. А. Бернштейна (1966), П. К. Анохина (1978); теория деятельности С. Л. Рубинштейна (2000), А. Н. Леонтьева (1974); теория управления усвоением знаний, формированием действий и понятий П. Я. Гальперина (1958), Н. Ф. Талызина (1975) и теория дидактики М. Н. Скаткина (1971, 1980), М. Н. Данилова (1948), М. Н. Данилова, Б. П. Есипова, 1957 и др. На основе современной методологии обучения двигательным действиям были усовершенствованы методики обучения в ряде видов спорта.

Например, управление ориентировочной деятельностью обучаемых в прыжках при формировании навыков дозирования усилий позволило улучшить результаты (В. Б. Попов, 1968). Формирование технических приемов у борцов с организацией ориентировочной деятельности по II типу способствовало повышению эффективности обучения (В. А. Арсланов, В. П. Мерликин, 1972). Исследования показали, что целесообразным является использование положений теории планомерно-поэтапного формирова-

ния действий и понятий также при обучении технике спринтерского бега (Ю. И. Башлыков, 1978). Аналогичные выводы сделаны в процессе совершенствования техники у гребцов высокого класса (В. П. Беспалько, 1968).

В процессе обучения техническим действиям в дзюдо рекомендуется применять операционное разделение действия, выделять объекты концентрации внимания – основные опорные точки, что позволит свести к минимуму время поиска оптимального варианта выполнения двигательного действия (Г. П. Пархомович, 1993).

Использование навыков в противоборстве

Навыки, сформированные у борцов, имеют свои особенности. Например, как отмечают Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов, в итоге может получиться так, что спортсмен, владеющий большим числом операций и действий на уровне навыков, в условиях соревнований будет проигрывать сопернику, поскольку не сможет их объединить в целостное противоборство (1999).

По мнению Х. К. Курбанова и Р. А. Пилояна, борец, проводя атакующий бросок, не всегда успевает продолжить атаку в партере, несмотря на то, что техника приемов партерной борьбы ему известна, в этом эпизоде борьбы происходит двигательная задержка. Возникающий эффект запоздания происходит из-за того, что при **переходе из стойки в партер между атакующими приемами отсутствует в сознании спортсмена психомоторная связка, соединяющая их между собой** (1975).

Существует еще одна причина невозможности использования сформированного навыка в противоборстве. Как отмечает В. Б. Коренберг, нередко стабильность результата достигается как раз нестабильностью, разумной (адаптированной к ситуации) вариативностью выполнения задания, а стабильность выполнения в различных условиях ведет к нестабильности результата (говорят, «**жесткий навык**») (1997).

Для того, чтобы сформированный навык мог рационально использоваться в противоборстве, Г. С. Туманян, В. В. Гожин считают, что необходимо научиться правильно выполнять движение при специальной фиксации внимания, а затем многократно и периодически повторять его и осваивать несколько осложненных вариантов. Вначале обучение строится сосредоточенно, а затем рассредоточенно. Именно этим путем освоения техники пользуются ведущие тренеры; на его основе строятся программные документы по спортивной тренировке (2001).

На особенности обучения технике движений обращали внимание отечественные физиологи. Н. А. Бернштейн (1966), П. К. Анохин (1975), Л. А. Орбели (1949) показали, что сложная деятельность не может быть построена из отдельных навыков, как дом из кирпичей. Поскольку жесткие автоматизмы не всегда сочленяются друг с другом, как требует соревновательное противоборство.

Еще в 70-е годы прошлого века Н. М. Галковский и А. З. Катулин рекомендовали для выработки у борца большого диапазона использования приемов в условиях воздействия сбивающих факторов, возникающих в ходе поединка, использовать задания по совершенствованию техники в различных состояниях – эмоциональном, утомленном, а также в различных исходных положениях (Спортивная..., 1968).

Н. В. Зимкин писал о том, что спортсмен, изучив, например, пять вариантов движений, приобретает способность к осуществлению путем экстраполяции еще 10 вариантов. Имея в запасе 15 вариантов – еще 20–30 движений нового характера (1975). Существует точка зрения, что, по сути дела, обучение двигательным действиям сводится к обучению самоуправлению ими (Х. Х. Гросс, 1975).

С. В. Малиновский и В. Г. Пашинцев установили, что уже на ранних стадиях подготовки спортсмен должен научиться четко представлять себе основные технико-тактические приемы и технологию их выполнения. Отдельные технические приемы многократно повторяются в поединках: как в самих бросках, так и в исходных положениях.

Формирование двигательных навыков имеет психофизиологический механизм. Высокая стабильность и вариативность навыков формируется с использованием методов усложнения внешней обстановки и выполнения упражнений при различных состояниях организма. При формировании навыков противоборства, элементы техники должны осваиваться слитно и постепенно доводиться до уровня навыка, а не соединяться из «готовых» навыков (2000).

1.5. Программированное обучение технико-тактическим действиям

Выучив одного (спортсмена) технически правильно делать какой-нибудь элемент, облегчаешь задачу второму изучить то же самое – он осваивает этот элемент в два раза быстрее, третьему надо объяснять пять минут, не больше, четвертый, глядя на трех предыдущих, выучивает сам.

**Татьяна Анатольевна Тарасова,
заслуженный тренер по фигурному
катанию**

Обучение в дзюдо – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями,

приобретение необходимых навыков и умений, а также связанных с этим процессом знаний (В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2011). Вопрос совершенствования технико-тактического мастерства борцов выдвигает современные подходы к интенсификации подготовки. Одним из наиболее эффективных подходов следует считать программированное обучение. Разработкой этого вопроса занимались многие специалисты (И. И. Алиханов, 1967; Б. М. Рыбалко, 1968, 1971; С. В. Сурахин, 1970; И. В. Шинелеев, 1971; А. А. Новиков, 1971, 1981, 2003; М. Г. Окрошидзе, 1960; В. Г. Оленик, 1972; Ю. А. Моргунов, 1974, 1980, 1981; Ю. И. Сиротин, 1996; В. Г. Ивлев, 1984 и другие). Его изучение полезно для практической работы.

Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов отмечают, что **программированное обучение должно соответствовать ряду требований:**

- определение цели обучения и совокупности операций, подлежащих усвоению;
- пооперационное разделение учебного материала на оптимальные по трудности части;
- наличие непрерывного контроля качества усвоения материала с обратной связью «спортсмен – тренер»;
- использование обучающей программы и специализированных технических средств обучения (1997).

Выделены **три направления обучения основам единоборств:** на базе атакующих действий, поэлементный способ и построенный на основе понимания законов достижения победы в единоборствах (Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов, 1999).

А. А. Новиков обобщил два основных направления совершенствования тактико-технического мастерства: обучение различным способам облегчения трудных условий приема; приобретение способностей выполнять прием на фоне различных помех (2003).

В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев выделили принципы обучения в борьбе: научность; систематичность; доступность; наглядность; сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы; прочность знаний, формируемых навыков и умений; индивидуализация обучения (1993).

Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев рекомендуют содержание и последовательность обучения действиям в партере: удержание; попытки неквалифицированных уходов; уход, вращаясь, с прогибом; уход обратным вращением; уход закладыванием ноги за голову и последующим отжиманием головы (базовая техническая подготовка первого года); рычаг локтя через предплечье, дожим плеча, узел локтя бедром, переход от броска к удержанию, удушению, уходы от болевых приемов и удушения (базовая техническая подготовка второго года) (2006).

Авторские методики обучения спортивной технике

Для обучения технике борьбы специалистами разработаны различные методики. М. Д. Кудрявцев рекомендует использовать в практике методику обучения двигательным действиям, разработанную на основе теории учебной деятельности (2003). Положения этой теории предполагают строить обучение «от общего к частному»: выделялись приоритетные для данного вида двигательных действий (локомоций) двигательные способности; для создания предпосылок обучения эти двигательные способности развивались определенное время (подготовка базы для освоения данного класса движений); затем занимающиеся, обучаясь общим для данного класса закономерностям выполнения упражнений, изучались истоки происхождения двигательного действия; совместно с преподавателем выделяли биомеханические основы техники; применялись моделирование и схемы, что позволяло освоить узловые моменты (В. В. Давыдов, 1986, 1996; Д. Б. Эльконин, 1974, 1989).

Г. И. Калеткин рекомендует использовать методику обучения и совершенствования технико-тактических действий в стандартных переходных положениях. На первом этапе формируются умения и навыки выполнения приемов перехода от борьбы стоя к борьбе лежа на основе формирования условно-рефлекторных связей между техническими действиями в стойке и в партере. Занимающиеся получают теоретические сведения о стандартных положениях, которые возникают в поединке после выполнения бросков. Затем на практике изучают выполнение бросков и выполнение приемов после приземления Уке в одно из стандартных положений после броска Тори. Уке не сопротивляется и моделирует одно заданное положение. В той же последовательности изучают выполнение приемов в остальные стандартные положения. На втором этапе проводится приспособление навыка, сформированного на первом этапе, к условиям неожиданной смены или возникновения ситуаций, что приближает технику выполнения приема к условиям соревнований. Стереотип перехода от броска к приему в партере становится в результате динамическим стереотипом. Задачи на этапе для занимающихся усложняются: Тори выполняет заданный бросок, Уке моделирует любое стандартное положение (1999).

А. П. Варакиным разработана типовая последовательность освоения отдельного приема в единоборствах, предполагающая использование в процессе разучивания (выполнение приема по частям или в целом с исправлением ошибок; выполнение с постепенным убыстрением и в сочетании с передвижениями; выполнение приема на действие партнера) и совершенствования – вариативное выполнение приема из разных исходных положений и с разных дистанций; в различных сочетаниях с другими приемами и развитие действий в учебных поединках; применение приема в учебных поединках по заданию, в тренировочных и соревновательных поединках (1989).

Методика обучения технике удушающих приемов имеет свои особенности – строится на основе изучения и отработки техники без оказания сопротивле-

ния, чтобы действия стали инстинктивными. Лучшим моментом для выполнения удушающих приемов является неудачно выполненная в стойке техника (Д. Педро, У. Дарбин, 2005). Рекомендуется планировать процесс начального обучения таким образом, чтобы на освоение движений, выполняемых в удобную сторону, отводилось 40 %, а в неудобную – 60 % бюджета времени, выделяемого непосредственно на обучение (Я. К. Коблев и соавторы, 1990).

Зарубежные специалисты при выполнении атакующих действий в партере рекомендуются придерживаться методических указаний:

- продумывать действия заранее и искать возможность для проведения удержания – момент перехода из стойки в партер;

- при всех удержаниях необходимо прижимать соперника к татами практически всем своим весом;

- стараться угадать следующий ход соперника, чтобы максимально быстро среагировать, когда он произойдет;

- менять технику удержания только при необходимости (если вы уверены, что соперник освободится от захвата);

- отрабатывать освобождение от удержания, чтобы лучше понять действия соперника (Д. Педро, У. Дарбин, 2005).

Необходимо также обратить внимание на то, что к улучшению техники выполнения двигательного действия приводит не само по себе упражнение, а коррекция неточностей, их осмысливание и исправление ошибок в повторных попытках. Именно в этом смысле надо понимать высказывание Н. А. Бернштейна, что «упражнение есть повторение без повторения» (1966). Осознавание неточностей и ошибок в двигательных действиях является на первой стадии обучения обязательным условием, так как в противном случае повторное выполнение действий может лишь закреплять ошибку и даже усугублять ее вследствие забывания эталонов (Е. П. Ильин, С. К. Малиновский, 1981).

Учитывая, что техника борьбы в стойке и партере должна закрепляться и совершенствоваться в вариативных сочетаниях комбинаций с различными тактическими задачами (Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 2005), при выполнении двигательных действий требуется индивидуальная коррекция техники. А. В. Еганов рекомендует **использовать методологию индивидуальной коррекции технико-тактического мастерства дзюдоистов**. Она включает пять разделов.

1. Определение количественных индивидуальных показателей соревновательной деятельности дзюдоиста, необходимо проанализировать четыре-пять схваток в условиях соревнований, проведенных с равными по квалификации соперниками.

2. Сравнение полученных показателей соревновательной деятельности с модельными, выявление ведущих и отстающих сторон подготовленности.

3. Определение направления коррекции по каждому из рассмотренных показателей:

- а) если показатель имеет достоверную корреляционную связь со спор-

тивным результатом или выделяется как ведущий при факторном анализе, то его нужно повышать до уровня модельных и стремиться к уровню, имеющему максимальное значение на данном этапе подготовки. Это требование деятельности;

б) если показатель не имеет связи с результатом деятельности, то специально воздействовать на него не нужно, при этом он должен находиться в пределах минимально допустимых значений;

в) если показатель соревновательной деятельности не имеет связи с результатом, но является для дзюдоиста ведущим (выше модельных значений), то его необходимо повышать до максимально допустимого уровня.

4. Подбор комплексов средств и составление индивидуальных программ подготовки.

При тренировке по индивидуальным программам необходимо 35–40 мин занятия отводить для индивидуальной работы дзюдоиста. В принципе, такой подход полезен на протяжении всей тренировки, но это связано с организационными трудностями. Если один дзюдоист выполняет задание, то второй ему помогает, а сам он может решать не совсем нужные для себя задачи (моделирует ситуации, создает условия выполнения задания для партнера и др.) (1999).

5. Программированное обучение спортивной технике дзюдоистов предполагает определение цели и задач обучения, разделение учебного материала на части, разработку обучающих программ и программ коррекции индивидуального мастерства.

1.6. Условия, содействующие формированию технико-тактических действий в стойке и партере

Есть дети, которые обладают так называемой соревновательностью. У них огромное желание побеждать, и они в состоянии пробить кирпичную стену, если вы их попросите. Но у них могут быть проблемы с технической подготовкой. У других – отличная координация движений, но нет желания стать олимпийцами!

**Берни Вагнер,
тренер по легкой атлетике,
главный администратор Национального
правительственного комитета по легкой атлетике**

На эффективность формирования техники атакующих действий влияют различные условия. Одна группа условий – педагогические, оптимизиру-

ет процесс изучения техники. Другая группа условий – биомеханические, раскрывает особенности рационального выполнения атакующих действий. Третья группа условий зависит от личностно-индивидуальных качеств обучаемых и влияет на темпы изучения техники дзюдо.

Педагогические условия

Термин «условие» обозначает обстоятельство, от которого что-нибудь зависит (С. И. Ожегов, 1988). Педагогические условия являются ведущими обстоятельствами, от которых зависит эффективность процесса технической подготовки дзюдоистов. Г. С. Туманян анализирует эффективность учебно-тренировочного процесса и отмечает, что в довоенные годы (1938–1940) отечественные тренеры по борьбе готовили мастеров спорта за 9,5–10,5 лет, в первые послевоенные годы (1946–1949) за 13,5–15 лет, а в 1958–1959 годах им это удавалось уже за 6,5–8 лет, а позже (1959–1976) за 6–7 лет. С позиций технико-тактической подготовки эффективность достигнута действием различных условий: найдена более рациональная последовательность разучивания всей техники борьбы; при обучении каждой единице техники стали применять эффективные частные методики, предусматривающие четкую последовательность обучающих процедур, в том числе рациональных подводящих упражнений (2006).

Важнейшим педагогическим условием формирования техники атакующих действий в партере является наличие плана обучения. Мы присоединяемся к мнению Ю. Ф. Курамшина, отмечающего, что эффективность процесса обучения физическим упражнениям требует плана соблюдения ряда условий – наличия (проекта) обучения в виде динамичной программы конкретных учебных заданий, правильного выбора и сочетания методов, которые должны гарантировать реализацию методических принципов (Теория..., 1998).

Условием эффективности обучения является разработка программы обучения на основе стандартной методики. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев отмечают, что условием повышения эффективности обучения борьбе является разработка методики, которая определяет построение эффективных педагогических программ обучения и совершенствования технического мастерства борцов на основе познания наиболее существенных механизмов работы двигательного аппарата и особенностей формирования сложных двигательных навыков (2006). А. А. Новиков и В. В. Кузнецов считают, что среди основных педагогических условий – совершенная методика спортивной тренировки, система соревнований и восстановления; высокий уровень знаний и педагогическое мастерство тренера и постепенное самоусовершенствование спортсмена в тренировке (1971).

При изучении техники дзюдо необходимо придерживаться условий рациональной организации обучения – методических рекомендаций. Д. Массер и Т. А. Лэнг рекомендуют выполнять технику удержаний и про-

тивоборство в партере с учетом хорошего понимания анатомии человека; технику приемов противоборства в партере надо изучать отдельно, а потом нарабатывать как продолжение действий в стойке; тщательно изучать ключевые моменты выполнения техники; при наработке навыков борьбы в партере стараться опускать свое тело как можно ближе к татами; учиться экономить силы, так как борьба в партере может быть очень изнуряющей; не пытаться победить соперника грубой силой, лучше наработать правильную технику; тренироваться в переходах от одного действия к другому, чтобы наработать непрерывность движения, регулярно тренироваться в борьбе в партере (2005).

Одним из педагогических условий изучения техники атакующих действий является наличие спарринг-партнеров. Для эффективности использования этого педагогического условия Я. К. Коблев и соавторы рекомендуют при совершенствовании различных сторон мастерства дзюдоистов использовать различных спарринг-партнеров. Для расширения арсенала применяемых технических действий, снижения ассиметрии технической подготовленности и повышения активности ведения поединков целесообразно тренироваться со спарринг-партнерами более низкой квалификации и более легкими по весу тела. Для увеличения результативности поединков, качественных и количественных показателей эффективности технико-тактического потенциала и количества оцененных действий в наибольшей мере следует тренироваться со спарринг-партнерами более высокой квалификации и более тяжелыми по весу тела (1990).

Средства изучения атакующих действий разработаны преимущественно для приемов в стойке. Еще в 60-е годы В. Я. Шумилин предложил систему упражнений для обучения и совершенствования техники приемов, включающую:

- общеразвивающие и специальные упражнения, которые в дальнейшем позволят занимающимся быстрее овладеть техникой изучаемых бросков;
- имитационные приемы;
- разучивание и усвоение деталей приема;
- разучивание структуры приема с манекеном;
- разучивание структуры приема с несопротивляющимся партнером;
- то же самое с партнером, оказывающим неполное сопротивление;
- разучивание и совершенствование приема в условиях взаимного сопротивления (1959).

На кафедре теории и методики борьбы РГУФКСТ было проведено исследование (Р. М. Дмитриев, О. В. Дмитриева, Д. Б. Астахов), посвященное подбору тренировочных средств при формировании технического мастерства дзюдоистов, было определено сходство и отличие средств подготовки в российском и советском дзюдо: способы выполнения приемов и их

элементов, сходные с **Кихон** (базовая техника, включающая учикоми – неоднократное повторение элементов техники на месте и в движении, **Кудзуши** – выведение соперника из равновесия, **Цукуруи** – перемещение своего тела в позицию для броска, **Какэ** – непосредственное выполнение броска); различные виды тренировочных поединков, сходные с **Рандори** (свободная практика, то есть свободная борьба без борьбы за захват с целью изучения приемов атаки и защиты, с соблюдением правил дзюдо); соревновательные поединки, сходные с **Кумитэ** (соревновательные поединки). В подготовке российских спортсменов добавлен вид тренировочной практики Ката (технические комплексы приемов дзюдо, имеющие определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления) (2003).

Возможно, более широкое использование средств изучения атакующих действий в стойке связано с тем, что если попытаться сравнить работу стоя и в партере, то становится понятным большая склонность многих дзюдоистов к борьбе стоя, отмечает олимпийский чемпион Я. Ямасита, обычно нужно много времени для освоения бросковой техники. С другой стороны, приложив максимум усилия, можно улучшить свою работу в партере за относительно короткое время (2003).

Обобщая педагогические условия изучения техники, мы присоединяемся к М. П. Шестакову, который отмечает, что сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев, информации о строении организма, законах его формирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели (1998).

Педагогические условия изучения техники дзюдо, повышающие эффективность: проект обучения; программа изучения в виде конкретных динамичных заданий; рациональная методика спортивной тренировки, педагогическое мастерство тренера; использование методических указаний, оптимизирующих выполнение заданий; система упражнений, разработанных для обучения и совершенствования приемов, рациональное использование спарринг-партнеров для решения конкретных задач обучения.

Биомеханические условия

Условия, позволяющие изучить технику атакующих действий и проанализировать кинематические и динамические характеристики движения, называются биомеханическими.

Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев отмечают, что информационно-смысловую подготовку обучаемого к выполнению технических действий обеспечивают **биомеханические модели** («нормативные»), описывающие схему построения и механизмы действия. Данная модель включает: двигательный

состав (подсистемы уровней тех или иных блоков – суставных движений, элементарных действий, биомеханизмов и временных рядов), структуру системы движений (включающую кроме биомеханических – биокинематических и биодинамических – еще и психологические информационные связи), а также системные свойства (создающие качественную определенность, требуемую целью) (1999).

Построить движение (технику) – это значит: сформулировать цель движения; задать начальные условия (то есть позу и кинетические показатели); определить биомеханизмы (то есть способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность); распределить реализацию биомеханизмов во времени; реализовать теоретическую разработку двигательного действия (В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, 1996).

Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев анализируют биомеханические условия проведения болевых приемов и удушений в дзюдо, отмечая, что в основе этих действий используется система рычагов. При проведении *рычага локтя наружу* используется принцип двуплечевого рычага первого рода (основное динамическое воздействие на дистальный конец предплечья соперника у лучезапястного сустава с опорой его локтевого сустава на часть тела атакующего – бедро, таз, предплечье). Если перегибание проводится через подвижную опору атакующего, находящуюся посередине механического плеча (состоящего из плечевой кости и кости предплечья), а неподвижной опорой является тело соперника, используется рычаг второго рода, такой прием должен называться также *рычагом локтя наружу* (2006). В. А. Читаев выделяет рычаг третьего рода при проведении рычага локтя внутрь тазом (грудью) снизу (2001).

Условием рациональной техники выполнения атакующих действий является использование в двигательной деятельности моторных программ. М. П. Шестаков отмечает, что вопросы теории технической подготовки связаны с исследованием изменений или стабильностью их выполнения. Программа действия – это модель того, что произойдет с алгоритмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде (1998).

Т. Т. Джемгаров и А. Ц. Пуни считают, что обучение двигательным действиям начинается с формирования моторных инструкций, то есть программы реализации действия в определенных объективных условиях деятельности (Психология..., 1979).

М. П. Шестаков отмечает, что противоречие в обучении движениям состоит в том, что моторная программа не может быть создана без самого движения, движения не существует без наличия этой программы. Решением противоречия является изменение элементарной моторной программы с последующим развитием в сторону усложнения. Элементарная программа должна изначально иметь составляющие, близкие к тем, которые будут определять правильность выполнения этого движения в будущем (2004).

Предположительно понятие «биомеханизм» может служить одной из основ для теоретического обоснования технической подготовки в спорте. Биомеханизмом называют такую совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи (В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, 1996; M. Shestakov, V. Seiujanov, 1997).

Биомеханизм – модель части или всего опорно-двигательного аппарата, обеспечивающая достижение цели двигательного действия за счет преобразования одного вида энергии в другой. Он как целостная система состоит из совокупности элементов, входящих в ее состав: мышц, костей, суставов и блока управления. Каждый элемент обладает определенными свойствами, которые могут по-разному проявляться в движениях человека. Из этих конструктивных элементов человек создает более или менее сложные системы – биомеханизмы, с помощью которых реализуется двигательная программа для достижения заранее поставленной цели движения (А. Берхаием, В. Н. Селуянов, В. Н. Шалманов и др., 1995).

Г. С. Туманян отмечает, что в каждом движении независимо от его сложности принято выделять основной механизм и детали техники. Основной механизм является единым для всех борцов, а детали техники могут быть разными, индивидуальными. Именно особенности выполнения деталей техники составляют манеру выполнения приемов, защит, контрприемов того или иного борца (1992).

А. Ф. Карашук показал возможность использования биомеханизмов для структуризации спортивной техники борьбы и выделил биомеханизм разгибания ног и туловища и биомеханизм маховых звеньев (1999).

Е. П. Ильин отмечает, что эффективность выполнения выученных действий зависит, прежде всего, от целостности структуры навыка, от соответствия кинетической мелодии (структуры) двигательного действия смысловой мелодии (структуре). Смысловая мелодия включает в себя образ того, что надо делать (какие движения должны входить в состав двигательного действия, в каком порядке они должны следовать друг за другом), каким способом (стилем) должно выполняться действие. Кинетическая мелодия характеризует двигательное действие со стороны пространственных, сило-

вых и временных параметров движений. Практика показывает, что между этими двумя подструктурами двигательного действия существуют сложные и неоднозначные отношения. С одной стороны, очевидно, что выполнение программы действия зависит от развития двигательных (психомоторных) качеств, создающих основу для реализации соответствующей данному навыку кинетической мелодии, и что без этой мелодии нельзя добиться качественного выполнения и смысловой мелодии. С другой стороны, несмотря на инволюцию физических качеств с возрастом и изменение кинетической мелодии навыка, схема движений (смысловая мелодия) не разрушается, а действие управляется автоматизированно. Достаточно сослаться на сохраняющиеся до старости навыки игры в настольный теннис, бега на коньках, плавания и т. п., хотя по кинетической мелодии (силе, быстроте) совершаемые движения далеко не те, что были в молодые годы (2001).

Ведущими биомеханическими условиями изучения техники дзюдо являются: рациональное использование биомеханических моделей; использование моторных программ; изучение техники с учетом биомеханизма конкретного двигательного действия; учет индивидуальных особенностей при обработке деталей техники.

Личностно-индивидуальные условия

Личностно-индивидуальные условия, несомненно, влияют на эффективность изучения техники дзюдо (мотивация, интерес, особенности антропометрии и другие) и могут помогать (мешать) техническому совершенствованию дзюдоистов. Несомненно, что совершенствование процесса обучения двигательным действиям зависит от формирования личности спортсмена, от социальных и психологических факторов, влияющих на его поведение (Н. В. Жмарев, 1986).

Несомненно, что одаренность является значимым условием освоения атакующих действий в стойке и партере. Однако при выявлении наиболее одаренной части дзюдоистов, способной к перенесению больших нагрузок и достижению наивысших результатов, прогнозируется не быстрота овладения техникой, а возможность достижения результатов в оптимальном возрасте. Чем сложнее вид спорта, тем длительнее обучение (И. Д. Свищев, 1979).

На успешность формирования техники и атакующих действий в стойке и в партере влияют личностно-индивидуальные условия, зависящие от дзюдоистов. Например, по мнению А. А. Новикова и В. В. Кузнецова, прогресс спортивного мастерства борцов определяется системой взаимообусловленных факторов: высокие двигательные и психологические качества борца в сочетании с хорошим здоровьем (1971). Влияют также и личностно-индивидуальные условия, способные оптимизировать учебно-тренировочный процесс: способность спортсмена к усвоению средств и методов, необходимых для успешного ведения поединков с разными соперниками;

интеграция высокого спортивного мастерства со способностью борца к самосовершенствованию и др. (Д. А. Завьялов и П. В. Трутнев, 2002).

Психические особенности дзюдоистов также влияют на эффективность изучения техники избранного вида спорта. А. В. Родионов отмечает, что освоение и совершенствование техники спортивных действий предъявляют повышенные требования к развитию психических процессов. Наблюдается опосредованное воздействие технической подготовки и развития психики: освоение совершенной и более сложной техники требует дальнейшего развития психических процессов и функций, а достижение более высокого уровня психического развития требует постоянного усложнения двигательных задач и соответствующего упражнения (2004). В процессе изучения и совершенствования борцом новых комбинаций в работу активно подключается зрительная, слуховая и двигательная память спортсмена. Если в условиях тренировочного уровня работы важны зрительная и слуховая память, помогающие запомнить и анатомически перерабатывать всю высококоординационную тактико-техническую информацию, то в соревновательных условиях ведущая роль отводится двигательной памяти. Благодаря ей, из общего технического арсенала в автоматизированном режиме работы происходит необходимая выборка и реализация коронных приемов, комбинаций и тактико-технических комплексов, соответствующих условиям поединка (Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 2005). И. П. Ратов и соавторы особо подчеркивают связь уровней мастерства и психофизических особенностей квалифицированных борцов определять ситуации для силовых акцентов. Техника квалифицированных спортсменов отличается четкой последовательностью мышечных напряжений, при этом никогда не допускаются одновременные силовые импульсы, осуществляемые мышцами верхних и нижних конечностей. Мастер чередует жесткий захват противника руками с мощной импульсной вспышкой активности мышц ног, сменяя ее на интенсивную активность мышц туловища и затем на активность мышц рук. Малоквалифицированные спортсмены перенапряжением мышц рук ослабляют усилия, направленные на отрыв от ковра тела соперника (2007). А. А. Новиков отмечает, что изучение движений борца при выполнении приемов показывает, что эффективность многих приемов зависит от способности борца активно переключаться с одного режима работы на другой (2003).

Особенности функционирования опорно-двигательного аппарата также влияют на формирование тактико-технического мастерства, которое зависит от количества реализованных приемов борьбы и от функциональной топографии мышечной силы (Б. М. Рыбалко, 1971), от анатомо-морфологических особенностей соперника (Э. Г. Мартиросов, 1969; Э. Г. Мартиросов и др., 1972; Г. С. Туманян, 1969; Ю. А. Моргунов, 1974, 1980), от эмоцио-

нальной устойчивости (В. М. Игуменов, 1971), от типологических свойств нервной системы и темперамента (О. А. Сиротин, 1996), от индивидуальных особенностей (Н. М. Галковский, 1976; В. Т. Джапаралиев, 1982; Р. А. Пилоян, 1991; В. В. Федоров, 1992).

Учитывая, что двигательные действия в своем пространственно-временном, количественном и качественном выражении – это материализованная мысль, реализация которой обеспечивается всем комплексом физиологических систем организма, характеристики двигательного действия (быстро, сильно, продолжительно) определяются состоянием и диапазоном функциональных систем, мотивацией, смысловой структурой действия и двигательной установкой (С. Н. Никитин и соавт., 2009).

При изучении техники дзюдо следует учитывать особенности мотивации юных дзюдоистов. Установлено, что значительная часть желающих заниматься физкультурно-спортивной деятельностью мотивирована не на достижение спортивных результатов, не на занятие призовых мест, а на овладение определенными умениями как деятельностью, образовательным компонентом (Г. Г. Наталов, 1994).

Личностно-индивидуальные условия эффективного изучения техники дзюдо нужно рассматривать комплексно. По мнению И. Д. Свищева, для отбора и успешности обучения юных дзюдоистов имеют значение: морфофункциональные особенности, физические качества, координационные способности, психические свойства личности, оперативность мышления (1979).

Существует мнение, что формирование технического и тактического мастерства необходимо проводить с учетом индивидуализированного подхода. А. В. Еганов отмечает, что незнание особенностей формирования тактико-технического мастерства и методики его коррекции может привести к непредсказуемым, а порой и отрицательным результатам, в первую очередь в единоборствах. Одним спортсменам достаточно только подсказать, что нужно корректировать, и уже в ходе соревнований они могут перестроиться, другим необходимо определенное время для повышения показателя в тренировочном процессе. Это зависит от рационального применения средств подготовки, методов и способности спортсмена перестроиться в нужном направлении. Сложившаяся с годами тренировок структура деятельности достаточно консервативна: изменение одной характеристики отражается на другой, а может быть, и на структуре в целом. Насколько такая перестройка в конечном итоге будет эффективна, сказать трудно. Примеры многочисленны: при направленной тренировке на протяжении нескольких сборов одному из борцов пытались «навязать» атакующие действия в борьбе лежа, в которой он имел слабое преимущество; во время ответственных соревнований дзюдоист занял второе место, однако не сделал ни одной по-

пытки проведения приема в борьбе лежа. Впоследствии же, через два-три года тренировок, в процессе целенаправленной работы он успешно проводил приемы в положении лежа (1999).

Реализация атакующих действий в условиях соревнований может зависеть от поведения спортсмена. Отмечается, что поведение борца на соревнованиях включает в себя реализацию показателей технико-тактического мастерства: объем технических действий, их разнообразие, активность, результативность и эффективность атакующих и защитных действий (А. А. Новиков, 2003).

Учитывая, что в процессе обучения происходит взаимодействие тренера и спортсмена, становится важным влияние личностно-индивидуальных условий. Ведущими условиями являются: одаренность дзюдоистов к изучению техники; высокие двигательные и психологические качества борца в сочетании с хорошим здоровьем; уровень развития психических процессов; анатомо-морфологические особенности; также важна мотивация изучения техники.

Контрольные вопросы к главе I

1. Какие структурные элементы выделены в техническом действии, выполняемом дзюдоистами?
2. Что называют приемом? Какие группы приемов выделены в дзюдо?
3. Какая классификация базовой техники дзюдо предложена школой Кодокан?
4. Какие разделы включала классификация техники дзюдо, разработанная В. С. Ощепковым в 1932 году?
5. Опишите особенности технических действий дзюдо, различающиеся по характеру решения двигательной задачи (атакующие, контратакующие, защитные).
6. Охарактеризуйте разновидности сложных технико-тактических действий дзюдо.
7. Какие задачи технической подготовки решаются тренерами и спортсменами в дзюдо?
8. В чем отличия между общей и специальной технической подготовкой (по Г. С. Туманяну)?
9. Как рекомендуют строить процесс технической подготовки юных спортсменов с учетом снижения травмоопасности (по О. С. Понариной и соавт.)?
10. Охарактеризуйте стадии, которые выделяют в процессе технической подготовки дзюдоистов.
11. Опишите особенности построения технической подготовки в годовом цикле.

12. Охарактеризуйте виды тактики соревнований, используемых дзюдоистами.
13. Какие особенности имеет тактика ведения поединка в дзюдо?
14. Как реализуется тактика выполнения технических действий при проведении бросков дзюдоистами?
15. Проанализируйте структуру тактического действия при проведении бросков.
16. Какие задачи решаются в процессе тактической подготовки дзюдоистов?
17. Как реализуется системный подход в технико-тактической подготовке дзюдоистов?
18. Приведите примеры использования структурно-функционального подхода в процессе технико-тактической подготовки в дзюдо.
19. Какие основные задачи решает моделирование в процессе изучения и совершенствования техники и тактики в дзюдо?
20. Охарактеризуйте особенности использования классификационного подхода в процессе совершенствования тактико-технического мастерства (по Б. И. Иванюженкову, В. В. Нелюбину).
21. Охарактеризуйте механизм формирования движений, описанный Н. А. Бернштейном.
22. Что называют операцией, какие характерные особенности она имеет (по А. Н. Леонтьеву)?
23. Почему некоторые сформированные двигательные навыки невозможно использовать в противоборстве?
24. Каким требованиям должно соответствовать программированное обучение спортивной технике?
25. Какие авторские методики обучения спортивной технике используются в практике (привести пример)?
26. Охарактеризуйте педагогические условия, влияющие на формирование техники атакующих действий дзюдоистов.
27. Как влияют биомеханические условия на изучение техники дзюдоистами?
28. Дайте определение термину «биомеханизм».
29. Какие личностно-индивидуальные условия влияют на эффективность изучения техники дзюдо?
30. Как влияют психические особенности дзюдоистов на эффективность изучения техники избранного вида спорта?

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Каждый тренер-преподаватель строит процесс обучения воспитанников на основе собственных знаний, умений и навыков, а также накопленного педагогического и спортивного опыта. Наиболее часто специалисты предпочитают вести репродуктивный процесс обучения, то есть обучать точно так же, как учили их самих. В отдельных случаях такой подход срabатывает и позволяет подготовить технически и тактически грамотных спортсменов. В других случаях обучение удлиняется, а у воспитанников снижается интерес к изучению технических действий. Сравнивая японский подход к обучению, выражающийся «в сотне тысяч повторений», можно констатировать его высокую эффективность. При этом имеется слабая возможность перенести ежедневные трех-четырёхчасовые тренировки в реальность подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста в нашей стране. Это связано не только с нормированием времени занятий, принятом в системе спортивных школ, но и в большей степени с систематическим проявлением самоотдачи и высокой мотивации занимающихся.

Организация технико-тактической подготовки юных дзюдоистов имеет методические особенности: по характеру используемых средств и методов; степеней освоения техники (умение, навык); структуре процесса обучения; организации обучения в многолетнем аспекте; принципам обучения технике и тактике дзюдо.

2.1. Средства и методы обучения технико-тактическим действиям

...мы советуем педагогам изучать историю различных педагогических мер, которые не всегда могут придти на мысль, выработать себе ясную положительную цель воспитания и идти неуклонно к достижению этой цели, руководствуясь приобретенным знанием и своим собственным благоразумием.

**Константин Дмитриевич Ушинский,
советский педагог**

Обучение в дзюдо – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями,

приобретение необходимых навыков и умений, а также связанных с этим процессом знаний.

Обучение дзюдоистов – специально организованный, управляемый процесс активного целенаправленного взаимодействия тренера-преподавателя (обучающего) и воспитанников (обучаемых), направленный на формирование знаний, умений, навыков сферы дзюдо, опыта противоборства и поведения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а также формирования определенных личностных качеств.

Обучение в дзюдо носит двусторонний характер: преподавание – деятельность обучающего, учение – деятельность обучаемого. Такая деятельность эффективна в единстве. Движущей силой обучения в дзюдо является противоречие между возникающими у дзюдоистов потребностями в усвоении недостающих знаний и опыта спортивной деятельности для решения задач подготовки и реальными возможностями удовлетворения этих потребностей. Познавательные потребности у воспитанников формирует тренер-преподаватель.

При организации процесса обучения в дзюдо необходимо знать, чему обучают. Основу обучения дзюдоистов составляют: элементы, связки, комбинации. Различное их сочетание составляет сущность противоборства в дзюдо.

Элемент – отдельное законченное движение или действие, имеющее определенную структуру (начало, основу, окончание), является составной частью связки или комбинации. Элементы дзюдо – технические действия в стойке и партере.

Связка – объединение в одно целое отдельных элементов, последовательное проведение дзюдоистом приемов сначала в стойке, затем в партере (бросок с переходом на болевой прием, бросок с переходом на удержание, бросок с переходом на удушение).

Комбинация – законченное сочетание элементов или их последовательность для достижения поставленной цели. Комбинации в стойке бывают однонаправленные, когда оба броска выполняют в одном направлении. Например, бросок через бедро – передняя подножка. При выполнении разнонаправленных комбинаций направления усилий Тори чередуются, например, зацеп голенью изнутри – бросок через спину.

Средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов являются: соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения, различные тренажерные устройства (В. Н. Платонов, 2005).

Важнейшими требованиями к двигательным навыкам являются стабильность, вариативность и надежность. Ю. Ф. Курамшин отмечает, что

для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков (составляющих основу технических приемов в избранном виде спорта), повышения их эффективности в соревновательных условиях необходимо применять метод усложнения внешней обстановки и метод упражнения при различных состояниях организма.

Метод усложнения внешней обстановки реализуется в методических приемах: сопротивление условного соперника; использование трудных исходных положений и подготовительных действий; максимальная скорость и точность выполнения действий; ограничение пространства для выполнения действий; выполнение действия в необычных условиях.

Метод упражнения при различных состояниях организма основан на реализации методических приемов: выполнение действия в состоянии значительного утомления; выполнение действия в состоянии значительного эмоционального напряжения, периодическое выключение или ограничение зрительного контроля; обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательной обстановке (Теория..., 2004).

Если проводится частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей техники с точки зрения достижений современной науки и требований практики, то применяют метод облегчения условий и метод сопряженных воздействий.

Метод облегчения условий реализуется через использование методических приемов: вычленение элемента действия; снижение мышечных напряжений, использование дополнительных ориентиров и срочной информации.

Методы сопряженных воздействий реализуются путем использования методических приемов специализированных динамических и изометрических упражнений (Ю. Ф. Курамшин, 2004).

Профилактика состояния монотонии

Фундамент технико-тактической подготовленности формируется у дзюдоистов в системе массового спорта. Основное количество юных дзюдоистов в возрасте 9(10)–17 лет проводят занятия в системе «школьного спорта».

На процесс технико-тактической подготовки оказывают существенное влияние особенности использования спорта в школьной системе образования – воспитания, где занятия дзюдо подчинены регламенту учебно-воспитательного процесса. Школьное обучение и система дополнительных занятий (особенно по подготовке к итоговой аттестации 9-х и 11-х классов) занимает значительное количество времени и требует больших психических и физических сил для выполнения.

В связи со значительными напряжениями в учебной деятельности необходимо оказывать профилактику состояния монотонии и психического пресыщения, возникающим в процессе тренировки.

Е. П. Ильин отмечает, что проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, несмотря на то, что с этим фактором спортсмены постоян-

но встречаются на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки (1980).

П. П. Дудченко и соавторы отмечают, что в понимании природы состояния монотонии важным является разграничение с состоянием утомления. Сходства двух состояний – неприятное чувство при переживании. Различие в том, что утомление вызывается тяжестью умственной или физической работы, а состояние монотонии переживается и при легком, неутомительном труде. Следствие утомления – снижение интенсивности выполнения работы, а монотонии – колебания режима выполнения (2013).

При состоянии монотонии «угнетаются» творческие проявления при выполнении двигательной задачи. Мотивация к выполнению тренировочных заданий влияет на проявление у спортсменов состояния монотонии (табл. 1).

Таблица 1

Проявление состояния монотонии в тренировочном процессе дзюдоистов

№ п/п	Вид монотонии	Причина возникновения	Форма проявления
1.	Объективный (психофизический)	Многочисленное повторение частей упражнений; многочисленное количество повторений упражнения малой и средней интенсивности, при индивидуальной работе; постоянные занятия без смены спарринг-партнера; длительное время выполнения двигательных действий Уке	Снижаются вегетативные показатели (ЧСС, АД, ЧД); снижается точность реагирования Уке на действия Тори
2.	Субъективный (мотивационный)	Длительная перспектива достижения спортивных результатов; нежелание выполнять задание (сниженная мотивация деятельности); выполнение упражнений без понятных занимающимся критериев оценки качества	Наблюдается падение интереса к работе; снижается концентрация внимания; преждевременно наступает усталость

Несомненно, что монотонная работа, с одной стороны, содействует формированию технико-тактических навыков дзюдоистов, с другой стороны – снижает психическую активность человека, направленную на регуляцию и контроль за деятельностью.

Отмечено, что монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит к состоянию психического пресыщения (противоположно состоянию монотонии). Спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а, наоборот,

рот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение (Е. П. Ильин, 1980).

На возникновение состояния монотонии и состояния психического пресыщения значительное влияние оказывает темперамент спортсменов. Более подвержены таким состояниям спортсмены с «взрывным» темпераментом.

Установлено, что к монотонии более устойчивы лица с инертностью нервных процессов, противоположные типологические особенности (сильная нервная система, подвижность нервных процессов и другие) не способствуют устойчивости к монотонии (Н. П. Фетискин, 1993).

Для профилактики наступления состояния монотонии используют различные методические приемы, помогающие проводить тренировочное занятие более интересно и эмоционально насыщено (табл. 2).

Таблица 2

Методические приемы профилактики монотонии в занятиях дзюдоистов

№ п/п	Содержание методического приема	Способ реализации в практике
1.	Разделение частей тренировочного занятия на блоки	Традиционно технико-тактические действия разучиваются, закрепляются и совершенствуются в основной части занятия. Вводятся паузы между блоками заданий для коррекции техники, смены спарринг-партнеров
2.	Объяснение целей предстоящей деятельности	Воспитанники должны осознавать важность выполняемого задания. Лаконичное объяснение позволит сделать деятельность по повышению технико-тактической подготовленности осмысленной (а не механической путем копирования движения)
3.	Постановка промежуточных задач	Постановка двигательной задачи повышает мотивацию воспитанников и способствует высокой концентрации внимания при выполнении задания
4.	Выполнение технико-тактических действий в комбинациях и связках	Соединение элементов противоборства в связки и комбинации – творческое задание. Выполнение этих заданий с обусловленным сопротивлением Уке позволяет Тори дозировать усилия и корректировать их в процессе выполнения
5.	Варьирование условий выполнения действий	Технико-тактические действия в процессе совершенствования проводятся с изменением темпа, ритма, амплитуды двигательных действий

Несмотря на то, что в подготовке дзюдоистов проблема монотонии ниже, чем у представителей циклических видов спорта (плавание, лыжный спорт), она существует.

Следует избегать длительных и однообразных заданий особенно для

дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки. Технический арсенал и физическая подготовленность данного контингента не позволяют эффективно выполнять монотонную работу. В этом случае снижается качество движений и пропадает интерес к занятиям дзюдо.

На тренировочном этапе подготовки дзюдоистов профилактику монотонии оказывают:

- смена характера работы (техническая, специальная физическая, технико-тактическая);
- использование активного отдыха;
- элементы соревнования внутри спортивной группы – противоборство по заданию; отработка эпизодов поединка (атака–защита, повторная атака, атака–контратака и др.);
- переключение внимания (от техники выполнения на скорость или силу движения; от общей схемы движения к акцентированным действиям рук или использования заданных подготовительных действий при проведении приема).

Иногда для профилактики монотонии используют музыкальное сопровождение занятий. Традиционно такой подход используется в тренажерном зале или на кроссе. Занятия на татами, проводимые под музыку, могут отвлекать воспитанников и снижать их концентрацию внимания.

Рекомендуется проводить тренировочные занятия в различных условиях: на открытой площадке, в тренажерном зале. Менять оформление спортивного зала (плакаты, кинограммы, стенды).

Для спортивного совершенствования однообразная деятельность необходима, без этого не достичь вершин мастерства. Необходимо учитывать воздействие монотонии на состояние воспитанников и планировать тренировочный процесс с учетом профилактики.

2.2. Методические подходы к формированию двигательных умений и навыков у юных дзюдоистов

Неправильно представлять себе, что двигательный навык – это какой-то отпечаток или след в двигательных центрах мозга... Двигательный навык – это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

**Николай Александрович Бернштейн,
ученый-физиолог**

Дзюдоисты осваивают технику избранного вида спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигатель-

ное умение и навык отражают уровень владения техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от самих дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных двигательных задач, условия выполнения действия, а также формирует у них основы управления движениями.

Двигательное умение можно определить у дзюдоистов как способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на основе техники, то есть на самом движении.

Двигательный навык – это способность дзюдоиста выполнять двигательное действие без постоянного контроля сознания за основой техники, то есть выполнять автоматизированно.

Признаки того, что техника освоена дзюдоистами на уровне двигательного умения:

а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) нестабильность результата действия, изменчивость техники выполнения действия, возникновение нарушений в технике под влиянием сбивающих факторов;

в) низкая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия.

Несмотря на то, что дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий на стадии умения, двигательный навык сформировать достаточно сложно. По П. Я. Гальперину, если мы повышаем требования к действию, то приходится переучиваться, потому что **многие действия усваиваются в таком качестве, которое повышенных требований не выдерживает** (2005).

По мере многократного повторения дзюдоистами действие становится отлаженным и привычным (иногда на это уходят месяцы и годы). Связи между двигательными операциями становятся прочными, гарантирующими их слитность, тогда у дзюдоистов отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования двигательных навыков у дзюдоистов, являются:

- врожденные способности – характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, собственных дзюдо;

- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация) предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожден-

ных движений или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и другие);

- статокINETическая устойчивость – состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и другие (А. В. Кукис, 1995).

Тренеры-преподаватели в процессе обучения технике дзюдо должны учитывать, что формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других навыков. Это так называемый перенос навыков. В дзюдо выделяют разновидности переноса навыков.

Положительный перенос навыков определяет взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык броска через спину помогает освоить технику броска через спину с колен.

Отрицательный перенос навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска «задняя подножка» замедляет освоение техники броска «отхват».

Перенос навыка (как положительный, так и отрицательный) в тренировке дзюдоистов может иметь различный характер.

- Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у дзюдоистов другого, а обратного влияния не обнаруживается.

- Взаимный перенос навыков наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.

- Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

- Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у дзюдоистов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в дзюдо.

- Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в дзюдо планируется система специально-подготовительных упражнений.

- Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

- Перекрестный перенос – это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны).

Тренерам-преподавателям по дзюдо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании тренировочного процесса – в рамках одного или серии занятий; при подборе систем специально-подготовительных упражнений.

Рекомендации по формированию двигательных навыков у неправоруких дзюдоистов

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике спортивной подготовки особенно перспективными считаются дзюдоисты, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких дзюдоистов называют амбидекстрами, или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15 %, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2 %, остальные дети являются праворукими (около 85 %).

Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным поведением примерно в 75 % выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В. И. Лях, 2000) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. В. М. Зацюрский отмечал, что **умение выполнять все технические действия в обе стороны – признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников**. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке юных спортсменов (Спортивная..., 1982).

Методические рекомендации по обучению леворуких дзюдоистов и «двусторонних» спортсменов-амбидекстров технике двигательных действий:

- любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны;
- выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону;
- необходимо приучать дзюдоистов к выполнению различных симметричных движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

Тренер-преподаватель должен демонстрировать дзюдоистам двигательное действие в обе стороны, стремиться заинтересовать обучаемых новым двигательным действием, стимулировать у учеников стремление к техническому совершенствованию.

2.3. Закономерности формирования техники и тактики выполнения двигательных действий

Я думаю, что достижение вершин в спорте требует наличия, как определенных генетических предпосылок, так и способности соревноваться, бороться за достижение статуса лучшего из лучших. Однако нередко, люди наделенные талантом от Бога и потенциально способные стать великими, не имеют ни любви, ни воли к тому, чтобы развивать свою одаренность.

**Питер Снелл,
двукратный олимпийский чемпион
по бегу 1964 года**

Обучение двигательным действиям дзюдо – достаточно сложный процесс как для тренера-преподавателя, так и для воспитанников. Обучение технике дзюдо – творческий процесс (подбор подводящих упражнений, индивидуализация заданий, расширение технического арсенала и другие), имеющий программированные этапы (формирование двигательных умений и навыков, степень освоения изучаемого действия).

Обучение дзюдоистов становится успешным, если тренер-преподаватель строит процесс освоения техники движений с учетом физиологических, психологических и педагогических закономерностей, лежащих в основе теории обучения.

Физиологические закономерности

Представлены положением о фазовом характере формирования двигательных навыков. Согласно этому положению, двигательный навык формируется по законам развития условных рефлексов (И. П. Павлов, А. Н. Крестовников). При формировании двигательных навыков дзюдо (тоже условных рефлексов) в центральной нервной системе обучаемых последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов, характеризующиеся возбуждением или торможением.

Фаза – иррадиация нервных процессов, характеризуется тем, что при первых попытках выполнения двигательного действия в коре головного мозга воспитанника возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, а также и центры соседние (не участвующие в работе). В такой ситуации повышаются требования к зрительным и слуховым анализаторам (осмысливание информации, полученной от тренера-преподавателя), появляется закрепощенность движе-

ния (вовлечение в работу мышц нужных и ненужных), все это приводит к значительным затратам нервно-психической энергии. Обучаемый быстро устает, движение плохо скоординировано и пока не точно.

Фаза – концентрация нервных процессов. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение. Происходит «концентрация» нервных процессов в нужных центрах, соседние как бы «выключаются». Ликвидируется закрепощенность, исключаются ненужные и лишние движения. Двигательное действие приобретает черты двигательного умения.

Фаза – стабилизация динамического стереотипа. Многократное повторение двигательного действия приводит к возникновению в коре головного мозга достаточно четкой, согласованной системы последовательности протекания возбуждения и торможения в нервных центрах. Между нервными центрами, принимающими участие в работе, устанавливаются прочные временные связи. Движение выполняется стабильно, а при необходимости и вариативно. В этой фазе двигательное действие сформировано в стадии двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка имеет тесную связь с уровнем физической подготовленности дзюдоистов. В начале изучения двигательного действия уровень развития физических качеств влияет на освоение. Имеется и «обратное» влияние навыка на двигательные качества и способности. Это влияние выражается в особенностях:

а) двигательное действие дзюдо, освоенное в степени навыка, характеризуется стабильностью, энергетические затраты при выполнении оптимизируются (снижаются);

б) использование изученного действия не повышает физическую подготовленность, поскольку возникает адаптация функциональных систем организма к действию, сформированному на уровне навыка;

в) повторение таких действий-навыков не мобилизует функции организма, следовательно, не стимулирует их развитие.

При выполнении дзюдоистами координационно сложной двигательной деятельности неэффективны в качестве упражнения многократные повторения приемов-навыков. Такие задания повышают противостояние утомлению, но мобилизации выносливости не происходит.

В дзюдо имеется определенное противоречие: двигательные навыки необходимо стабилизировать, чтобы повысить техническую (координационную) надежность, и в то же время требуется повышение физической (функциональной) надежности, то есть необходимо выводить дзюдоистов на более высокие уровни нагрузки, но это нарушает структуру навыка. Такое противоречие преодолевается в двух подходах к подготовке дзюдоистов:

- если необходима долговременная стабилизация навыка, то после достижения достаточного для спортивной деятельности уровня двигательного потенциала нужно сохранять достигнутый уровень. Это обеспечит непредельную реализацию усилий для применения навыка;

- если важно повысить соревновательный результат, целесообразно постоянно стимулировать развитие функциональных систем организма дзюдоистов с непременным их выведением на предельный уровень функционирования и адаптации на субмаксимальном уровне.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков показывают, что ранняя специализация в дзюдо, сформированность навыков приемов в детском возрасте снижают возможность дальнейшего технического совершенствования. На это влияют изменение антропометрии дзюдоистов детско-юношеского возраста, развитие функциональных систем, под воздействием которых ранее сформированный навык не пригоден к применению.

Психологические закономерности

С процессом обучения в дзюдо помимо физиологических закономерностей связаны такие психологические категории, как интерес, потребность, мотивация.

Современная теория обучения в дзюдо наряду с условно-рефлекторной концепцией формирования двигательных навыков использует положения теории деятельности (А. Н. Леонтьев, 1977). С ее позиций решающая роль при обучении двигательным действиям в спорте отводится формированию ориентировочной основы действия (М. М. Боген, 1985).

Ориентировочная основа действия (ООД) формируется, опираясь на установку (Д. Н. Узнадзе, 1966) и теорию планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий П. Я. Гальперина (1958).

В любом действии (по П. Я. Гальперину) выделяются три части (функциональных компонента), находящиеся в функциональном единстве: ориентировочная, исполнительная и контрольно-корректировочная.

Ориентировочная часть выполняет функцию программы действия, которая появляется в результате формирования ООД. На основе программы осуществляется **исполнительная часть**, то есть само запрограммированное действие. Как только дзюдоист выполняет движение, следует **контроль за качеством** и при необходимости – коррекция.

Если итоговый (целевой) результат не достигнут – изучаемый бросок выполнен с искажением техники (соперник не упал на спину, а приземлился на живот или другие нарушения), то корректируется исполнение (тяга рук при выведении из равновесия, концентрация усилий на главном звене или деталях техники). В случае, когда обучаемый неверно (неполно) осознал ООД, что выясняет тренер-преподаватель, коррекции направляются в ориентировочную часть действия.

Огромное влияние на успешность обучения в дзюдо оказывают интерес, потребность, мотивация. Эти личностные особенности занимающихся очень важны в познании дзюдо. Во многом их проявление зависит от творческого подхода к обучению тренера-преподавателя.

Интерес к обучению у дзюдоистов является формой проявления познавательной потребности (знания сферы дзюдо), обеспечивающей направленность личности на осознание целей подготовки (обучение технике дзюдо). Интерес у дзюдоистов проявляется эмоционально в процессе познания чего-то нового и характеризуется повышенным вниманием к объекту интереса (изучаемый прием).

В широком смысле, потребность в обучении является динамическим образованием, организующим и направляющим познавательные процессы дзюдоистов, стимулирующий воображение и организующий поведение.

Педагогические закономерности

Современный подход к процессу обучения движениям основывается на условно-рефлекторной концепции и теории деятельности. Педагогические закономерности реализуются непосредственно в методике обучения.

Основываясь на положениях теории деятельности, М. М. Боген (1985) показал, что наиболее эффективный результат при обучении двигательным действиям достигается, если тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной части (самой программы).

При формировании программы изучения двигательного действия дзюдо целесообразна методическая последовательность, включающая задачи (операции).

Задача 1. Формировать у дзюдоистов положительную учебную мотивацию. Важно сделать обучение осмысленным, а изучаемый материал актуальным для обучаемых.

Задача 2. Формировать знания о сущности двигательного действия (обязательный вариант программы действия). Обратит внимание обучаемых на главные моменты концентрации внимания – основные опорные точки (ООТ). Весь комплекс ООТ как раз и будет составлять ориентировочную основу (программу действия).

Обучение, когда дзюдоисты сами находят главные моменты концентрации внимания, применяя метод проб и ошибок, – процесс длительный и малоэффективный.

Необходимо к каждому моменту концентрации внимания (ООТ) подобрать формулу ощущения (ФО). Это важно, чтобы обучаемый лучше почувствовал рациональность выполнения двигательного действия. Формулы ощущения очень помогают освоить механические элементы дзюдо юным спортсменам. Содержание формулы ощущения необходимо разрабатывать творчески, основываясь на живой и неживой природе. Например, при вы-

полнении броска через спину целесообразно использовать формулу ощущения «сбрасываешь мешок с плеча».

Задача 3. Формировать полноценное представление об изучаемом двигательном действии по каждой ООТ.

Двигательное представление есть результат чувственного познания и абстрактного мышления. Оно включает общие сведения о двигательном действии, индивидуальный опыт и приемы самоконтроля. Представление формируется на основе образов действия:

- зрительный образ, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- смысловой (логический) образ действия, основанный на знании, получаемом при объяснении, описании, анализе;
- двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе прошлого двигательного опыта или ранее выработанной координации, а также основанный на ощущениях, которые возникают при выполнении подводящих упражнений.

Задача 4. Приступить к практическому целостному освоению изучаемого двигательного действия. Фактически происходит испытание всей программы движения. В начале обучения важнее сознательный контроль, следовательно, дзюдоистам не нужно стремиться к быстрому выполнению.

При обучении технике дзюдо важно помнить, что эффективный бросок (или прием в партере) всегда выполняется одинаково: с конкретным захватом, в определенной последовательности отрабатывая его разными группами мышц, направляя усилия туда, куда нужно, в требуемое конечное положение.

2.4. Структура процесса обучения приемам дзюдо

К тому же (спортсмены) считали себя исключительно творческими людьми, чтобы долго пережевывать одно и то же, а не создавать что-то выдающееся. Я продолжала требовать ежедневно и до бесконечности отрабатывать отдельные позиции.

**Татьяна Анатольевна Тарасова,
заслуженный тренер по фигурному катанию**

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у воспитанников готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия определяется уровнем развития физических качеств (ловкости, скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

Двигательный опыт обучаемых – чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых юным спортсменам при освоении нового действия.

Психическая готовность определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх Уке (атакуемый дзюдоист) к падениям делает невозможным для Тори (атакующий дзюдоист) качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховка при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы обучения

Процесс обучения техническому действию (в основе которого лежит формирование двигательного навыка) условно делится на три этапа (табл. 3).

Таблица 3

Структура процесса обучения приемам дзюдо

Этап	Название	Цель	Задачи
1	2	3	4
I	Начальное разучивание	Сформировать модель двигательного действия как основу техники двигательного умения	Определить задачу обучения. Создать представления об изучаемом двигательном действии. Освоить двигательное действие (в целом или по элементам). Устранять возникающие ошибки
II	Углубленное разучивание	Сформировать двигательное умение в деталях	Осмысливать технику двигательного действия. Частично закрепить и автоматизировать отдельные элементы двигательного действия в стандартных условиях. Освоить рациональный ритм двигательного действия и обобщить сознательный контроль за качеством выполнения

1	2	3	4
III	Результрирующая отработка действия	Сформировать двигательный навык в условиях практического применения	Закрепить и совершенствовать выполнение в вариативных условиях. Совершенствовать изучаемое действие в соединении с другими действиями. Сформировать вариативные элементы (захваты, перемещения) для рационального выполнения двигательного действия в различных условиях. Совершенствовать индивидуальные особенности выполнения двигательного действия (в зависимости от антропологических показателей). Совершенствовать выполнение действия в состоянии утомления при возрастании физических усилий (в зависимости от сопротивления соперника)

Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется предумение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах).

При ознакомлении обучаемых с новым двигательным действием главной задачей является создание у них представлений, необходимых для рационального выполнения технического действия и побуждения занимающихся к сознательному и активному освоению.

Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Формировать представление об изучаемом действии очень важно в обучении новичков, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что обучаемый видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет воспитанник значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у юных дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на три звена:

а) **осмысливание задачи** обучения (обучаемые должны понять основу техники);

б) **составление проекта решения** двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

в) **попытка выполнения технического действия по образцу** (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Когда сформированы общие представления о движении, целесообразно предлагать воспитанникам **устную (письменную) инструкцию (карточка-инструкция)**. В нее включаются основные пункты:

- описание сущности двигательного действия и особенности его выполнения;
- перечень основных опорных точек (ООТ), входящих в структуры действия и описание ощущений, возникающих при рациональном выполнении (ФО);
- описание возможных ошибок в каждой ООТ и пути их устранения.

В процессе разучивания используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, имеющие сходство с основным (целевым) действием: элементы сходны по координации; упражнения содействуют усилению мышечных групп, участвующих в выполнении приема; упражнения направлены на растягивание мышц-антагонистов.

Методические особенности изучения новых технических действий: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии занимающихся; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение новому двигательному действию необходимо планировать в начале основной части, пока у занимающихся не снизилась работоспособность.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Требуется подробно объяснить занимающимся условия выполнения приема – тактические предпосылки. Важно пробовать прием в движении – создавать единую динамическую систему взаимодействия с партнером. Выполнять прием с дозированным сопротивлением партнера (в начале, в середине, в конце приема), то есть преодолевать усилия партнера в известный момент выполнения технического действия. Сопротивление партнера в начальной фазе движения – при выведении из равновесия позволяет Тори повысить межмышечную координацию и «подобрать» технику к конкретному партнеру. Сопротивление в середине выполнения приема (например, «сход с броска» при выполнении броска через спину) повышает качество пространственных характеристик техники – формируются рациональные положения Тори. Также улучшаются динамические характеристики техники – нарастают усилия, рациональное распределение сил повышает экономичность и ритм движения.

Добившись от воспитанников подобного выполнения приема в стандартных условиях, можно переходить к изменению других характеристик – скорости, темпа, величины усилий.

По Н. А. Бернштейну, не нужно избегать дополнения задания быстротой

движения и тем самым усложнять или затруднять двигательную задачу. В связи с этим требуемое действие будет выполняться с ошибками. Но надо выполнять потому, что восприятие и его механическая модель возможны только через активно слушающий, а не пассивно сканирующий механизм (1991).

Методические особенности: обучение осуществляется при хорошем самочувствии дзюдоистов; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания – обучение дзюдоистов прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

Этап результирующей отработки действия (формируется двигательный навык).

В качестве основной задачи совершенствования техники дзюдо – формирование навыка выполнения технических действий из различных исходных положений (стойки, захваты), в разнообразных ситуациях (атака, защита), пользуясь различными способами тактической подготовки бросков (повторная атака, сковывание, маневрирование и другие).

Совершенствование приемов в стойке (последовательный переход от научения к применению в изменяющихся условиях) реализуется в поединках: условные поединки с односторонним сопротивлением, могут быть обусловлены захват, положения Тори и Уке, характер действий (атакующие, защитные), последовательность действий (план противоборства), техническое разнообразие, степень сопротивления; условные поединки с односторонним сопротивлением и ответными приемами.

Двигательные ошибки и пути их устранения

В процессе обучения дзюдо, кроме управляющего воздействия преподавателя, выделяется влияние других факторов (внешняя среда, двигательный опыт, режим труда и отдыха, физическая подготовленность и другие). Поэтому разучиваемое действие иногда выполняется с отклонениями, в ряде случаев не выполняется совсем в связи с допускаемыми ошибками.

Ошибка – это отклонение от идеального действия в технике, которое оказывает влияние на результат. Ошибки у дзюдоистов характеризуются нерациональным выполнением технических или тактических приемов, а также нарушениями правил соревнований (рис. 7).

На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. В учебно-тренировочном процессе под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В спортивной подготовке дзюдоистов встречается несколько видов ошибок: **технические ошибки** (связанные со структурой действия),

тактические ошибки (искажающие смысловую сторону действия) и **фоновые** – ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них фоновые.

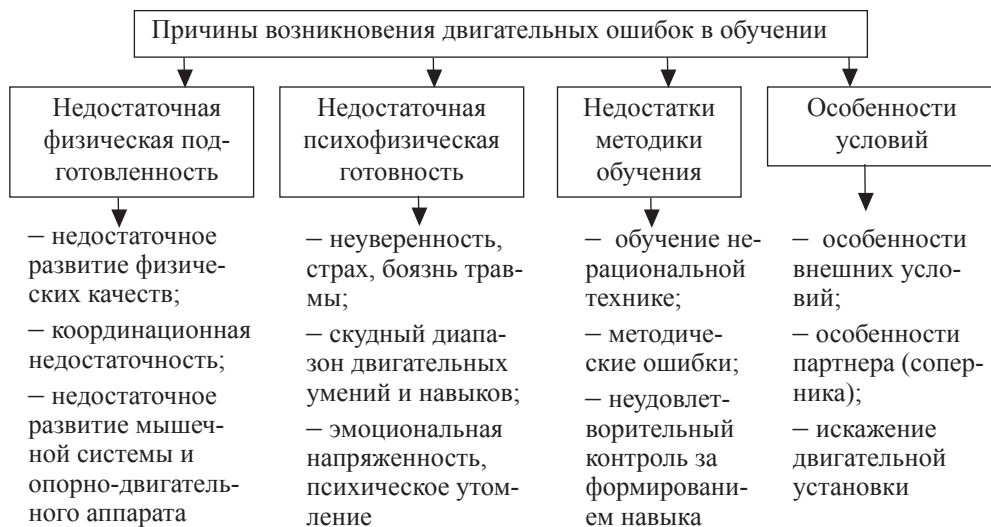


Рис. 7. Причины основных двигательных ошибок в дзюдо

Даже при четком соблюдении методики обучения ошибки возникают довольно часто, особенно при разучивании. Ошибки могут быть главные, искажающие основной механизм двигательного действия, или второстепенные, искажающие детали техники.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического и тактического мастерства дзюдоистов является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Важнейшее положение методики технической и тактической подготовки в дзюдо – соответствие уровня физической подготовленности занимающихся уровню владения его техникой и тактикой дзюдо. Профилактикой возникновения двигательных ошибок является тесное единство (сопряженность) характеристик спортивного мастерства дзюдоистов – техники и тактики, а также совершенствование физических качеств и психической подготовленности.

Методические особенности: обучаемым необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; важно довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью, допускается выполнение на фоне утомления, могут использоваться «сбивающие» факторы.

Автоматизация двигательного действия

В процессе формирования двигательного навыка автоматизация подразумевает исполнение двигательного действия практически без контроля сознания. Это определяет такие характеристики двигательного действия, как стандартность и вариативность, проявляющиеся в надежности выполнения.

Автоматизация позволяет сознанию переключиться от решения локальных задач организации двигательного действия и направить резервы на решение глобальных задач – осуществление тактики и стратегии (в этом случае автоматизированное действие – способ решения).

Анализ осуществления дзюдоистом двигательного действия вскрывает противоречие – с одной стороны, действие должно выполняться автоматизированно (то есть бессознательно), с другой стороны – контролироваться сознанием. В практике спортивной деятельности, особенно на этапе спортивного мастерства (в редких случаях может наблюдаться с самого начала до серьезных занятий избранным видом спорта), может наблюдаться интересная особенность – дзюдоист способен контролировать двигательное действие не по его внешним характеристикам, отдельным ощущениям, возникающим в ходе реализации, а на основании интегрального, целостного ощущения двигательного действия.

Несомненно, что совершенное владение навыком иногда приводит к возникновению своеобразного комплексного ощущения, которое является результатом тончайших мышечных дифференцировок и синтеза показателей всех анализаторов.

Интегральное целостное ощущение при выполнении двигательного действия не сводится только к мышечному чувству – способности ощущать движение, положение отдельных частей тела, дозировать усилия благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках. Интегральное ощущение проявляется по-разному: спортсмен-пловец это чувство называет «чувством воды», футболист – «чувством мяча» и тому подобное (Б. А. Ашмарин, 1979). Давно отмечено, что с образованием совершенного навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды, как «чувство воды» при плавании, «чувство льда» при беге на коньках (Л. П. Матвеев, 1977).

Интегральное целостное ощущение в дзюдо можно рассматривать как способность спортсмена быстро и точно выполнять наиболее рациональные двигательные действия и технические приемы с учетом ситуации поединка, условий противоборства, технико-тактических действий соперника. Формирование этих специфических чувств происходит по мере автоматизации двигательного навыка. При этом в процессе становления навыка контроль сознания ведется по отдельным параметрам двигательного действия, а когда навык сформирован, сознание широко охватывает обобщенные интегральные характеристики двигательного действия.

Способность к интегральным ощущениям в большинстве случаев обнаруживается как результат предварительной тренировки дзюдоиста в выполнении двигательного действия. Зачастую **признаком одаренности к дзюдо** является наличие у юного спортсмена изначально (не имея опыта спортивной деятельности) интегральных ощущений при выполнении двигательных действий.

Для формирования интегральных целостных ощущений не достаточно только двигательной активности и значительного стажа занятий дзюдо. Важно целенаправленно создавать дзюдоистам **условия для формирования интегральных ощущений:**

- двигательное действие должно быть автоматизированно;
- совместно с тренером-преподавателем (или самостоятельно) необходимо провести синтез условий успешного выполнения двигательного действия;
- дзюдоист должен стремиться выполнить действие с максимальной эффективностью;
- необходимы концентрация внимания на выполняемом упражнении и погружение в движение, сосредоточение на внутренних ощущениях, все это требует от занимающихся дзюдо значительных волевых усилий.

Деавтоматизация навыков

В практике занятий дзюдо реальный процесс формирования двигательного навыка обычно не имеет выраженных этапов. Нередко у обучаемых наблюдается появление уже исправленных ошибок или отмечается общее ухудшение техники. Иногда двигательное действие, выполняемое автоматически, осуществляемое непроизвольно или неосознаваемо, подвергается деавтоматизации (следствие снижения эффективности самоконтроля за исполнением двигательного действия).

Деавтоматизация может быть постоянной – обычно вследствие длительного перерыва в системе спортивных занятий (болезнь, травма). Или временной – когда дзюдоист, например, в соревнованиях, мобилизует максимум сил для выполнения действия, усиливая при этом сознательный контроль за автоматизированными элементами действия, что в конечном итоге приводит к техническим ошибкам (непреднамеренная автоматизация).

У юных дзюдоистов **можно выделить временную непреднамеренную деавтоматизацию.** Ее проявление может наблюдаться при недостаточном соревновательном опыте, общая причина возникновения часто заключается в излишних объемах выполнения специально-подготовительных (подводящих) упражнений.

Тренеру-преподавателю необходимо проводить у дзюдоистов профилактику возникновения деавтоматизации двигательного навыка с учетом рекомендаций:

- не допускать значительных перерывов в повторении ранее сформированного навыка;
- учить дзюдоистов анализировать движение, обращать внимание на условия выполнения, не допускать подражания при выполнении упражнений, а осмысливать движение;
- не допускать излишней мотивации, особенно для юных дзюдоистов, иначе «перемотивация» может привести к вовлечению в работу больших усилий, включению мышц нужных и ненужных.

Иногда деавтоматизация навыка является даже полезной для технического совершенствования. Например, если неверно сформирован навык – требуется время, чтобы разучить движение заново. Наиболее необходима деавтоматизация в случае изменения антропометрии дзюдоиста (если произошел «ростовой скачек»), то параметры техники также должны перестраиваться) или в случае повышения уровня физической подготовленности дзюдоиста, влияющей на технику соревновательных упражнений.

2.5. Особенности технико-тактической подготовки дзюдоистов в многолетнем аспекте

Вы должны использовать все свои шансы. А для этого нужно постоянно быть на пределе, а то и за пределами возможного. Каждый находит для себя свои пределы и стремится к ним, а они как результат подготовки, отодвигаются все дальше, требуя новых источников и мотивации.

Стив Маре,
участник трех олимпиад (1976, 1980, 1984 гг.),
серебряный призер Олимпийских игр
1984 г. в лыжном слаломе

В занятиях с дзюдоистами детско-юношеского возраста ведущее значение имеет обучение технике. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего технико-тактического совершенствования. Важно стремиться к тому, чтобы новички с самого начала занятий дзюдо овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Методика начального обучения в дзюдо

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени, однако память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоми-

нанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Обучение технике дзюдо осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют доступность, систематичность, наглядность, а также сознательность и активность.

При обучении новичков технике дзюдо широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя). Важная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию). Из методов практического упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы юные дзюдоисты правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например, вывести из равновесия, удержать, подтянуть, оттолкнуть.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст занимающегося, тем большую роль в процессе обучения технике дзюдо играет методика обеспечения наглядности. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Показ может осуществляться тренером-преподавателем или другим занимающимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При демонстрации приема воспитанников следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и занимающимися является дистанция от трех до десяти метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое – препятствует восприятию деталей упражнения.

Методическая сущность использования словесных и наглядных методов в обучении дзюдоистов:

1. Наибольший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

2. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике движений.

3. С увеличением возраста занимающихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов – возрастает.

Обучение технике в многолетнем аспекте

На спортивно-оздоровительном этапе технико-тактическая подготовка направлена на формирование умений и навыков выполнения технических действий, изучение основ тактики выполнения атакующих действий, участие в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по общей физической подготовке.

На этапе начальной подготовки проходит формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов.

На тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) технико-тактическая подготовка содействует формированию базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков.

На этапе спортивного совершенствования акцент в технико-тактической подготовке сделан на совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.

2.6. Методические принципы обучения технике дзюдо

Основными методическими принципами дзюдо, отражающими закономерности построения занятий, являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности усвоения изучаемого материала и другие.

Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике дзюдо немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, то есть без учения. Цель изучения новых знаний, относящихся к дзюдо, должна стать главным побуждающим фактором всех действий дзюдоистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у дзюдоистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию дзюдоистов при обучении двигательным действиям. К внешним факторам относятся сложность задания, актуальность изучаемого материала, что во многом определяет активность дзюдоистов. Внутренние «мотивационные» факторы – степень понимания значимости задания, уровень подготовленности существенно влияют на интерес к дзюдо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа:

- Обеспечить у занимающихся дзюдо осмысленное отношение и устойчивый интерес к изучаемым действиям. Часто естественная потребность в

движениях у детей и подростков мало совмещается с необходимостью изучать технику дзюдо. Причина – в различии целей учебно-тренировочной деятельности (у занимающихся – «подвигаться», побороться), а у тренера-преподавателя – научить технике, тактике дзюдо. Несовпадение мотивов резко снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям также снижает эффективность физической подготовки дзюдоистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя.

- Дзюдоисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в дзюдо возможны только при сознательном проникновении в суть изучаемого материала. Метод решения дзюдоистами конкретных двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в этом действии признаки, в способе выполнения – черты метода.

- Важно активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения активности воспитанников на занятиях дзюдо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто не является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность дзюдоистов, оптимально трудные – стимулируют.

Принцип наглядности

Наглядность в дзюдо не сводится к простому предъявлению объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений словесным комментарием, организующим процесс восприятия у дзюдоистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В учебно-тренировочном процессе очень **важно обеспечить переход от наблюдения дзюдоистами единичных конкретных фактов** при выполнении технико-тактических действий к **осознанию общих признаков**, характерных для данного класса приемов.

Реализация принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся дзюдо представления об изучаемом двигательном действии:

- а) смысловой аспект представления об изучаемом двигательном действии дает ответ на вопрос: для чего изучается действие;
- б) технический аспект представлений раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о двигательном действии, сформированные у дзюдоистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления дзюдоист не только дол-

жен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного действия и запомнить его.

Требования к реализации принципа:

- При формировании у дзюдоистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу – от внешнего образа действия к образу его динамики.

- При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии дзюдоисты следуют правилу – от смысла противоборства к смыслу применяемых действий.

- Тренеру-преподавателю необходимо стремиться, чтобы в учебно-тренировочном процессе дзюдоисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в дзюдо нескольких однотипных двигательных задач.

Принцип систематичности

Предусматривает систематические занятия дзюдоистов при организации учебно-тренировочного процесса. Известно, что рациональная последовательность обучения действиям дзюдо сокращает сроки их изучения, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного воспитательного процесса дзюдоистов.

- При реализации принципа в практике дзюдо придерживаются ряда дидактических правил.

- Правило «от известного к неизвестному» определяет переход от изученных упражнений к новым.

- Правило «от легкого к трудному, от простого к сложному» применяется при планировании заданий для дзюдоистов различного возраста. В тренировочном задании нужно оценивать координационную структуру по шкале «простое – сложное», а динамическую структуру (соответствие задания уровню физической подготовленности обучаемого) – по школе «легкое – трудное».

Правило «от основы к деталям» предусматривает изучение основы техники дзюдо, после ее освоения переходят к уточнению пространственных характеристик.

Правило «от частного к общему» требует, чтобы физические упражнения сначала выполнялись в стандартных условиях, способствующих формированию умений дзюдоистов решать двигательную задачу в конкретных условиях, а затем «переводить» движение в изменяющиеся условия.

Правило «от общего к частному» требует первоначального изучения элемента техники дзюдо, который является базовым и позволяет в дальнейшем быстро изучить дзюдоистами другой элемент, принадлежащий к этому классу.

Принцип прочности усвоения изучаемого материала

Прочность усвоения – это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и дзюдоисты всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. **Прочность отражает устойчивость качества решения дзюдоистами двигательной задачи.**

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов необходимо создавать предпосылки для реализации принципа:

а) важно сформировать у дзюдоистов установку на запоминание и показать пути использования материала в процессе технико-тактического совершенствования. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания двигательных действий дзюдо;

б) требуется обучить занимающихся дзюдо приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, представление о технике (связанное с предметами природы);

в) необходимо постоянно повторять изучаемое действие, используя различные формы повторения.

- Начальное повторение – восстанавливает в памяти дзюдоистов знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

- Текущее повторение – предполагает, что изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов, а также служит элементом вновь изучаемых действий.

- Периодическое (регулярное) повторение дзюдоистами техники изученных приемов проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

- Заключительное повторение систематизирует ранее изученные технические действия дзюдо;

г) тренер-преподаватель стремится обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

Принцип научности

Научность – отличительный признак системы подготовки в дзюдо. Организованная подготовка дзюдоистов отличается от стихийной прежде всего научностью.

Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

- изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься дзюдоистами в классическом варианте, только освоив такой вариант, возможно индивидуализировать технику;

- дзюдоисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике дзюдо и раз-

витии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем методики и способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

- в учебно-тренировочном процессе обязательно применять соответствующие термины, усвоение терминологии дзюдо является одной из важных задач подготовки; следует избегать применения тренером-преподавателем разных терминов для обозначения одного объекта или обозначения одним термином разнородных явлений.

Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику дзюдо положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации занятий возрастным особенностям дзюдоистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и другие). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии между возможностями дзюдоистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма дзюдоистов на этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма дзюдоистов; уметь рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей для дзюдоистов, а усиленную степень их преодоления при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ учебного материала, доступного для занимающихся дзюдо, происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности.

Известно, что новые двигательные умения и навыки часто формируются у дзюдоистов на базе ранее приобретенных, на основе их элементов. Одно из условий доступности – распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с содержанием последующих (**преемственность**). Другое условие доступности – **постепенность**, то есть переход от легкого к более трудному заданию.

Индивидуализация является второй частью данного принципа и заключается в учете индивидуальных различий дзюдоистов и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны ситуации:

- а) один или несколько дзюдоистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность, что требует от тре-

нера-преподавателя планирования индивидуальной нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или для повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько дзюдоистов имеют более высокую (относительно других воспитанников) физическую и техническую подготовленность, они индивидуально выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

Контрольные вопросы к главе II

1. Охарактеризуйте процесс обучения в дзюдо и поясните его двусторонний характер.

2. Какие двигательные действия составляют основу в обучении дзюдоистов?

3. Как проявляется состояние монотонии в тренировочном процессе дзюдоистов (объективно и субъективно)?

4. Охарактеризуйте методические приемы профилактики монотонии в занятиях дзюдоистов.

5. Какие рекомендации по профилактике состояния монотонии в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах?

6. В чем отличие техники, освоенной дзюдоистами на уровне двигательного умения, от навыка?

7. Какие факторы влияют на формирование двигательных навыков?

8. Охарактеризуйте положительный перенос навыков при изучении технико-тактических действий в стойке и в партере, приведите примеры.

9. Охарактеризуйте отрицательный перенос навыков при изучении технико-тактических действий в стойке и в партере, приведите примеры.

10. Объясните важность перекрестного переноса двигательных навыков в подготовке дзюдоистов.

11. Как рационально формировать двигательные навыки у неправоруких дзюдоистов?

12. Объясните, как связано формирование двигательного навыка с уровнем физической подготовленности дзюдоистов.

13. Охарактеризуйте подход к обучению технико-тактическим действиям на основе формирования ориентировочной основы действия.

14. Какие задачи (операции) решает тренер-преподаватель при формировании программы изучения двигательного действия?

15. Какие компоненты включает готовность воспитанников к изучению нового двигательного действия?

16. Какую цель имеет этап начального разучивания технико-тактических действий? Назовите решаемые задачи.

17. Какую цель имеет этап углубленного разучивания технико-тактических действий? Назовите решаемые задачи.

18. Какую цель имеет этап «результатирующая отработка действия»? Назовите решаемые задачи.

19. Как составляется для воспитанников карточка-инструкция по обучению технике?

20. Какие виды двигательных ошибок встречаются в процессе обучения технико-тактическим действиям?

21. Назовите причины возникновения двигательных ошибок, возникающих в процессе обучения.

22. Охарактеризуйте интегральные целостные ощущения в дзюдо и условия для их формирования.

23. Как влияет деавтоматизация навыков на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов?

24. Как организовывается методика начального обучения в дзюдо?

25. Опишите преемственность технико-тактической подготовки дзюдоистов в многолетнем аспекте.

26. Охарактеризуйте требования к реализации принципа сознательности и активности в практике обучения дзюдоистов.

27. Охарактеризуйте требования к реализации принципа наглядности в практике обучения дзюдоистов.

28. Охарактеризуйте требования к реализации принципа доступности и индивидуализации в практике обучения дзюдоистов.

29. Охарактеризуйте требования к реализации принципа систематичности в практике обучения дзюдоистов.

30. Охарактеризуйте требования к реализации принципа прочности усвоения изучаемого материала в практике обучения дзюдоистов.

ГЛАВА III. РАЗРАБОТКА ИННОВАЦИОННОГО СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Педагогическая деятельность тренера-преподавателя по дзюдо, связанная с обучением технико-тактическим действиям воспитанников, достаточно сложна. Тренеры-преподаватели должны обладать системными знаниями. Изучая технические действия с дзюдоистами, занимающимися в группах начальной подготовки, основное направление – самостраховка при падениях и формирование фундамента базовых движений и действий. Тренер-преподаватель также должен знать методики обучения различным приемам в стойке и партере, соответствующим учебной программе. Важным аспектом профессиональной подготовленности является глубокое знание методик обучения основам тактики.

В тренировочных группах важно владеть методиками обучения комбинациям в стойке и в партере, а также связкам. Тренеры-преподаватели, хорошо знающие технику приемов, чаще являются «демонстраторами», а не методистами (подбирающими средства и методы для освоения новых действий). Современный процесс подготовки требует соединения в одном специалисте двух профессионально важных составляющих: демонстрация техники и ее анализ с биомеханической точки зрения; а также творческий подход к разработке методик обучения.

Учитывая, что изменения в правилах соревнований существенно влияют на виды разрешенных в поединке технико-тактических действий, тренер-преподаватель всегда находится в творческом поиске.

3.1. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения

Хорошо помню, что несколько месяцев мы отрабатывали падение, и это стало тем ситом, через которое сразу отсеялось очень много занимающихся – все оказалось не так романтично...

**Сергей Косоротов,
чемпион мира по дзюдо, 1991 год**

Занятия дзюдо будут эффективными, если юные спортсмены успешно осваивают навыки самостраховки при падениях.

Навык – выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма, в результате сознательного многократного повторения одних и тех же движений или **решения типовых задач в производственной, спортивной или учебной деятельности**. Техника адекватного реагирования в момент падения должна стать способом решения типовой двигательной задачи.

Навык безопасного падения необходим при занятиях различными видами спорта, технический арсенал которых предполагает возможность падения спортсмена, а также для профилактики травматизма в быту, военной или трудовой деятельности.

При занятиях спортом целенаправленно изучается техника безопасного падения в единоборствах и спортивных играх (волейбол).

Можно отметить, что навык безопасного падения является не только спортивным, но и прикладным. По статистике травматизма, приводимой Т. М. Андреевой, в Российской Федерации в 2009 году структура травматизма (в %) составила:

- среди взрослого населения: бытовой – 69,9 %; уличный – 19,6; производственный – 4,1; транспортный – 1,8; спортивный – 0,9; прочий – 3,7 %;

- характер повреждений среди взрослого населения: поверхностные раны – 28,3 %; открытые раны – 16,9; переломы верхних конечностей – 10,2; переломы нижних конечностей – 8,2; вывихи – 12,2; внутрочерепные травмы – 5,0; отравления – 0,9 %;

- структура детского травматизма (до 17 лет) по характеру повреждений: поверхностные травмы – 37,7; переломы верхних конечностей – 13,4; вывихи, растяжения – 12,9; переломы нижних конечностей – 5,6; перелом позвоночника – 0,9 % и др. (2010).

Анализируя данную статистику, можно отметить, что значительное количество травм составляют переломы верхних и нижних конечностей, часто вызванные нерациональным падением.

Исследование статистики травматизма в дзюдо, по данным Р. Намег, показало, что на верхние конечности дзюдоистов приходится больше травм, чем на нижние, и чаще страдает плечевой сустав (2010). В исследованиях М. McPherson, W. Pickett (2010) установлено, что большинство травм было получено в результате падения Уке, броска Тори, прыжка (2010).

Для профилактики травматизма Международная федерация дзюдо (IJF) ввела ограничения на технические действия – Дополнения в Правила соревнований спортсменов до 12 и 14 лет (<http://www.judo.ru>).

Арбитр должен немедленно остановить поединок и объявить наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника в соревнованиях среди юношей и девушек до 12 лет:

- 1) проводят в контратаке броски в стойке с захватом за ноги, такие, как: «мельница» (ката-гурума), боковой переворот (тэ-гурума), бросок захватом

за подколенный сгиб или за пятку (кучики-даоши или кибису-гаэши);

2) проводят в атаке или контратаке броски, становясь на колено или колени, такие, как бросок через спину с колен (сэой-отоши) и т. п.;

3) проводят в атаке или контратаке любые броски с падением (сутэми-вадза), такие, как бросок через голову с упором стопой в живот или с подсадом голенью (томозэ-нагэ или суми-гаэши), бросок через грудь прогибом или вращением (ура-нагэ или еко-гурума), передние, боковые, задние подножки на пятке, садясь (уки-вадза, ёко-отоши, тани-отоши) и т. д.;

4) проводят в борьбе лежа или в стойке болевые приемы (кансэтсу-вадза) или удушающие приемы (шимэ-вадза).

Арбитр должен немедленно остановить поединок и объявить наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника в соревнованиях среди юношей и девушек до 14 лет:

1) проводят в контратаке броски в стойке с захватом за ноги, такие, как «мельница» (ката-гурума), боковой переворот (тэ-гурума), бросок захватом за подколенный сгиб или за пятку (кучики-даоши или кибису-гаэши);

2) проводят в атаке или контратаке броски, становясь на колено или колени, такие, как бросок через спину с колен (сэой-отоши) и т. п.;

3) проводят в борьбе лежа или в стойке болевые приемы (кансэтсу-вадза) или удушающие приемы (шимэ-вадза).

Не достаточно хорошо освоенная техника самостраховки при падениях в большинстве случаев приводит к нарушению техники безопасности. Нерационально выполненное падение назад может привести к черепно-мозговой травме. Падение на бок и вперед без соблюдения техники самостраховки часто приводит к перелому головки лучевой кости или к перелому локтевого отростка, а также другим травмам. Учитывая, что у большинства юных спортсменов рацион питания слабо сбалансирован и в организм поступает недостаточное количество полезных веществ и микроэлементов, костная система является достаточно хрупкой. Это становится дополнительной причиной травматизма.

На травматизм спортсменов могут также влиять различные факторы: возраст, пол, уровень подготовленности, наличие предыдущих травм, резкое снижение массы тела перед соревнованиями и другие.

В процессе занятий дзюдо очень важна рациональная методика обучения технике безопасного падения. Как отмечает Г. П. Пархомович, самостраховка при падении – это часть техники дзюдо, поэтому ее изучению придается особое внимание. Правильная самостраховка при падении уменьшает болевые ощущения от удара о жесткое татами (1993).

Навык безопасного падения необходимо формировать не только в системе спортивной подготовки, но и в процессе физического воспитания школьников.

Общая характеристика самостраховки при падениях и ее виды

Самостраховка (по Ф. П. Суслову, Д. А. Тышлеру) – заранее изученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм (Терминология..., 2001).

Критерий рациональности выполнения самостраховки – отсутствие травмы при падении.

Самостраховку выполняют при падениях, когда тело человека приземляется на спину (падение назад), на бок, на живот (падение вперед).

В. В. Путин и соавторы выделили два основных способа самостраховки при падении вперед.

Первый способ не имеет принципиальных отличий от падения на бок и на спину, главный элемент – амортизирующий удар. Руки, согнутые в локтевых суставах, разворачиваются ладонями вперед (пальцы прижаты друг к другу). Руки первыми касаются татами, ноги немного разведены в стороны.

Второй способ внешне напоминает действие волейболистов после приема мяча в падении. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены, голова отводится назад и поворачивается в сторону, ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице. После падения первыми татами касаются пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот, последними касаются татами бедра (2003).

Один из вариантов падения вперед выполняется при помощи кувырка с самостраховкой.

Содержание двигательных операций при выполнении самостраховки при падениях

Действие – непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более, направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации).

Все действия состоят из операций. В технике самостраховки при падениях целесообразно выделить три операции:

- исходное положение – сед, присед, полуприсед, стойка;
- оперативные позы по ходу выполнения двигательного действия:
 - прижатие подбородка к груди предупреждает удар затылка о татами;
 - прямая рука, выполняющая ладонью амортизационный удар, позволяет избегать травм при падениях;
 - амортизационное движение рукой (руками) – предотвращает сотрясение внутренних органов от удара о татами при падении;
 - разведенные ноги предохраняют от удара коленные суставы;
- рациональное конечное положение.

Например, при выполнении самостраховки при падении на бок конечное положение – лежа на боку, правая рука выпрямлена в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища (угол около 45°), вторая

рука приподнята вверх, подбородок прижат к груди, ноги согнуты, колени разведены (В. В. Путин и соавторы, 2003).

Обучение самостраховке начинают с изучения техники группировки:

И. п. – присед, обхватить руками колени, подбородок прижать к груди;

1 – перекат от ягодиц до лопаток;

2 – и. п.

Методика обучения технике самостраховки при падениях строится в следующей последовательности: сначала изучается группировка; далее самостраховка при падении назад; затем самостраховка при падении на бок; когда освоены предыдущие действия, начинают обучать технике падения вперед.

Изучая самостраховку, подбирают средства с учетом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся до тех пор, пока техника выполнения не будет освоена на уровне двигательного навыка, к обучению технике бросков не переходят.

Средства изучения самостраховки делятся на две группы (рис. 8).

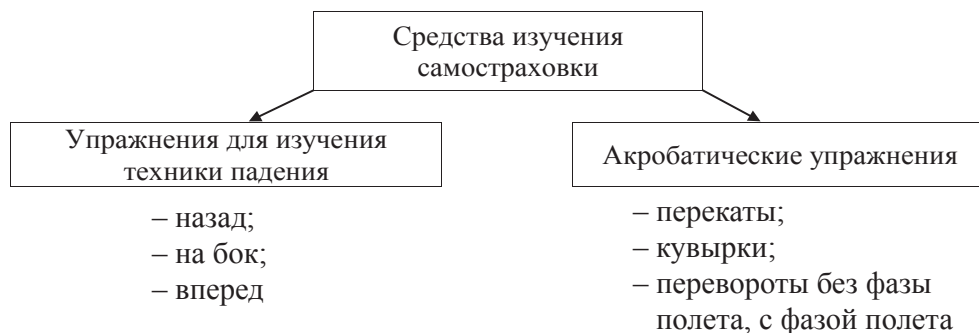


Рис. 8. Средства изучения самостраховки

Упражнения для изучения и совершенствования техники безопасного падения выполняются из различных исходных положений, направленных на предупреждение травматизма при падениях (назад, на бок, вперед) после выполнения бросков.

Акробатические упражнения эффективно содействуют формированию техники группировки, развивают ориентацию в пространстве, согласовывают движения конечностей, повышают координационную подготовленность дзюдоистов.

Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев выделяют четыре основных группы акробатических упражнений, используемых в подготовке дзюдоистов:

- **перекаты** – вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову;

- **кувырки** – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из

разных исходных положений в различные конечные положения;

- **перевороты без фазы полета** – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (боковой переворот – колесо);

- **перевороты с фазой полета** – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и разбега, рондат, фляк) (2006).

На этапе начальной подготовки (группы начальной подготовки до одного года и свыше одного года) преимущественно применяются упражнения для изучения и совершенствования техники безопасного падения, а также акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты без фазы полета).

На учебно-тренировочном этапе (учебно-тренировочные группы первого-второго года обучения) преимущественно используют упражнения для совершенствования техники падений (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений), акробатические упражнения (перекаты, кувырки и перевороты) в усложненных условиях – с разбега, через партнера; а также некоторые перевороты с фазой полета (например, рондат).

Все используемые упражнения должны соответствовать стандарту спортивной подготовки и учебной программе.

Последовательность обучения технике самостраховки

1. При падении назад:

- изучение конечного положения;
- отработка амортизирующего удара руками;
- падение назад из различных исходных положений (лежа; сед; присед; стоя на коленях; в упоре лежа; полуприсед; основная стойка; через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях);
- после прыжка, кувырка;
- после броска партнера.

2. При падении на бок:

- изучение конечного положения;
- отработка амортизирующего удара руками;
- падение на бок из различных исходных положений (лежа; сед; присед; полуприсед; фронтальная стойка; через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях);
- после прыжка вперед, вверх, кувырка;
- держась за партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях;
- броска.

3. При падении вперед:

- изучение конечного положения;
- отработка амортизирующего удара руками;
- падение вперед из различных исходных положений (стойка на коленях; присед; полуприсед; фронтальная стойка);
- после прыжка вперед, вверх.

Средства изучения самостраховки

Падение назад

Конечное положение – и. п. лежа на спине, подбородок прижат к груди, руки развернуты ладонями к татами, ноги подняты над татами.

Изучение положения рук при падении на спину

И. п. – лежа на спине, подбородок прижать к груди, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к татами;

1 – поднять руки;

2 – хлопок по татами ладонями.

Организационно-методические указания (ОМУ): в момент хлопка руки напряжены, расположены под углом 40–50° к туловищу.

Средства изучения техники падения назад

И. п. – лежа на спине, подбородок прижать к груди (рис. 9);

1 – поднять руки над туловищем;

2 – хлопок по татами.

ОМУ – хлопок выполняется нижней частью ладони, рядом с тазом.

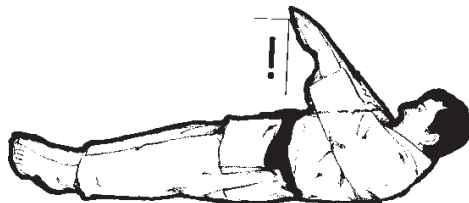


Рис. 9. Исходное положение при изучении техники самостраховки при падении назад

И. п. – сед ноги вместе, руки вперед, подбородок прижат к груди (рис. 10);

1 – перекат на спину, одновременно удерживая руки и ноги прямыми (рис. 11);

2 – поднять ноги, опустить руки, хлопнуть ладонями по татами (рис. 12).

ОМУ – носки ног оттянуть, руки в локтях не сгибать.

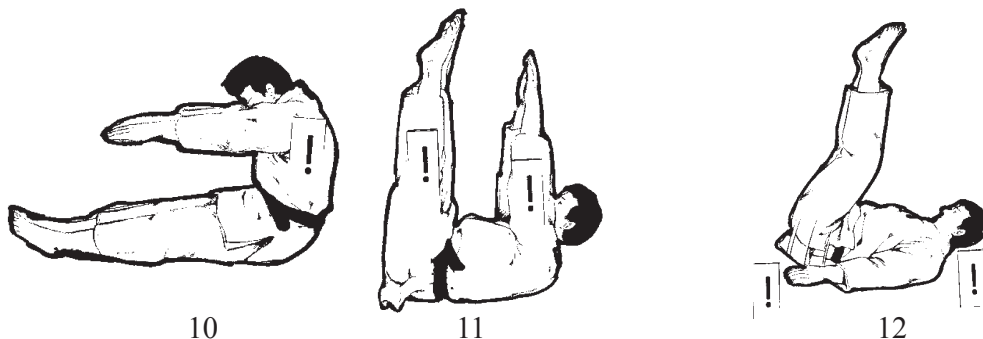


Рис. 10–12. Техника переката назад

И. п. – сед, подбородок прижат к груди, руки вперед, ноги согнуты;
 1 – перекат назад, хлопок руками;
 2 – и. п.
 ОМУ – хлопок выполняется в момент касания татами лопатками, таз приподнимается над татами.

И. п. – присед, колени широко разведены, руки на коленях (рис. 13);
 1 – руки вперед, таз тянуть к пяткам (рис. 14);
 2 – перекат на спину, одновременно удерживая руки и ноги прямыми (рис. 15–16);

3 – опустить руки, хлопок по татами рядом с тазом (рис. 17);
 4 – и. п.
 ОМУ – при выполнении переката и амортизационного движения руками, ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты.

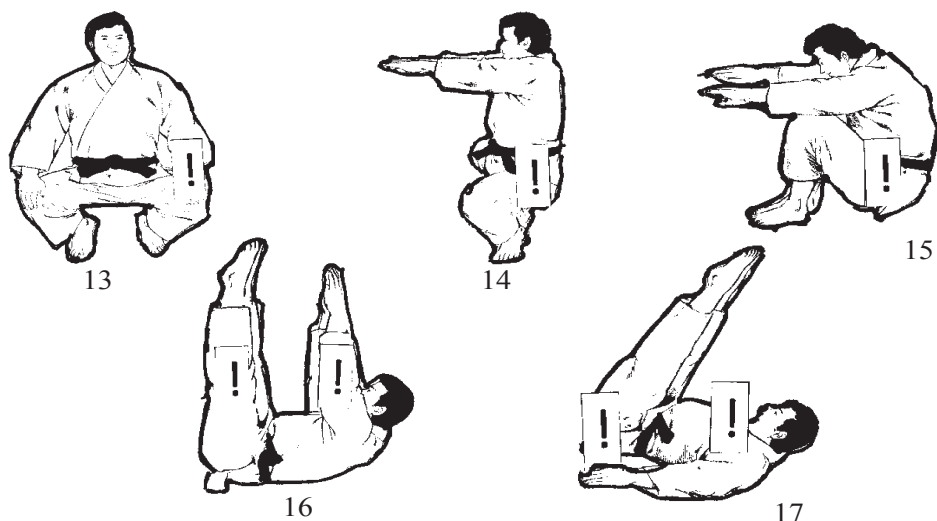


Рис. 13–17. Техника переката назад из приседа

И. п. – присед, руки вперед, подбородок прижат к груди;
 1 – перекат на спину;
 2 – хлопок руками по татами.
 ОМУ – сесть тазом ближе к пяткам, руки в локтях не сгибать.
 И. п. – присед, руки внизу, подбородок прижат к груди;
 1 – перекат, руки вперед, хлопок по татами;
 2 – и. п.
 ОМУ – плавное движение переката, руки в локтях не сгибать.
 И. п. – присед, подбородок прижат к груди, руки вперед;
 1 – прыжок вверх;
 2 – перекат назад, хлопок руками по татами.
 ОМУ – первыми татами касаются руки, затем лопатки, подпрыгивать на 10–20 см в высоту, руки в локтях не сгибать.

И. п. – полуприсед, руки вперед, подбородок прижат к груди;

1 – перекат на спину;

2 – хлопок руками по татами.

ОМУ – руки в локтях не сгибать.

И. п. – полуприсед;

1 – присед;

2 – перекат, руки вперед, хлопок по татами.

ОМУ – руки в локтях не сгибать.

И. п. – фронтальная стойка (рис. 18);

1 – встать на носки (рис. 19);

2 – полуприсед, руки назад (рис. 20);

3 – руки вперед (рис. 21), перекат назад (рис. 22);

4 – ноги вверх, хлопок руками рядом с тазом.

ОМУ – подбородок прижат к груди во время переката и хлопка.

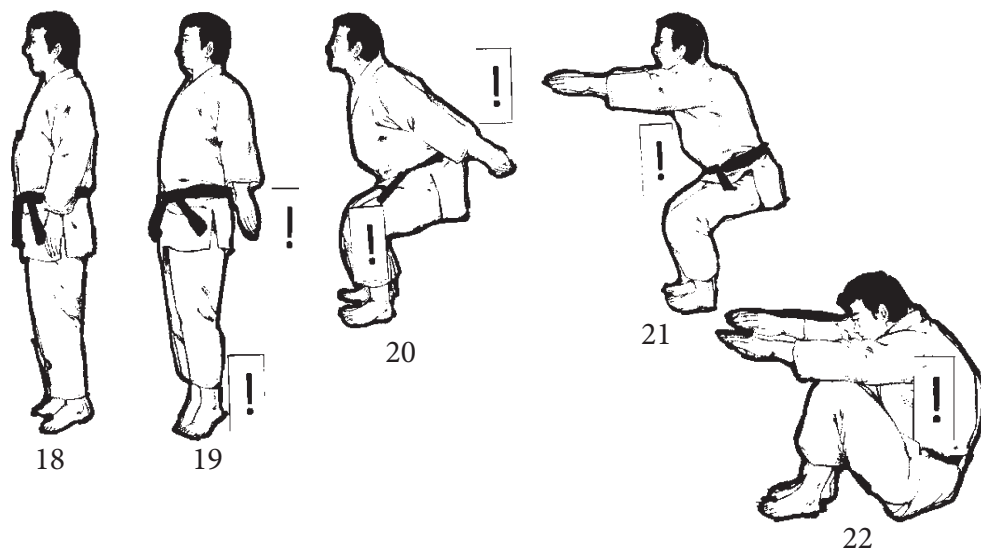


Рис. 18–22. Техника переката назад из фронтальной стойки

И. п. – стойка ноги врозь, спиной к партнеру, стоящему в упоре на кистях и коленях;

1 – присед;

2 – перекат назад через партнера, руки вперед, хлопок по татами.

ОМУ – подбородок прижат к груди.

И. п. – стойка ноги врозь, спиной к горизонтальному шесту;

1 – руки вперед, подбородок прижать к груди, наклонить туловище вперед;

2 – перекат назад, хлопок руками по татами.

ОМУ – первыми татами касаются руки, затем лопатки. Партнеры, держащие шест, могут приподнимать его, а выполняющий упражнение для смягчения падения «цепляется» голенями за шест.

Падение на бок

Конечное положение – лежа на правом (левом) боку, правая (левая) нога согнута и подтянута к груди, левая (правая) стопа рядом с правой (левой) голенью, подбородок прижат к груди, левая (правая) рука вверх, правая (левая) на татами ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу.

Средства изучения техники падения на бок

И. п. – лежа на правом боку, опора на прямую правую руку, правая нога согнута в колене, левая нога на стопе (рис. 23);

1–2 – хлопки правой рукой по татами;

3–4 – то же в левую сторону.

ОМУ – взгляд направлен на большой палец правой кисти, подбородок прижат к груди.

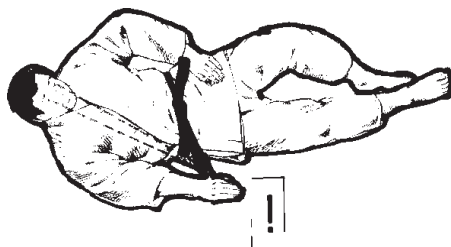


Рис. 23. Конечное положение при падении на бок

И. п. – сед ноги вместе, одна рука на пояс, другая вверх к разноименному плечу, подбородок прижат к груди (рис. 24);

1 – перекат на спину, поднять ноги вверх, хлопок правой рукой (рис. 25);

2 – и. п. (рис. 26);

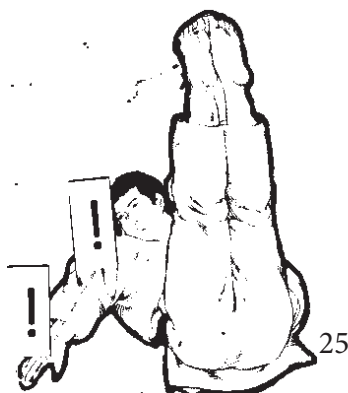
3 – то же, хлопок левой рукой (рис. 27);

4 – и. п.

ОМУ – взгляд направлен на руку, выполняющую хлопок.



24



25

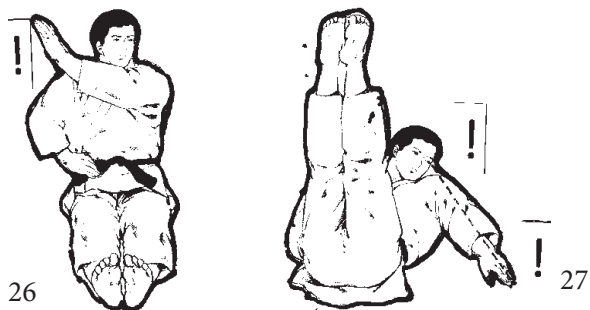


Рис. 24–27. Перекат назад – страховка на бок

И. п. – сед, подбородок прижат к груди, руки вперед, ноги согнуты, стопы стоят на татами;

- 1 – перенести тяжесть тела на правую ягодицу, перекат на правый бок;
- 2 – и. п.

И. п. – сед, подбородок прижат к груди, руки вперед;

- 1 – перенести тяжесть тела на правую ягодицу, перекат на правый бок;
- 2 – хлопок вытянутой правой рукой и левой стопой на татами.

И. п. – присед, колени широко разведены, руки на коленях (рис. 28);

- 1 – вытянуть правую руку в сторону (рис. 29);
- 2 – выпрямить правую ногу (рис. 30);
- 3 – перекат на спину, поднять обе ноги вверх (рис. 31);
- 4 – хлопок по татами правой рукой, левая прижата к туловищу.

ОМУ – подбородок прижать к груди во время переката и хлопка рукой.

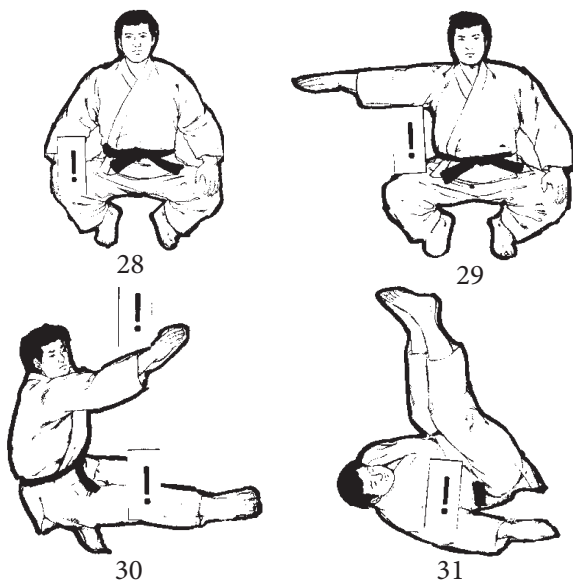


Рис. 28–31. Перекат назад из приседа

И. п. – присед, подбородок прижат к груди, руки вперед;

1 – сесть на татами правой ягодицей ближе к правой пятке;

2 – перекат на правый бок, фиксация конечного положения самостраховки.

Падение на бок через партнера.

И. п. – стойка на правом колене;

1 – встать на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правая рука ближе к коленям;

2 – скользить правой рукой по татами, пропустить ее между ног, опустить на татами правое плечо, подбородок прижать к левому плечу;

3 – оттолкнуться левой ногой, перекат на спину в направлении правой ягодицы;

4 – хлопок правой рукой по татами, конечное положение при падении на бок.

Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу.

И. п. – стойка на правом колене;

1 – опереться в татами левой рукой, правую руку пропустить между ногами;

2 – перекат по правой руке и плечу, кувырок вперед.

Варианты – из и. п. стоя; с разбега.

И. п. – упор лежа;

1 – оттолкнуться одновременно руками и ногами, переворот вправо вокруг продольной оси;

2 – опуститься на левый бок, хлопок левой ладонью по татами, конечное положение при падении на бок.

ОМУ – во время переворота ноги и туловище не сгибать.

И. п. – фронтальная стойка (рис. 32);

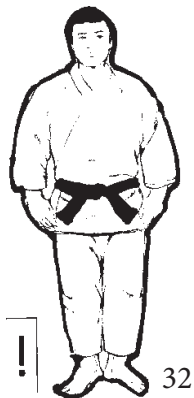
1 – отвести правую руку в сторону (рис. 33), широко расставить ноги (рис. 34);

2 – присед на левую ногу, правую вытянуть вперед, правую руку вытянуть вверх параллельно правой ноге (рис. 35);

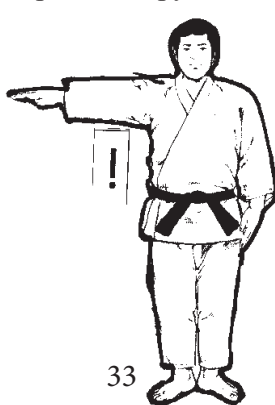
3 – перекат назад, ноги вверх, хлопок правой рукой (рис. 36);

4 – и. п.

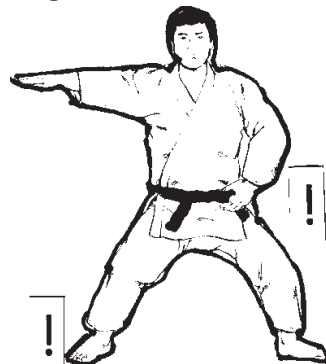
ОМУ – подбородок прижат к груди во время переката и хлопка.



32



33



34

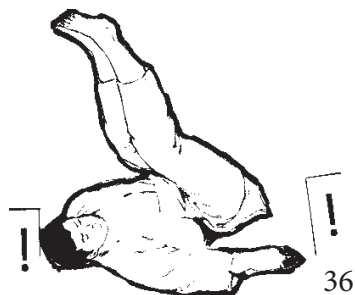
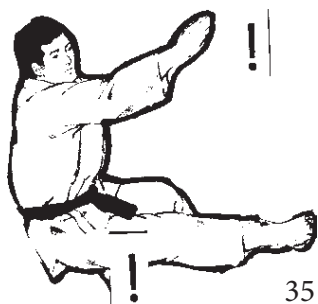


Рис. 32–36. *Перекат на бок из широкой стойки*

И. п. – фронтальная стойка;

1 – присед, подбородок прижат к груди, руки вперед;

2 – сесть на татами правой ягодицей;

3 – перекат на правый бок;

4 – хлопок вытянутой правой рукой и левой стопой по татами.

И. п. – фронтальная стойка;

1 – конечное положение при падении на правый бок;

2 – оттолкнуться от татами правой рукой и левой стопой;

3 – перекат по спине;

4 – конечное положение при падении на левый бок.

Перекат с боку на бок.

И. п. – стоя спиной к правому боку партнера (в упоре на руках и коленях);

1 – захватить левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу, вытянуть правую руку вперед;

2 – согнуться, перекат на правый бок, хлопок ладонью по татами, правая рука прямая.

ОМУ – сначала татами касается ладонь, затем туловище и ноги. То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватить правой рукой его левое плечо. Рука, выполняющая хлопок ладонью, – прямая.

Падение на бок кувырком.

И. п. – стойка ноги врозь;

1 – правая ладонь касается татами рядом с левой ногой, пальцами к носку;

2 – перекат с правого плеча на левую ягодицу;

3 – хлопок левой рукой;

4 – конечное положение при падении на бок.

Падение на бок кувырком, держась за руку партнера.

И. п. – стоя левым боком к правому боку партнера;

1 – захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть запястья;

2 – вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от татами;

3 – кувырок вперед;

4 – приземлиться на правый бок, хлопок правой ладонью по татами.
ОМУ – в момент падения партнер поддерживает спортсмена, выполняющего кувырок, смягчая приземление.

И. п. – фронтальная стойка;

1 – оттолкнуться ногами, прыжок вперед-вверх, мах правой рукой к левой ноге;

2 – перекат на левый бок, хлопок левой рукой, конечное положение при падении на бок.

Варианты – через стойку на руках; через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях, после раскачивания, после броска партнера.

Падение вперед

Изучение конечного положения рук при падении на спину – большие и указательные пальцы соединяются, образуя треугольник.

Средства изучения техники падения вперед

И. п. – стоя на коленях, упор на пальцы (рис. 37);

1 – соединить ладони большими и указательными пальцами на уровне лица (рис. 38);

2 – наклониться вперед, разгибая ноги (рис. 39);

3 – поставить ладони на татами, амортизировать удар тела о татами (рис. 40);

4 – положение в упоре на кистях и коленях.

ОМУ – кисти рук складывать «треугольником».

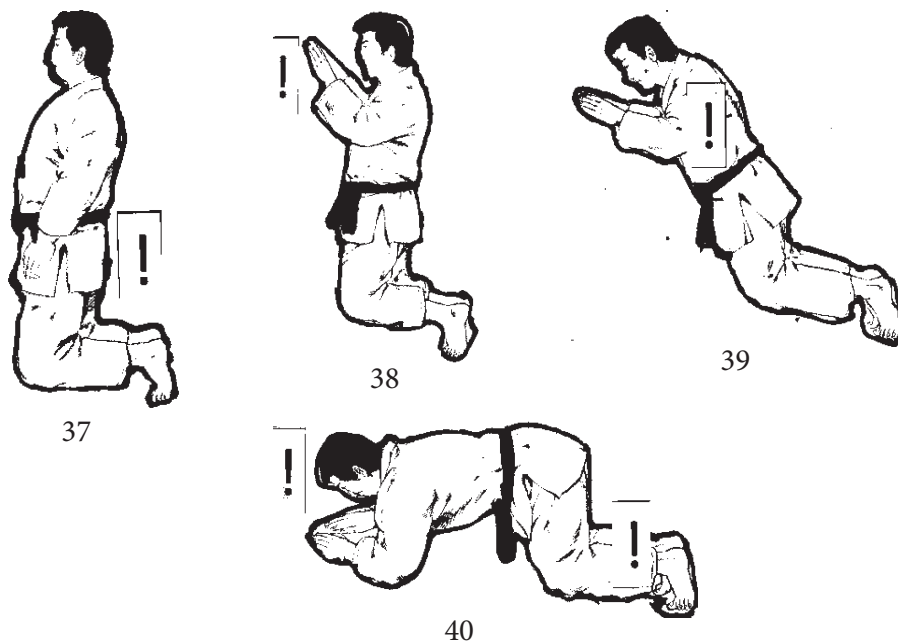


Рис. 37–40. Техника падения вперед из положения стоя на коленях

И. п. – стойка на коленях;

1 – вытянуть руки вперед, ладони вниз, опуститься вперед, амортизируя удар руками;

2 – упор лежа на кистях.

ОМУ – в момент касания татами ладонями за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах замедлить и приостановить падение на татами. То же из и. п. стоя на коленях, руки за спиной.

И. п. – присед, колени широко разведены, руки на коленях (рис. 41);

1 – соединить ладони указательными пальцами на уровне лица, локти разведены в стороны (рис. 42);

2 – выпрямить ноги (рис. 43);

3 – поставить ладони на татами, амортизировать удар тела о татами (рис. 44);

4 – положение в упоре на кистях и пальцах стоп.

ОМУ – выпрямляя ноги, выполнять прыжок в длину.

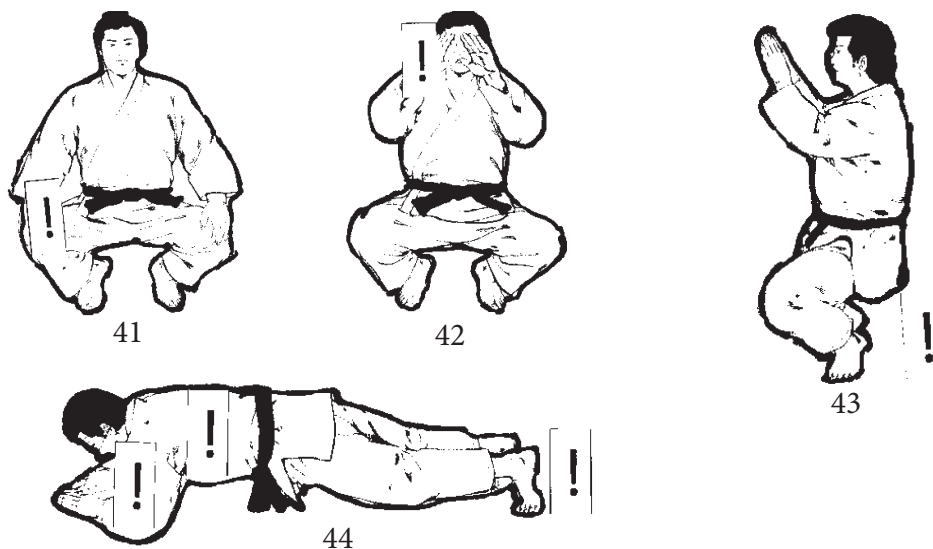


Рис. 41–44. Техника падения вперед из положения присед

И. п. – фронтальная стойка (рис. 45);

1 – соединить руки указательными и большими пальцами 20–25 см от лица (рис. 46);

2 – оторвать пятки от татами, наклон вперед (рис. 47);

3 – амортизационное движение руками (рис. 48);

4 – упор лежа на кистях (рис. 49).

ОМУ – во время падения смотреть на руки.

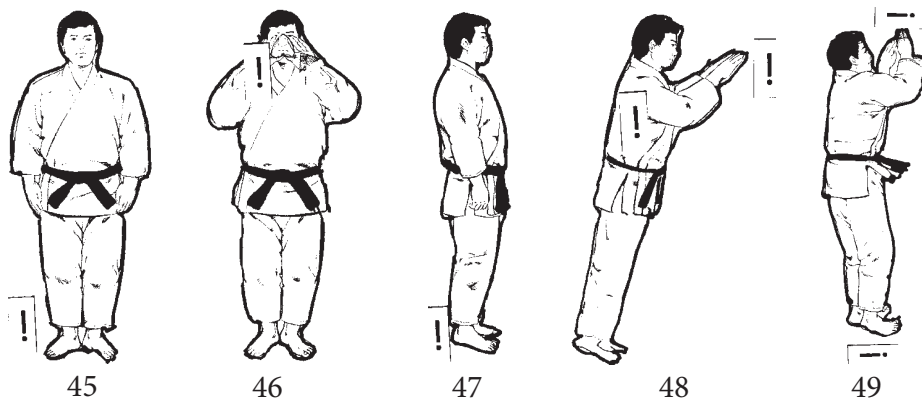


Рис. 45–49. Техника падения вперед из фронтальной стойки

И. п. – фронтальная стойка;

1 – вытянуть руки вперед, ладони вниз, наклонить туловище вперед;

2 – амортизируя удар руками, перейти в упор лежа.

ОМУ – то же прыжком из положения широкой стойки ноги врозь. Из и. п. стойка ноги вместе.

Падение вперед прыжком.

И. п. – фронтальная стойка;

1 – вытянуть руки ладонями вниз, присесть, оттолкнуться, прыжок вперед;

2 – амортизационное движение руками, приземление на руки и грудь.

ОМУ – плавно приземлиться, смягчив удар туловища о татами.

Падение вперед с поворотом на 180° с прыжком.

И. п. – фронтальная стойка;

1 – присесть, оттолкнуться, прыжок назад–вверх;

2 – развернуться грудью к татами, приземлиться на руки и грудь.

Падение назад на кисти с поворотом на 180°.

И. п. – фронтальная стойка;

1 – отвести плечи за площадь опоры назад на 10–15°, руки прижаты к туловищу;

2 – поворот кругом направо;

3 – амортизировать руками момент касания татами туловища;

4 – лечь грудью на татами.

ОМУ – при приземлении на татами прогнуться в поясничном отделе.

Экспертная оценка техники самостраховки

Для определения качества освоения техники самостраховки при падениях разработаны критерии оценки (табл. 4).

Таблица 4

Критерии оценки техники самостраховки при падениях

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка качества усвоения		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Перекат назад с самостраховкой (из исходного положения стоя)	Пауза между переходом в присед и перекатом	Пауза между хлопком руками и переходом в и. п.	Слитное движение
		Подбородок слабо прижат к груди, затылок касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Амортизационный удар – слабый	Амортизационный удар – средний	Амортизационный удар – сильный
		Конечное положение – на коленях	Конечное положение – на одном колене	Конечное положение – в стойке
2.	Кувырок вперед с самостраховкой (из исходного положения стоя)	В удобную сторону	В удобную сторону	В обе стороны
		Подбородок слабо прижат к груди, голова касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Рука, выполняющая хлопок, согнута в локте	Рука, выполняющая хлопок, прямая, пальцы не прижаты друг к другу	Рука, выполняющая хлопок, прямая, пальцы прижаты друг к другу
		Амортизационный удар – слабый	Амортизационный удар – средний	Амортизационный удар – сильный
		Конечное положение – на коленях	Конечное положение – на одном колене	Конечное положение – в стойке
3.	Падение на спину с самостраховкой через партнера	Пауза между переходом в присед и перекатом	Пауза между хлопком руками и переходом в и. п.	Слитное движение
		Подбородок слабо прижат к груди, затылок касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Амортизационный удар – слабый	Амортизационный удар – средний	Амортизационный удар – сильный

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка качества усвоения		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
4.	Падение на бок с самостраховкой через партнера	В удобную сторону	В удобную сторону	В обе стороны
		Подбородок слабо прижат к груди, затылок касается татами	Подбородок не плотно прижат к груди	Подбородок плотно прижат к груди
		Рука, выполняющая хлопок, согнута в локте	Рука, выполняющая хлопок, прямая, пальцы не прижаты друг к другу	Рука, выполняющая хлопок, прямая, пальцы прижаты друг к другу
		В конечном положении колени соединены	В конечном положении одна нога на внешней стороне бедра, но не подтянута к туловищу, другая на стопе	В конечном положении точная постановка ног – одна на внешней стороне бедра, другая на стопе
5.	Падение вперед из исходного положения стоя на коленях	Согнутое туловище	Ровное туловище	Прогибание туловища в пояснице
		Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°	Резкое сгибание рук в локтевых суставах	Упругое сгибание рук в локтевых суставах
		Амортизационный удар – слабый	Амортизационный удар – средний	Амортизационный удар – сильный

Рекомендуется проводить оценку техники самостраховки в форме соревнований по техническому мастерству. Судейство осуществляют три эксперта, в зачет спортсмену идет средняя оценка. Желательно проводить такие соревнования в группе начальной подготовки после пяти-шести месяцев занятий.

3.2. Преобразование техники атакующих действий в стойке

Термин «преобразование» был выделен в теории спорта известным специалистом нашей отрасли Л. П. Матвеевым среди комплекса задач специальной технической подготовки. Преобразование форм техники диктуется закономерностями спортивного совершенствования. За время многолетних занятий спортом техника соревновательных действий спортсмена, конечно,

не остается неизменной, она формируется, преобразуется, обновляется (2005).

Техническая подготовка юных дзюдоистов будет более эффективной, если использовать подходы к преобразованию техники атакующих действий. Преобразование технических действий будет содействовать индивидуализации атакующих действий дзюдоистов. Впервые в практике дзюдо подходы к преобразованию техники атакующих действий в стойке применил И. Д. Свищев (1986).

Преобразование – это переход одного вида технического действия в другой под влиянием различных факторов, основными являются: реакции соперника и переход к выполнению другого приема (В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2011).

Для анализа техники дзюдо интерес представляют три основных типа преобразований: количественное, качественное и относительное (Ю. А. Урманцев, 1988). Под преобразованием атакующих действий в дзюдо понимается процесс, в результате которого одно действие заменяется на другое, принадлежащее к той же классификационной группе.

В процессе исследований И. Д. Свищев установил, что, изменяя количество элементарных движений в броске, проводится его **количественное преобразование**. При этом качество и последовательность выполнения элементарных движений не изменяются. **Относительное преобразование** броска предусматривает изменение последовательности выполнения элементарных движений. Их количество и качество будут неизменны. При **качественном преобразовании** предполагается возможность замены захватов, положений, усилий, самих элементарных действий на другие. В этом случае не будут изменяться ни количество, ни последовательность выполнения элементарных движений (2006).

Количественное преобразование

При количественном преобразовании бросков изменяется количество элементарных движений, входящих в их состав. Определены преобразования бросков при: 1) различных реакциях Уке; 2) переходе Тори на выполнение других приемов.

Преобразование бросков происходит под влиянием защитных, активных и пассивных реакций противника на действия дзюдоиста (А. Н. Ленц, 1967). Для осуществления защитной реакции противником борец использует «угрозу», «сковывание», «выведение из равновесия».

Под «угрозой» понимается видимость активных действий, вынуждающая противника принять защиту, способствующую проведению задуманных борцом приемов. Приучая противника к «дозированной» защите, борец в нужный момент увеличивает силу и быстроту, изменяет направление атаки или атакует другие части (или звенья) тела противника. «Сковывание» ограничивает противника в свободе действий и вынуждает его принять защиту, способствующую проведению задуманных борцом действий. Освобождаясь от захвата, Уке ослабляет контроль за своими действиями и тем самым содействует атаке Тори.

«**Выведение из равновесия**» вынуждает Уке выполнять действия, сохраняющие его устойчивость, отвлекая его от намерений Тори, что также способствует проведению задуманных дзюдоистом действий. Это могут быть рывки, толчки (с отшагиванием, с подшагиванием).

Для проведения активной реакции противника дзюдоист вызывает его на ответные действия, способствующие проведению задуманных Тори бросков. При «**вызове**» умышленное создание конкретных ситуаций и выдача их за случайные позволяют Тори дезориентировать, опередить соперника и провести атаку.

При наличии пассивной реакции Уке либо не реагирует, либо реагирует «ослабленной» защитой или расслаблением. При этом Тори использует: «**повторную атаку**», «**обратный вызов**», «**двойной обман**».

«**Повторная атака**» – это «приучение» Уке к многократному «ослабленному» проведению одного и того же приема с последующей неожиданной атакой тем же приемом, при проведении которого прилагаются значительно большие усилия, чем до этого.

В «**обратном вызове**» умышленно прекращаются активные действия, что вызывает такую же реакцию у Уке (он расслабляется), затем Тори быстро атакует, выполняя задуманные действия.

Таким образом, используя реакцию Уке, Тори выполняет броски, преобразовывая их содержание. Например: проведение броска подхватом при «сковывании» Уке заметно отличается от проведения броска подхватом при «угрозе» боковой подсечкой.

Другим значимым моментом количественного преобразования является изменение количества элементарных движений в бросках при переходе от выполнения: 1) основных бросков к другим приемам; 2) вспомогательных приемов к основному броску.

От основных бросков можно переходить на выполнение других бросков, а также удержаний, болевых и удушающих приемов. Вместе с тем существует возможность выполнять броски, вставая: 1) с одного колена; 2) с двух колен. И в этих случаях имеет место изменение количества элементарных действий, что характеризует количественное преобразование бросков.

Количественное преобразование при переходе на выполнение других приемов предполагается в следующих условиях:

- к основному приему, вставая с колен (с одного колена, с двух колен);
- от вспомогательного приема к основному;
- от основного приема к другим действиям (броскам, удержаниям, болевым, удушениям).

Этот вид преобразования также используется при различных реакциях Уке: – при пассивных реакциях реализуются повторная атака, двойной обман, обратный вызов;

- при активных реакциях целесообразно применять вызов;
- защитные реакции Уке позволяют применять угрозу, сковывание и выведение из равновесия.

Качественное преобразование

Качественное преобразование бросков происходит:

- 1) с помощью захватов кимоно, частей и звеньев тела Уке;
- 2) с учетом положений Тори и Уке;
- 3) с учетом усилий Уке и Тори;
- 4) с заменой элементарных движений в броске.

При качественном преобразовании используются следующие захваты – за кимоно (рукава и пояса – спереди, сзади; рукава и пояса через одноименное плечо; скрещивая захваченные руки; рукава на плечо; рукава под плечо; рукава и отворота на шее; скрестным захватом отворота); за части и звенья тела Уке (руки – изнутри, снаружи; одной руки, двумя – изнутри, снаружи; руки и туловища; руки и шеи; руки и предплечья локтевым сгибом).

Качественное преобразование бросков в дзюдо возможно проводить:

- захватами кимоно Уке;
- захватами частей тела и звеньев тела Уке;
- положениями Уке (с отставленной ногой, с выставленной ногой);
- положениями Тори, проводящего бросок (становясь на одно колено, становясь на оба колена);
- усилиями Уке (тяга, напор), усилиями Тори, проводящего бросок (влево, прямо, вправо);
- заменой элементарных движений – наклона на прогиб, наклона на прямое положение туловища.

Преобразования с учетом изменений положений предусматривают создание ситуации для броска при следующих положениях Уке: 1) с отставленной левой, правой ногой; 2) с выставленной левой, правой ногой. Тори, проводящий бросок, значительно изменяет свое положение, становясь на одно или на два колена, что значительно влияет на содержание броска.

Уке может напирать на Тори, тянуть его на себя, а Тори, проводящий бросок, имеет возможность направлять свои усилия влево, прямо, вправо. Вместе с тем он может выполнить бросок, заменив в нем наклон туловища на прогиб или наклон на падение прямого туловища.

Относительное преобразование

Относительное преобразование бросков происходит с изменением последовательности выполнения элементарных движений. При преобразовании бросков с поворотом спиной к Уке учитываются: постановка «барьерной» ноги, мах ногой, сед, подбив, отшагивание.

В журнале «Детский тренер» (2006 год № 4) И. Д. Свищевым была опубликована статья на тему «Преобразование атакующих действий для совершенствования технико-тактической подготовленности дзюдоистов». В этой

статье автором была преобразована техника броска «передняя подножка», в результате было получено свыше 80 вариантов выполнения данного технического действия.

Для использования в тренировочном процессе можно рекомендовать упрощенный вариант преобразования техники бросков (рис. 50).

При использовании количественного преобразования будут получены:

- комбинации бросков, в которых атакующее действие будет проводиться как первым, так и вторым движением;
- связки (бросок – болевой прием, бросок – удушение, бросок – удержание);
- повторное выполнение броска с тактической задачей (скоростное обыгрывание, силовое обыгрывание, «задерживание»).

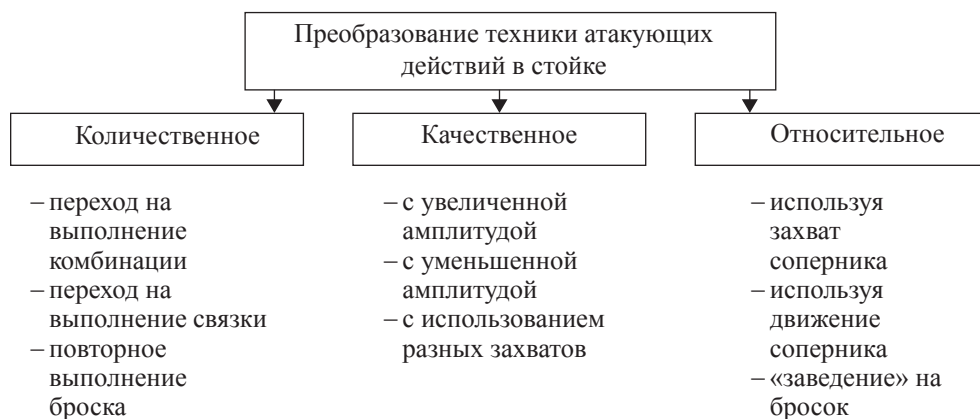


Рис. 50. Схема преобразования техники атакующего действия в стойке

В процессе качественного преобразования изменяются некоторые параметры движения и исходные положения (амплитуда и захват в одноименной и разноименной стойки с соперником):

- броски с увеличенной амплитудой (с падением);
- броски с уменьшенной амплитудой (неполный подворот);
- виды захватов, обеспечивающие выведение Уке из равновесия в направлении выполнения броска.

Относительное преобразование проводится с учетом использования «внешних» условий противоборства:

- захват, выполненный соперником, являющийся удобным для проведения броска;
- направление усилий соперника (в направлении броска);
- создание благоприятной динамической ситуации, выполняя выведение из равновесия соперника по кругу (заводя его на бросок).

Карточка-инструкция по преобразованию техники атакующего действия в стойке разработана на примере броска через спину (табл. 5). Это техническое действие изучается в разделе основной техники 5 кю (желтый пояс):

бросок через спину с захватом руки на плечо (seoi-nage); в дополнительном материале изучают вариант броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота (morote-seoi-nage). Вариант броска через спину вращением-захватом руки под плечо (soto-makikomi) входит в технику 2 кю (синий пояс), бросок через спину вращением с захватом руки на плечо «вертушка» (ushi-makikomi) входит в дополнительный материал 2 кю.

Таблица 5

Карточка-инструкция по преобразованию техники атакующего действия в стойке (на примере броска через спину)

№ п/п	Тип преобразования	Двигательная задача	Способ решения двигательной задачи
I.	Количественное	Перейти на выполнение другого броска (от броска через спину)	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину – зацеп изнутри голенью; • бросок через спину – подсечка изнутри; • бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка; • бросок через спину захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо; • бросок через спину – бросок через спину с колен; • бросок через спину – передняя подножка
		Перейти на выполнение броска через спину (от другого броска)	<ul style="list-style-type: none"> • Зацеп изнутри голенью – бросок через спину; • подсечка изнутри – бросок через спину; • задняя подножка – бросок через спину; • боковая подсечка – бросок через спину; • передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо; • передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо; • зацеп голенью снаружи – бросок через спину
		Перейти на выполнение атакующего действия в партере (от броска через спину)	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину – удержание сбоку; • бросок через спину – обратное удержание сбоку; • бросок через спину – удержание поперек захватом дальней руки; • бросок через спину – удержание сбоку захватом своей ноги; • бросок через спину – удержание сбоку захватом из-под руки; • бросок через спину – удержание с фиксацией плеча головой; • бросок через спину – узел поперек; • бросок через спину – рычаг локтя при захвате руки двумя ногами; • бросок через спину – удушение отворотом сзади, выключая руку

№ п/п	Тип преобразования	Двигательная задача	Способ решения двигательной задачи
II.	Качественное	Увеличить амплитуду броска	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину с падением; • вывести соперника из равновесия назад, когда он попытается восстановить равновесие – использовать его усилия и провести бросок через спину
		Повторно атаковать броском	<ul style="list-style-type: none"> • Повторное выполнение броска через спину после защиты соперника
		Уменьшить амплитуду броска	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину с переходом на бросок через спину с одного колена; • бросок через спину с неполного подворота
		Использовать различные захваты при выполнении броска	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину с захватом за разноименные рукав и отворот; • бросок через спину с захватом руки под плечо; • бросок через спину с захватом руки на плечо; • бросок через спину со сковывающего захвата; • бросок через спину с опережающего захвата; • бросок через спину с обманного захвата
III.	Относительное	Использовать захват соперника	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину, используя захват за разноименные рукав и отворот (выполненный соперником); • бросок через спину, используя захват за разноименные рукав и кимоно на спине (выполненный соперником); • бросок через спину, используя захват за два рукава (выполненный соперником); • бросок через спину, используя захват за отворот одной рукой (выполненный соперником)
		Использовать движение соперника	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок через спину после выведения из равновесия толчком назад, выполняемого соперником; • бросок через спину после выталкивания соперником из рабочей зоны татами
		«Заводить» соперника на бросок	<ul style="list-style-type: none"> • Заведение на бросок через спину усилиями влево; • заведение на бросок через спину усилиями вправо

3.3. Преобразование технико-тактических действий в партере

В программе подготовки для спортивных школ и коллективов физической культуры обычно рекомендуются к изучению базовые технические действия. Изучение их вариантов часто затрудняется сложностью их разработки.

Для использования вариантов технических действий в процессе обучения дзюдоистов применяют преобразование базовых действий.

Основные подходы к преобразованию

В практике технической подготовки дзюдоистов можно применять различные виды преобразований (рис. 51).

Изменяя количество элементарных движений при выполнении атакующих действий в партере, мы проводим его **количественное преобразование**. При этом качество и последовательность выполнения элементарных движений не изменяются. **Относительное преобразование** техники выполнения атакующих действий в партере предусматривает изменение последовательности выполнения элементарных движений. Их количество и качество будут неизменны. При **качественном преобразовании** предполагается возможность замены захватов, положений, усилий, элементарных действий на другие. В этом случае не будут изменяться ни количество, ни последовательность выполнения элементарных движений.

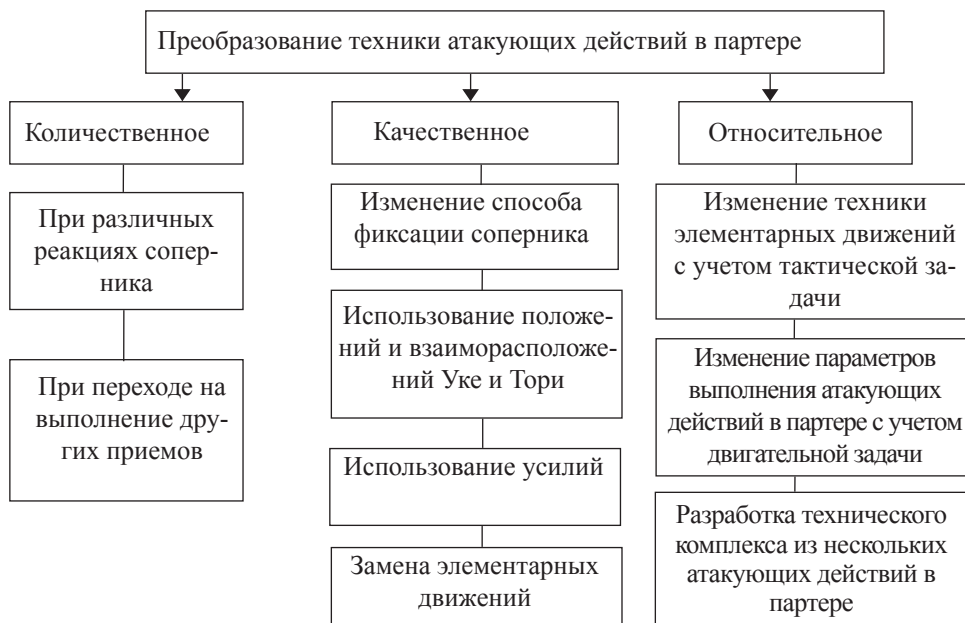


Рис. 51. Схема подходов к преобразованию техники атакующих действий в партере (по К. Н. Тарасенко, 2013)

Количественное преобразование

При количественном преобразовании техники атакующих действий в партере изменяется количество элементарных движений, входящих в их состав. Определены способы преобразования техники атакующих действий в партере:

- 1) при различных реакциях соперника;
- 2) при переходе Тори на выполнение других приемов.

Преобразование атакующих действий в партере происходит под влиянием реакций противника на действия дзюдоиста. Виды реакций – защитные, активные и пассивные выделены А. Н. Ленцем (1967).

Преобразование атакующих действий в партере при различных реакциях соперника

Количественное преобразование предполагает использование подготовительных действий при проведении атакующих действий в партере (с учетом реакции соперника). Основные подготовительные действия – перевороты, сбрасывания, выходы наверх, сбивания выделены Ю. А. Шулика и соавторами (2006). Особенности выполнения подготовительных действий представлены в таблице 6.

Таблица 6

Подготовительные действия при проведении атакующих действий в партере

№ п/п	Название подготовительного действия	Вариативность выполнения	Продолжение атаки
1.	Переворот	Накатом (в сторону головы Уке)	Удержание, болевой прием, удушающий прием
		Заваливанием (в сторону пяток Уке)	
		Подкатом (вокруг продольной оси Уке, в сторону расположения Тори)	
		Откатом (вокруг продольной оси Уке, в сторону от Тори)	
2.	Сбрасывание	Прогибом Тори	Удержание, болевой прием, удушающий прием
		Вращением Тори	
		Проворотом Тори	
3.	Выход наверх	Переворот ногами	Удержание, болевой прием, удушающий прием
4.	Сбивание	Подворотом	Удержание, болевой прием, удушающий прием
		Наклоном	
		Прогибом	

Переворот – перемещение соперника вдоль его продольной (поперечной) оси на 360° из положения Уке на четвереньках (или на животе) в положение лежа на спине (на боку), без отрыва тела Тори от татами, используется при защитной реакции соперника.

Сбрасывание – переведение соперника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине, на боку, используется при активной реакции соперника (Тори на животе, Уке со стороны спины).

Выход наверх – переведение соперника, находящегося в партере со стороны ног, в положение лежа на спине, на боку (Тори на спине, Уке со стороны ног), используется при активной реакции соперника.

Сбивание – переведение соперника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине (на боку), используется при активной реакции соперника.

Наиболее часто в практике противоборства в партере встречаются активные и защитные реакции соперника. В отдельных случаях наблюдается пассивная реакция, при которой соперник либо не реагирует, либо реагирует «ослабленной» защитой (следствие утомления или полученной травмы). В таком случае используется любое из подготовительных действий, подходящих для конкретной динамической ситуации.

Преобразование техники атакующих действий в партере с учетом реакции соперника влияет на использование подготовительных действий (переворот, сбрасывание, выход наверх, сбивание), изменяя их содержание.

Преобразование атакующих действий в партере при переходе на выполнение других приемов

Другим значимым моментом количественного преобразования является изменение количества элементарных движений в технике атакующих действий в партере при переходе:

- от броска в стойке к атакующим действиям в партере (связка);
- от атакующего действия в партере к другому атакующему действию в партере (комбинация).

Количественное преобразование при переходе от броска в стойке к атакующему действию в партере возможно в следующих условиях:

- Тори атакует в стойке (оцененная атака) и продолжает атаку в партере, Уке на спине (на боку);
- Тори атакует в стойке (неоцененная атака) и продолжает атаку в партере, Уке на животе (на боку);
- Тори выполняет полубросок стоящего на одном колене (двух коленях) Уке.

При переходе от одного атакующего действия в партере к выполнению другого атакующего действия в партере (комбинация) используются сочетания из удержаний, болевых приемов и удушающих приемов. Варианты преобразования: удержание – болевой прием; удержание – удушающий прием; болевой прием – удержание; болевой прием – удушающий прием;

удушающий прием – удержание; удушающий прием – болевой прием.

Использование количественного преобразовании позволяет существенно повысить уровень технико-тактической подготовленности дзюдоистов. Количественное преобразование позволяет использовать атакующие действия в партере с учетом различных реакций соперника и при продолжении атакующего действия, начатого в стойке, с завершением атаки в партере.

Качественное преобразование

Качественное преобразование техники атакующих действий в партере происходит:

- 1) с помощью захватов кимоно, частей и звеньев тела соперника;
- 2) с учетом положений и взаиморасположений Тори и Уке;
- 3) с учетом усилий Уке и Тори;
- 4) с заменой элементарных движений при выполнении атакующих действий в партере.

При качественном преобразовании используются следующие захваты – за кимоно (рукава и пояса – спереди, сзади; рукава и пояса через одноименное плечо; скрещивая захваченные руки; рукава на плечо; рукава под плечо; рукава и отворота на шею; скрестным захватом отворота); за части и звенья тела соперника (руки и ноги – изнутри, снаружи; одной руки, двумя – изнутри, снаружи; руки и туловища; руки и шеи; руки и предплечья локтевым сгибом).

Качественное преобразование атакующих действий в партере в дзюдо возможно проводить:

- захватами кимоно соперника;
- захватами частей тела и звеньев тела соперника;
- использованием положения при переходе от борьбы в стойке к борьбе в партере.

Разновидности положений (по В. Л. Дементьеву), принимаемые Тори и Уке: Уке на четвереньках, на груди, на спине, Тори сбоку, сверху, со стороны головы, со стороны ног (1986).

Использование взаиморасположений при выполнении атакующих действий в партере.

Взаимпорасположения Тори и Уке лежа (по Г. П. Пархомовичу): Уке на правом боку, на левом боку, на груди, на спине, Тори верхом, сбоку, со стороны головы (1993);

- усилиями Уке (тянет, толкает), усилиями Тори, проводящего атакующие действия в партере (влево, вправо);
- заменой элементарных движений: высад (узкий, широкий), сгибание (разгибание ног).

Качественное преобразование техники атакующих действий в партере позволяет повышать вариативность их выполнения. Вариативность техни-

ки достигается: изменением способа фиксации соперника (захват–обхват); использованием различных положений Тори и Уке при переходе от борьбы в стойке к борьбе в партере; выполнением атакующих действий в партере с учетом взаиморасположений Тори и Уке; использованием усилий соперника, заменой элементарных движений.

Относительное преобразование

Относительное преобразование техники атакующих действий в партере происходит с изменением последовательности выполнения элементарных движений. При преобразовании атакующих действий в партере возможно изменять технику элементарных движений (с учетом тактической задачи) и параметры их выполнения (с преимущественным проявлением различных физических качеств), создавать «технические» комплексы.

Преобразование техники элементарных движений в захвате с учетом тактической задачи:

- приобретение ближнего захвата;
- навязывание ложного захвата;
- использование сковывающего захвата;
- используя вырывание Уке из захвата;
- смена захватов;
- атака со срывом захвата;
- «сдерживание» захватом.

Преобразование параметров выполнения атакующих действий в партере с учетом двигательной задачи:

- преимущественно силой (подавление);
- преимущественно скоростью (опережение);
- преимущественно непрерывными атаками (задергивание).

Технические комплексы возможно создавать из атакующих действий в партере. Изучение комплексов позволяет осуществлять переход от одного атакующего действия к другому при незначительном изменении элементарных движений. Такие комплексы могут состоять из атакующих действий в партере, отнесенных к одной классификационной группе (например, удержания), или включать действия из нескольких групп (например, удержания и болевые приемы).

Использование относительного преобразования содействует повышению эффективности выполнения атакующего действия в партере.

Преобразование техники атакующих действий в партере может быть использовано для любого технического действия, освоенного дзюдоистами на уровне двигательного умения.

Способы преобразования

Для преобразования было выбрано атакующее действие в партере – удержание сбоку. Применялись количественное, качественное и относительное

виды преобразования. Перечень вариантов выполнения атакующего действия в партере на примере удержания сбоку, выполненный с учетом преобразования атакующих действий в дзюдо, представлен в таблице 7.

Таблица 7

Перечень вариантов проведения атакующего действия в партере на примере «удержания сбоку»

I. КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ		
1.1	При различных реакциях соперника	
1.1.1	При активной реакции соперника	
	Подготовительное действие	Основное действие
1	Сбрасывание прогибом	Удержание сбоку
2	Сбрасывание обратным вращением	Удержание сбоку
3	Сбрасывание проворотом	Удержание сбоку
4	Выход вверх (Тори на спине), поворачивая Уке ногами	Удержание сбоку
5	Сбивание подворотом	Удержание сбоку
6	Сбивание наклоном	Удержание сбоку
7	Сбивание прогибом	Удержание сбоку
1.1.2	При защитной реакции соперника	
8	Переворотом накатом	Удержание сбоку
9	Переворот заваливанием	Удержание сбоку
10	Переворот подкатом	Удержание сбоку
11	Переворот откатом	Удержание сбоку
1.1.3	При пассивной реакции соперника могут использоваться все перечисленные способы	
1.2	При переходе на выполнение других приемов	
1.2.1	От броска в стойке к атакующему действию в партере (связки)	
12	Боковая подсечка под выставленную ногу – удержание сбоку	
13	Передняя подсечка под выставленную ногу – удержание сбоку	
14	Бросок скручиванием вокруг бедра – удержание сбоку	
15	Отхват – удержание сбоку	
16	Бросок через бедро подбивом – удержание сбоку	
17	Бросок через спину с захватом руки на плечо – удержание сбоку	
18	Задняя подножка – удержание сбоку	
19	Бросок через бедро с захватом шеи – удержание сбоку	
20	Передняя подножка – удержание сбоку	

Продолжение таблицы

21	Подхват бедром – удержание сбоку
22	Подхват изнутри – удержание сбоку
23	Бросок через спину с колен – удержание сбоку
24	Бросок через спину вращением, захватом руки под плечо – удержание сбоку
1.2.2	От атакующего действия в партере к другому атакующему действию в партере (комбинации)
1.2.2.1	От удержания к болевому приему
25	Обратный узел от удержания сбоку забеганием
26	Узел от удержания сбоку при помощи ноги сверху
27	Обратный узел от удержания сбоку при помощи ног
28	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку
29	Рычаг локтя через бедро при помощи ноги сверху
30	Рычаг локтя от удержания сбоку при помощи рук
31	Узел через руку от удержания сбоку со скрестным захватом рук
32	Обратный узел после обратного удержания сбоку
1.2.2.2	От удержания к удушающему
33	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) от удержания сбоку
34	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) от удержания сбоку
35	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) от удержания сбоку
36	Удушение спереди кистями от удержания сбоку
37	Удушение спереди предплечьем от удержания сбоку
1.2.2.3	От удержания к удержанию
38	Удержание поперек от удержания сбоку
39	Удержание со стороны головы от удержания сбоку
40	Удержание верхом от удержания сбоку
II. КАЧЕСТВЕННОЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	
2.1	Изменение способа фиксации соперника
41	Удержание сбоку с фиксацией плеча головой
42	Удержание сбоку с захватом плеча из-под руки
43	Удержание сбоку с захватом своей ноги
44	Обратное удержание сбоку
45	Тори сбоку, Уке на четвереньках, атака удержанием сбоку
46	Тори сбоку, Уке на груди, атака удержанием сбоку
47	Тори сбоку, Уке на спине, атака удержанием сбоку
48	Тори сверху, Уке на четвереньках, атака удержанием сбоку

49	Тори сверху, Уке на груди, атака удержанием сбоку
50	Тори сверху, Уке на спине, атака удержанием сбоку
51	Тори со стороны головы, Уке на четвереньках, атака удержанием сбоку
52	Тори со стороны головы, Уке на груди, атака удержанием сбоку
53	Тори со стороны головы, Уке на спине, атака удержанием сбоку
54	Тори со стороны ног, Уке на четвереньках, атака удержанием сбоку
55	Тори со стороны ног, Уке на груди, атака удержанием сбоку
56	Тори со стороны ног, Уке на спине, атака удержанием сбоку
2.2	Использование взаиморасположений Тори и Уке в партере
57	Тори верхом, Уке на боку, атака удержанием сбоку
58	Тори верхом, Уке на груди, атака удержанием сбоку
59	Тори верхом, Уке на спине, атака удержанием сбоку
60	Тори сбоку, Уке на боку, атака удержанием сбоку
61	Тори сбоку, Уке на груди, атака удержанием сбоку
62	Тори сбоку, Уке на спине, атака удержанием сбоку
63	Тори со стороны головы, Уке на боку, атака удержанием сбоку
64	Тори со стороны головы, Уке на груди, атака удержанием сбоку
65	Тори со стороны головы, Уке на спине, атака удержанием сбоку
2.3	Использование усилий
66	Уке тянет, Тори атакует удержанием сбоку
67	Уке толкает, Тори атакует удержанием сбоку
68	Тори проводит удержание сбоку вправо
69	Тори проводит удержание сбоку влево
2.4	Замена элементарных движений
70	Удержание сбоку с широким, узким выседом
71	Удержание сбоку с движением в выседе по кругу
72	Удержание сбоку со сгибанием (разгибанием) ног
III. ОТНОСИТЕЛЬНОЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	
3.1	Изменение техники элементарных движений с учетом тактической задачи
73	Удержание сбоку, используя различные захваты (ближний, ложный, сковывающий, сдерживающий)
74	Удержание сбоку, используя вырывание Уке из захвата
3.2	Изменение параметров выполнения атакующих действий в партере с учетом двигательной задачи
75	Удержание сбоку, преимущественно за счет силы (подавление)
76	Удержание сбоку, преимущественно за счет скорости (опережение)
77	Удержание сбоку, преимущественно за счет непрерывных атак (задергивание)
3.3	Разработка технического комплекса
78	Удержание сбоку, удержание сбоку с захватом руки под плечо, обратное удержание сбоку, удержание поперек с захватом руки и ноги, удержание верхом

На данном примере показан общий механизм преобразования техники конкретного атакующего действия в партере. Тренеры по дзюдо могут использовать этот подход для повышения вариативности техники и индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов.

3.4. Контроль за освоением технико-тактических действий дзюдоистами

...следовало бы иметь побольше познаний и поглубже вдумываться в изучаемый предмет.

**Константин Дмитриевич Ушинский,
советский педагог**

Известно, что техника осваивается дзюдоистами в разной степени качества выполнения – на уровне двигательного умения или навыка.

Критерии технико-тактической подготовленности дзюдоистов установить достаточно сложно. В борьбе наиболее эффективной считается такая техника приема, которая более надежно и высоко оценивается судьями (А. А. Новиков, 2003).

Проблема оценки эффективности усвоенного движения всегда волновала не только спортивных педагогов, но и биомехаников и других специалистов. Так, В. М. Зациорский предложил следующие три способа ее решения:

- сопоставление пространственных, временных и силовых характеристик усвоенного движения с некоторым биомеханическим эталоном;
- сопоставление достигнутых усилий, скоростей, ускорений, мощности при выполнении усвоенного движения с потенциальными физическими возможностями индивида, продемонстрированными в сходных, но более простых по координации (иногда изолированных) движениях;
- сравнительный анализ по дискриминативным признакам техники усвоенного движения с характеристиками такого же движения, выполненного более квалифицированным спортсменом (Спортивная..., 1982).

Данные способы оценки только частично подходят для техники борцов. Г. С. Туманян отмечает, что **относительно первого способа** важно знать о том, что биомеханический эталон любого технико-тактического действия борьбы должен создаваться фиксацией движений борца, имеющего типичные телосложение и функциональные возможности. Чаще всего эталоном служат кинограммы движений, снятые скоростной камерой. Сопоставляя с ними кинокадры движений конкретного борца, находят степень отклонений от биомеханического эталона и оценивают степень эффективности усвоенного приема. **Основная идея второго способа** состоит в том, что

достаточно полная реализация физических возможностей становится реальной лишь при идеальной координации движений в разученном приеме борьбы. **Третий способ** оценки предусматривает наличие ограниченного перечня обоснованных дискриминативных признаков, по которым можно отличить плохую технику приема от хорошей. Подобный перечень для техники спортивной борьбы пока не разработан (1992).

Большинство специалистов в области теории и методики единоборств предлагают исследовать использование техники в условиях соревновательной деятельности (Е. М. Чумаков, И. В. Шашурни, 1986; В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий, 2003; В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2011 и другие). Рекомендуется использовать показатели технической подготовленности: активность, вариативность, результативность и другие. Эти показатели позволяют выявлять, какими навыками владеют спортсмены в условиях соревновательного противоборства.

Учитывая, что фундамент технической подготовленности закладывается в системе занятий с юными спортсменами, становится важной разработкой критериев освоения дзюдоистами техники на уровне умения.

В процессе освоения техники атакующих действий юными дзюдоистами могут применяться различные методические приемы. Эффективность их воздействия при формировании двигательных умений у юных дзюдоистов можно в дальнейшем оценить при помощи педагогических наблюдений, тестирований и экспертных оценок.

Виды методических приемов:

1. Формировать положительные мотивы учебной деятельности.

Прежде всего, необходимо заинтересовывать воспитанников изучаемыми двигательными действиями. Интересно рассказать о том, какие известные дзюдоисты использовали изучаемое действие для своих побед. Например, олимпийский чемпион игр 1976 года С. П. Новиков выполнял свой коронный прием «задняя подножка». Также повышает интерес у юных спортсменов изучение элементов дзюдо, названных в честь спортсменов (отхват Ямасита, переворот Бишофа и другие).

Этот методический прием будет способствовать повышению интереса к изучению техники. Юные спортсмены начнут увлекаться и другими приемами в исполнении известного мастера.

2. Создание модели действия – представления о том, как выполняется прием, имеет ряд промежуточных задач:

– объяснить установочное задание (что и зачем будет изучать юный дзюдоист);

– показать прием, образно комментируя его выполнение, пытаясь вызвать интерес у воспитанников;

– повторно показать с учетом сложности техники (медленно, по частям,

с концентрацией внимания на главных моментах движения, с использованием видеозаписи);

– опросить воспитанников, насколько они поняли программу выполнения приема;

– корректировать неясности путем объяснения и уточнения техники.

Такой методический прием займет больше времени при большей эффективности усвоения.

3. Освоение элементов и частей приема.

Обращать внимание на целесообразность исходного, промежуточного, конечного положения. Задания для обучаемых составляются из различных подворотов (или подходов) для отработки входа в прием.

4. Выполнение приема в целом (в упрощенных условиях).

Следить за слитностью действия, направлением усилий. Обуславливается сопротивление Уке, акцентируются усилия Тори (так как на уровне умения сложно выполнить все элементы действия со значительными усилиями – в дальнейшем это приводит к скованности движений).

5. Выполнение приема в целом (в усложненных условиях).

На этапе формирования умения к усложненным условиям относятся: ведение Уке за собой (от себя), перемещение вперед, назад, в сторону, по кругу при выполнении одного и того же приема, обоюдное противоборство за захват (удобный для проведения приема); проведение приемов дзюдо в связках и комбинациях.

Контроль за эффективностью использования методических приемов в обучении

1. Положительные мотивы учебной деятельности проявляются в виде интереса к изучению технико-тактических действий.

Чаще всего большинство учеников любят бороться, просматривать видеозаписи своих победных поединков и мало учатся анализировать противоборство высококвалифицированных дзюдоистов. Критерии сформированности мотивов к изучению технико-тактических действий достаточно выражены в деятельности юных спортсменов и выявляются путем педагогических наблюдений.

Основные критерии:

– **наблюдение** за действиями соперника, которому проиграл в соревнованиях (часто дзюдоисты 13–14 лет узнают у наставника, будут ли они утешаться, поскольку не знают, как выступил их соперник);

– **посещение** соревнований по дзюдо, в которых принимают участие спортсмены более старшего возраста с последующим анализом часто применяемых приемов в стойке и в партере, технико-тактических наработок в поединках, особенностей судейства;

– **просмотр** видеозаписей сильнейших дзюдоистов страны и мира, просмотр онлайн-трансляций соревнований;

– **стремление** к красоте, эстетике при выполнении технико-тактических элементов (приемы проводятся не за счет подавления грубой силой, а за счет мягкости, быстроты), стремление к принципу «на хороший бросок приятно падать сопернику!».

Тренеры-преподаватели могут привести еще много примеров проявления положительных мотивов учебной деятельности, **но главным из них остается систематическое посещение дзюдоистами занятий и внимание к заданиям тренера.**

2. Качество созданной модели можно заметить при первых пробах деятельности учениками по критерию «достигнут ли результат?». Более просто можно сформулировать: решена двигательная задача или нет, способом решения которой является выполнение технико-тактического действия.

К нерешенности двигательной задачи приводят два пути: первый путь – ученик понял задачу правильно, а выполнил неправильно; второй путь – и понял неправильно, и выполнил так же неправильно.

Критерием рациональности сформированной модели действия служит опрос воспитанников на предмет – как надо проводить прием? Сразу можно установить учеников, которые невнимательно слушали и смотрели демонстрацию приема.

3. Для контроля за качеством освоения элементов и частей приема, приема в целом (в упрощенных и усложненных условиях) можно использовать балльные оценки (табл. 8).

Таблица 8

Критерии оценки техники выполнения атакующих действий в стойке и в партере юными дзюдоистами

№ п/п	Название критерия	Проявление при выполнении приема	Оценка (баллы)		
			критерий не проявляется	критерий проявляется частично	критерий выражен значительно
1.	Целесообразность положений	Целесообразность положений (исходное – промежуточное – конечное)	0	1	2
2.	Слитность действия	Соединение элементов техники: стойка, захват, передвижения, выведение из равновесия, прием	0	1	2

№ п/п	Название критерия	Проявление при выполнении приема	Оценка (баллы)		
			критерий не проявляется	критерий проявляется частично	критерий выражен значительно
3.	Направление усилий	Направление усилий Тори, использование усилий Уке	0	1	2
4.	Амплитуда движений	Учет взаиморасположений в стойке, в партере или положений при переходе «стойка–партер»	0	1	2
5.	Результативность действия	Прием выполняется со значительной силой и скоростью, в финальной фазе осуществляется контроль	0	1	2
Всего:			0	5	10

Для использования данной таблицы необходимо: выбрать приемы (или элементы приемов); создать группу экспертов (три человека), хорошо знакомых с техникой дзюдо; подготовить протоколы обследования испытуемых; для подтверждения объективности экспертных оценок используется метод математической статистики, определяющий коэффициент конкордации.

Если экспертами будет оцениваться техника выполнения атакующих действий, то при выставлении оценки 8–10 баллов считается, что дзюдоист проявляет высокий уровень, при оценке 5–7 баллов – выше среднего уровня, оценка 1–4 балла отражает средний уровень техники выполнения приема.

Для оценки согласованности экспертов применяют коэффициент конкордации:

$$W = \frac{12S}{m^2 \cdot (n^3 - n)};$$

где m – число экспертов;

n – число признаков;

S – разность между суммой квадратов рангов по каждому признаку и

средним квадратом суммы рангов по каждому признаку.

Для оценки достоверности коэффициента конкордации использовалась формула определения χ^2 :

$$\chi^2 = (n-1) \cdot m \cdot W.$$

Если значение $W < 0,3$ – малая согласованность экспертов;

$0,7 > W > 0,3$ – средняя;

$W > 0,7$ – высокая ($p < 0,5$).

Своевременный контроль за освоением технико-тактических действий позволит избежать нерационального выполнения движения и излишней затраты сил. В стадии формирования навыка эти же ошибки потребуют пересмотра.

Контрольные вопросы к главе III

1. Охарактеризуйте прикладность навыка безопасного падения.
2. Дайте общую характеристику самостраховки при падениях и выделите ее виды.
3. Какие двигательные операции входят в технику самостраховки?
4. В какой последовательности строится методика обучения технике самостраховки?
5. Приведите примеры упражнений, которые используются в процессе обучения технике самостраховки при падении назад, на бок, вперед.
6. По каким критериям проводится экспертная оценка техники самостраховки при падениях?
7. Для чего проводится преобразование техники атакующих действий?
8. Какие типы преобразования техники дзюдо используются?
9. Как влияет количественное преобразование на технику атакующих действий в стойке?
10. Что изменяется в технике приемов при использовании качественного преобразования?
11. Как изменяется техника приемов при относительном преобразовании?
12. Приведите пример преобразования техники броска с использованием количественного, качественного и относительного видов.
13. Какие типы преобразования техники атакующих действий в партере используются?
14. Приведите пример преобразования техники атакующего действия в партере с использованием количественного, качественного и относительного видов.
15. Как формировать положительные мотивы учебной деятельности у юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки?
16. Какой алгоритм создания модели действия – представления реализуется в процессе обучения юных дзюдоистов?

17. Для чего в тренировочном процессе юных дзюдоистов используют освоение элементов и приемов по частям?

18. По каким критериям можно оценить у юных дзюдоистов сформированность мотивов учебной деятельности?

19. По каким критериям можно оценить качество созданной модели действия?

20. По каким критериям, используя балльные оценки, можно оценить качество освоения элементов и частей приема, приема в целом?

21. Разработайте систему экспертных оценок для технико-тактического действия (связка, комбинация).

ГЛОССАРИЙ

Автоматизм – характеристика заученного действия, осуществляемого дзюдоистом непроизвольно или неосознанно.

Антиципация – способность дзюдоиста предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника или партнера до их реального осуществления.

Бросок – прием в дзюдо, имеющий целью вывести партнера (соперника) из равновесия и вынудить к падению спиной на татами. Качество броска определяется характером падения атакуемого.

Броски ногами – при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами). К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

Броски руками – в которых падение партнера (соперника) осуществляется в результате воздействия руками (выведения из равновесия).

Броски туловищем – при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив соперника или партнера туловищем (чаще всего тазом). К броскам туловищем относятся: броски через спину, бедро, через грудь.

Вариант приема – разновидность основного приема, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

Двигательный навык – способность человека выполнять двигательное действие автоматически, то есть без значительного контроля сознания за его техникой.

Двигательный опыт – совокупность практически усвоенных умений, навыков и связанных с ними знаний в сфере двигательной спортивной деятельности.

Двигательное умение – способность человека решать двигательную задачу, концентрируя внимание на самом движении.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире, в переводе с японского «дзю» – гибкий, мягкий, пластичный, а «до» – путь. В дзюдо разрешается проводить поединки, броски, удержания, удушающие захваты, болевые приемы с произвольными захватами за части тела и одежду (регламентируемые правилами соревнований).

Дзюдога – название спортивной одежды дзюдоистов.

Дзюдока – опытный дзюдоист.

Действие – непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации.

Деятельность дзюдоиста – целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением – двигательные действия и операции. Деятель-

ность дзюдоиста делится на соревновательную и тренировочную.

Додзе – зал дзюдо.

Захват – действие дзюдоиста руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с частями тела партнера (соперника) или своими частями тела для выполнения приемов или защит.

Имитационное упражнение – упражнение, воспроизводящее только по форме какие-либо соревновательные движения или отдельные элементы техники разучиваемого упражнения, но без необходимых динамических усилий.

Иппон – чистая победа.

Ката – обучающий метод дзюдо, передающий настроение поединка, используется при демонстрации рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего.

Катамэ-вадза – приемы в борьбе лежа.

Категории весовые – распределение дзюдоистов для участия в соревнованиях по показателям массы (веса) тела для создания им равных условий противоборства.

Комбинация – законченное сочетание действий или их последовательность для достижения поставленной цели.

Методика обучения – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

Метод тренировки – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Моделирование в спорте – формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности (соответствующего состояния спортсмена), структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов.

Мышечное чувство – способность ощущать движение, положение отдельных частей тела, дозировать усилия благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках.

Нагэ-вадза – приемы в положении стоя.

Обучение движениям – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний.

Общеподготовительное упражнение – упражнение, являющееся средством общей подготовки спортсмена.

Осаэкоми – удержание соперника, партнера на спине согласно правилам дзюдо.

Ошибка – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов, а также нарушение правил соревнований.

Ощущения мышечно-двигательные – отражение положения и движения тела и его частей, их взаимного расположения, растягивания и расслабления мышц, мышечных усилий, быстроты движений и т. д. в результате воздействия на рецепторы.

Партер – положение дзюдоиста, стоящего на коленях или стоящего на коленях и упирающегося в татами руками.

Подводящее упражнение – упражнение, помогающее постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Поединок – взаимодействие двух дзюдоистов, проводимое во взаимном захвате по правилам соревнований.

Положение о соревнованиях – документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и другие организационные вопросы.

Правила соревнований – порядок проведения соревнований, установленный в дзюдо Международной федерацией.

Прием – техническое действие дзюдоиста (бросок, удержание, болевой прием, удушающий захват), имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником.

Профилактика спортивных травм – предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий.

Татами – название матов, из которых выкладывают ковер для соревнований и занятий дзюдо, размер одного листа татами составляет 1×2 метра.

Технология в дзюдо – совокупность процессов, правил, навыков, последовательно направленных на разработку различных методик тренировки и обучения. Особая форма функционального и прикладного научного знания, переходящая от естественнонаучных исследований к методическим разработкам в цепи «наука – технология – методика».

Тори – атакующий дзюдоист.

Тренировка – составная часть подготовки в дзюдо. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоиста к достижению наивысших результатов.

Уке – атакуемый дзюдоист.

Укеми – самостраховка при падениях.

Усталость – субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку.

Утомление – функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

Учикоми – многократное повторное выполнение части броска, без сбрасывания партнера на татами.

Фиксация – действие дзюдоиста, который удерживает соперника в определенном положении для того, чтобы выполнить прием в борьбе лежа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И. И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе / И. И. Алиханов // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1985. – С. 37–41.
2. Алиханов, И. И. Опыт программирования и совершенствования техники спортивной борьбы / И. И. Алиханов // Материалы научной конференции. – Тбилиси : Грузинский ИФК, 1967. – С. 8–10.
3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт. – 1986. – 304 с.
4. Андреев, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.
5. Андреев, В. М. Классификация техники дзюдо / В. М. Андреев, Г. С. Ту-манян // Теория и практика физической культуры / В. М. Андреев. – 1975. – № 12. – С. 13–17.
6. Андреева, Т. М. Травматизм в Российской Федерации на основе данных статистики / Т. А. Андреева // Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения». – 2010 (16). – № 4.
7. Анохин, П. К. Опережающее отражение действительности / П. К. Анохин // Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. – М. : Наука, 1978. – С. 7–26.
8. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 447 с.
9. Арсланов, В. А. Формирование двигательных навыков у юных борцов на основе второго типа ориентировки / В. А. Арсланов, В. П. Мерликин // Тезисы V научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. – М., 1972. – С. 89–90.
10. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для вузов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1979. – 357 с.
11. Башлыков, Ю. И. Опыт и использование психологических особенностей формирования двигательных навыков при обучении спортсменов (на примере бега на короткие дистанции) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. И. Башлыков. – Тарту, 1978. – 27 с.
12. Белов, В. С. Совершенствование технического мастерства юных борцов / В. С. Белов, О. П. Юшков. – М. : Спортгосиздат, 1975. – С. 11.
13. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт. – 1991. – 288 с.
14. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 420 с.
15. Берхаием, А. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека / А. Берхаием и др. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 7. – С. 6–10.

16. Беспалько, В. П. Дидактические основы программного управления процессом обучения : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. П. Беспалько. – М., 1968. – 44 с.

17. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учеб. пособие для студ., аспирантов и препод. ин-тов физ. культуры / М. М. Боген. – М., 1981. – 58 с.

18. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт. – 1985. – 192 с.

19. Боген, М. М. Обоснование особенностей новой концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучаемого, безошибочность, быстрота и прочность освоения / М. М. Боген, М. В. Боген // Детский тренер. – 2011. – № 4.

20. Боген, М. М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М. М. Боген, М. В. Боген // Детский тренер. – 2012. – № 2. – С. 60–104.

21. Болтиков, Ю. В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю. В. Болтиков, О. Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 2.

22. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров. – М. : Физкультура и спорт. – 1987. – С. 68–110.

23. Быченкова, М. Г. Двигательная деятельность в неразрывности психических и физиологических аспектов / М. Г. Быченкова и др. // Теория и практика управления образовательным и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. – СПб. : БПА, 2009. – С. 122–126.

24. Варакин, А. П. Последовательность обучения и организационно-методические формы проведения упражнений в фехтовании: Методические разработки для студентов и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа / А. П. Варакин. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 42 с.

25. Вахун, М. Дзюдо. Основы тренировки / М. Вахун. – Минск : Полымя, 1983. – 127 с.

26. Верхошанский, Ю. В. Моделирование скоростно-силовых качеств метателей диска / Ю. В. Верхошанский и др. // Теория и практика культуры, 1979. – № 5. – С. 14–16.

27. Верхошанский, Ю. В. Моделирование тренировки / Ю. В. Верхошанский // Легкая атлетика. – 1980. – № 9. – С. 10–11.

28. Верхошанский, Ю. В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт. – 1985. – 176 с.

29. Воробьев, В. А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов / В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов. – СПб. : изд-во «ОлимпСПб», 2007. – С. 14.

30. Воронин, Ю. А. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО / Ю. А. Воронин и др. // Вопросы физического воспитания студентов. – Л. : ЛГУ, 1964. – С. 61–105.

31. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выготский. – М. : АПН, 1960. – 498 с.

32. Галковский, Н. М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе / Н. М. Галковский // Братство богатырей : сборник статей по спортивной борьбе. – М., 1976. – С. 31–35.

33. Гальперин, П. Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий / П. Я. Гальперин // Сб. докладов АПН РСФСР, 1958. – 320 с.

34. Гальперин, П. Я. Зависимость двигательного навыка от типа ориентировки в задании / П. Я. Гальперин, Н. С. Пантина // Ориентировочный рефлекс и ориентировочно-исследовательская деятельность. – М. : АПН РСФСР, 1958. – 351 с.

35. Гальперин, П. Я. Лекции по психологии : учеб. пособ. для студ. вузов / П. Я. Гальперин. – 2-е изд. – М. : КДУ, 2005. – 400 с.

36. Гросс, Х. Х. Педагогическая кинезиология – новое направление в спортивной педагогике и биомеханике / Х. Х. Гросс // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 9.

37. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1986. – 260 с.

38. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – 544 с.

39. Данилов, М. А. Дидактика К. Д. Ушинского / под ред. Е. Н. Медынского. – М.–Л. : изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1948. – 172 с.

40. Данилов, М. А. Дидактика / М. А. Данилов, Б. П. Есипов / под ред. Б. П. Есипова. – М. : изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1957. – 504 с.

41. Дементьев, В. Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В. Л. Дементьев, А. Ф. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 19–22.

42. Дементьев, В. Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо / В. Л. Дементьев // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 26–29.

43. Демин, В. А. Деятельностный анализ борцовского поединка / В. А. Демин, Р. А. Пилоян, В. С. Седлов // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1979. – С. 60–65.

44. Джапаралиев, В. Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Т. Джапаралиев. – М., 1983. – 22 с.

45. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под

ред.: Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.

46. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред.: Ю. А. Шулика, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – С. 113–115.

47. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев и др. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.

48. Дмитриев, Р. М. Сравнительный анализ тренировочных средств совершенствования техники дзюдо / Р. М. Дмитриев, О. В. Дмитриева, Д. Б. Астахов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М. : Спорт-УниверПресс, 2003. – Вып. 6. – С. 80–82.

49. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 208 с.

50. Донской, Д. Д. Психосемантические механизмы управления двигательными действиями человека / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 9.

51. Дудченко, П. П. Монотонность как фактор достижения успешности спортивной деятельности юных пловцов в ластах / П. П. Дудченко, В. П. Аксенов, Ю. Н. Шувалов // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 8. – С. 13–16.

52. Еганов, А. В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 9.

53. Еганов, А. В. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов / А. В. Еганов и др. // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1982. – С. 12–15.

54. Ереги́на, С. В. Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоение дзюдоистками 14–17-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Ереги́на. – М. : РГАФК, 1998. – 30 с.

55. Жмарев, Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев. – Киев : Здоровье, 1986. – 128 с.

56. Завьялов, Д. А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Д. А. Завьялов, П. В. Трутнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. – № 4. – С. 49.

57. Захаров, А. В. Индивидуальный подход к тренировочно-соревновательному процессу борцов вольного стиля 17–18 лет / А. В. Захаров, В. В. Федоров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2012. – № 4. – С. 39–43.

58. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

59. Зимкин, Н. В. О некоторых сенсомоторных механизмах двигательных навыков в спорте / Н. В. Зимкин // Сенсомоторика и двигательный навык в спорте. – Л. : ГДОИФК, 1975.

60. Иванюженков, Б. В. Индивидуальное тактико-техническое мастер-

ство высококвалифицированных борцов / Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин // Вестник Балтийской педагогической академии, 2005. – Вып. 62. – С. 96–106.

61. Иванюженков, Б. В. Моделирование технико-тактической деятельности квалифицированных борцов / Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин // Вестник Балтийской педагогической академии, 2005. – Вып. 62. – С. 106–118.

62. Ивлев, В. Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей / В. Г. Ивлев, А. А. Петрунев, А. О. Акоюн // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984.

63. Игуменов, В. М. Значение психологической подготовки борцов высшего класса / В. М. Игуменов // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1971. – С. 22–27.

64. Игуменов, В. М. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл / В. М. Игуменов, Р. А. Пилюян, Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9. – С. 24–26.

65. Игуменов, В. М. Спортивная борьба : учеб. пособ. для пед. ин-тов и училищ / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – С. 190–193.

66. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – С. 156–163.

67. Ильин, Е. П. Влияние гипноза на проявление свойств нервной системы / Е. П. Ильин, С. К. Малиновский // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л., 1981. – С. 85–89.

68. Ильин, Е. П. Двигательные умения и навыки / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5.

69. Исаев, А. И. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов / А. И. Исаев и др. // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1981. – С. 60–62.

70. Калеткин, Г. И. Использование стандартных ситуаций в дзюдо / Г. И. Калеткин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2.

71. Карашук, А. Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы / А. Ф. Карашук // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2.

72. Карашук, А. Ф. К проблеме базовых комплексов биомеханизмов спортивно-технического мастерства борьбы дзюдо. Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития / А. Ф. Карашук // Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 80-летию профессора кафедры борьбы Е. М. Чумакова. – М. : Блок, 2001. – С. 155–159.

73. Карашук, А. Ф. Методологические аспекты контроля спортивно-педагогического мастерства специалистов ударно-силовых единоборств / А. Ф. Карашук // Сборник трудов ученых РГАФК (16–18 февраля 2000 г.). – М. : ФОН, 2000. – С. 17–21.

74. Карашук, А. Ф. Особенности структурного анализа описаний выполнения удержания сбоку ведущих тренеров-преподавателей по борьбе / А. Ф. Карашук, А. А. Бобров // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М. : ФОН, 2000. – Вып. 2. – С. 59–63.

75. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977. – 182 с.

76. Келлер, В. С. Техническая подготовка / В. С. Келлер, В. Н. Платонов // Теория спорта : учебник для студентов ИФК. – Киев : Вища школа, 1987. – С. 174–186.

77. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Я. К. Коблев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990.

78. Коблев, Я. К. Подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. – Майкоп : Адыгейское отд. Краснодар. книж. изд-ва, 1990. – 447 с.

79. Колесов, А. И. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта / А. И. Колесов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 11. – С. 25–29.

80. Коренберг, В. Б. Надежность решения двигательных задач / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10.

81. Коренберг, В. Б. Основы качественного биомеханического анализа / В. Б. Коренберг. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 209 с.

82. Крестовников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – 532 с.

83. Кудрявцев, М. Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М. Д. Кудрявцев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7.

84. Кузнецов, А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Кузнецов. – Краснодар : КГАФК, 1995. – С. 20.

85. Кузнецов, В. И. Научные основы создания «моделей сильнейших спортсменов» / В. И. Кузнецов, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М. : ВНИИФК, 1975. – Вып. 2. – С. 24–26.

86. Кукис, А. В. Совершенствование статокINETической устойчивости дзюдоистов подросткового возраста и ее влияние на спортивный результат : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Кукис. – Челябинск, 1995. – С. 20.

87. Купцов, А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы : методические рекомендации для студентов ГЦОЛИФК / А. П. Купцов. – М., 1980. – 70 с.

88. Курбанов, Х. Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил со-

ревнований / Х. Г. Курбанов, Р. А. Пилоян // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1975. – С. 33–35.

89. Левицкий, А. Г. Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Левицкий. – Л. : ГДОИФК, 1989. – 22 с.

90. Левицкий, А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. Г. Левицкий. – СПб. : СПбГАФК, 2003.

91. Ленц, А. Н. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных борцов // Доклад, обобщающий печатные труды, представленный на соискание ученой степени канд. пед. наук / А. Н. Ленц. – М. : ГЦОЛИФК, 1972. – 33 с.

92. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

93. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.

94. Леонтьев, А. Н. Проблема деятельности в психологии / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1972. – № 9. – С. 95–108.

95. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

96. Малиновский, С. В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения / С. В. Малиновский, В. Г. Пашинцев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2.

97. Малиновский, С. В. Тактическая подготовка в спортивных играх / С. В. Малиновский. – М. : Физкультура и спорт. – 1986. – 167 с.

98. Мартиросов, Э. Г. Зависимость атакующих действий от анатомо-морфологических особенностей борцов / Э. Г. Мартиросов, А. А. Новиков // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1972. – С. 51–53.

99. Мартиросов, Э. Г. Индивидуальные особенности борцов / Э. Г. Мартиросов // На борцовском ковре. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – С. 45–50.

100. Массер, Д. Дзюдзюцу. Техника и тактика / Д. Массер, Т. А. Лэнг ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – С. 127.

101. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : изд-во «Лань», 2005. – С. 108.

102. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – С. 95–105.

103. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

104. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

105. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

106. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : в 2 ч. – Ч. I : Введение в общую теорию физической культуры : учебник для высших спец. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – М. : РГАФК, 2002. – С. 51–62.

107. Моргунов, Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо / Ю. А. Моргунов // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 9. – С. 24–29.

108. Моргунов, Ю. А. Исследование пропорций тела дзюдоистов различной квалификации / Ю. А. Моргунов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 6. – С. 21–23.

109. Моргунов, Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Моргунов. – М., 1974. – 20 с.

110. Наталов, Г. Г. Спорт как социальный институт формирования культуры двигательной деятельности / Г. Г. Наталов // Сб. материалов международной конференции. – СПб., 1994. – С. 52–59.

111. Никитин, С. Н. Особенности управления двигательными действиями в спортивной борьбе // Вестник Балтийской педагогической академии, 2005. – Вып. 62. – С. 61–67.

112. Никитин, С. Н. Процесс формирования и совершенствования двигательных действий: особенности и приоритеты / С. Н. Никитин и др. // Сборник научных трудов. Теория и практика управления образовательным и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. – СПб. : БПА, 2009. – С. 73–82.

113. Новиков, А. А. Анализ вариативности фазовой структуры контратакующих действий в борьбе дзюдо / А. А. Новиков, С. В. Сурахин // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 7. – С. 8–11.

114. Новиков, А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков и др. // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1981. – С. 62–65.

115. Новиков, А. А. Основы системы подготовки борцов высокого класса / А. А. Новиков, В. В. Кузнецов // Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1971. – С. 3–15.

116. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М., 2003. – С. 6.

117. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Русский язык, 1988. – С. 685.

118. Окрошидзе, М. Г. Исследование техники борьбы на ударном динамографе / М. Г. Окрошидзе // Теория и практика физической культуры. – 1960. – № 10.

119. Оленик, В. Г. Экспериментальное исследование особенностей выполнения технико-тактических действий борцами высшей квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Оленик. – М., 1972. – С. 18.

120. Орбели, Л. А. О механизмах перестройки координации / Л. А. Орбели // Вопросы высшей нервной деятельности. – М.–Л. : АН СССР, 1949. – С. 448–463.

121. Ощепков, В. С. Дзюу-до / В. С. Ощепков // Система самбо (сборник документов и материалов, 1933–1944). – М. : Журавлев, 2003. – С. 17.

122. Ощепков, В. С. Организационно-методические указания по дзюу-до. Раздел рукопашного боя невооруженных / В. С. Ощепков // Физкультура и социалистическое строительство. – 1932. – № 7. – С. 10–14.

123. Павлов, И. П. Краткий очерк о высшей нервной деятельности / И. П. Павлов // Сочинения : в 6 т. – Т. III. – Кн. 2. – 2-е изд. – М.–Л. : АН СССР, 1951. – 450 с.

124. Парин, В. В. Александр Васильевич Самойлов / В. В. Парин, Н. А. Григорян // Природа. – 1967. – № 8. – С. 82–87.

125. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал Пресс, 1993. – 303 с.

126. Патратий, Р. С. Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт. – 1976. – С. 48–51.

127. Педро, Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – С. 96.

128. Пилюян, Р. А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р. А. Пилюян // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3.

129. Пилюян, Р. А. Культурно-исторические и научно-методические основы спортивной борьбы / Р. А. Пилюян // Начальный этап в подготовке борцов. – Малаховка, 1991. – С. 4–26.

130. Пилюян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учебное пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – Малаховка : МГАФК, 1999. – С. 33.

131. Пилюян, Р. А. Научный и практический смысл понятия «модель спортсмена» / Р. А. Пилюян // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт. – 1986. – С. 69–71.

132. Пилюян, Р. А. Совершенствование тактики ведения поединка / Р. А. Пилюян, В. Т. Джапаралиев. – Спортивная борьба : ежегодник. – М., 1984. – С. 54–57.

133. Платонов, В. Н. Модельные характеристики подготовленности к соревновательной деятельности и их использование при ориентации и кор-

рекции тренировочного процесса / В. Н. Платонов // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев : Здоровье. – 1985. – С. 35–44.

134. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 314.

135. Понарина, О. С. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник / О. С. Понарина, А. А. Шахов, В. В. Мелихов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2010. – № 2. – С. 128–131.

136. Попов, В. Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управление совершенствованием его в прыжках в длину с разбега : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Попов. – М., 1968. – 23 с.

137. Психология физического воспитания и спорта / под ред.: Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 49.

138. Путин, В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 159 с.

139. Ратов, И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов и др. – М. : Физкультура и спорт. – 2007. – С. 28.

140. Родионов, А. В. Психологические основы тактической деятельности в спорте / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 2. – С. 7–9.

141. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект ; фонд «Мир», 2004. – С. 44–46.

142. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : изд-во «Питер», 2000. – 712 с.

143. Рублевский, В. Е. Моделирование спортивной деятельности : методическая разработка для студентов институтов физической культуры / В. Е. Рублевский. – Смоленск, 1989. – 35 с.

144. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1971. – 98 с.

145. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба / Б. М. Рыбалко и др. – Минск : Беларусь, 1968. – С. 53–95.

146. Сапунов, Г. А. О совершенствовании броска через спину с захватом за руки и туловище для борцов высших разрядов / Г. А. Сапунов // На борцовском ковче : ежегодник. – М., 1970. – С. 26–33.

147. Свищев, И. Д. Методические рекомендации по организации работы отделений борьбы дзюдо в общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля / И. Д. Свищев. – М., 1977. – С. 32.

148. Свищев, И. Д. Моделирование технических действий и их поэтап-

ное освоение дзюдоистами СДЮШОР 14–15-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Д. Свищев. – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 22 с.

149. Свищев, И. Д. Система подготовки ближайшего резерва в борьбе дзюдо / И. Д. Свищев. – М. : Управление спортивных единоборств, 1979. – 71 с.

150. Свищев, И. Д. Преобразование атакующих действий для совершенствования технико-тактической подготовленности дзюдоистов / И. Д. Свищев // Детский тренер. – 2006. – № 4.

151. Селуянов, В. Н. Физиология активности Н. А. Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 11. – С. 58–62.

152. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О. А. Сиротин. – Челябинск, 1996. – 315 с.

153. Скаткин, М. Н. Совершенствование процесса обучения. Проблемы и суждения / М. Н. Скаткин. – М. : Педагогика, 1971. – 206 с.

154. Скаткин, М. Н. Проблемы современной дидактики / М. Н. Скаткин. – М. : Педагогика, 1980. – 96 с.

155. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) : учебник / под общ. ред.: Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 87.

156. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 96–102.

157. Суряхин, С. В. Моделирование динамических ситуаций, возникающих при выполнении противником защитных действий от броска прогибом с захватом туловища рукой / С. В. Суряхин // На борцовском ковре. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 22–28.

158. Талызина, Н. Ф. Теория программированного обучения / Н. Ф. Талызина. – Вып. I. – М. : Знание, 1975. – С. 51.

159. Тарасенко, К. Н. Особенности изучения техники атакующих действий в партере дзюдоистами 13–15 лет / К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2012. – № 2. – С. 30–38.

160. Тарасенко, К. Н. Подходы к преобразованию атакующих действий дзюдоистов в партере / К. Н. Тарасенко // Матер. кафедральной науч. конф. 2012 г. «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». – Ч. 1. – М. : ПринтЦентр, 2012.

161. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред.: Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. – М. : 4 Филитал воениздата, 1997. – С. 118–133.

162. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 361.

163. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /

- сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
164. Торндайк, Э. Л. Процесс усвоения у человека / Э. Л. Торндайк. – М. : Гос. уч.-пед. изд-во, 1935. – 240 с.
165. Туманян, Г. С. Вариативность приемов, выполняемых самбистами и дзюдоистами с различной длиной и пропорциями тела / Г. С. Туманян и др. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 20–22.
166. Туманян, Г. С. Моторные факторы спортивных достижений борцов. Методические разработки для слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов ГЦОЛИФК / Г. С. Туманян. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – С. 14.
167. Туманян, Г. С. Построение многолетней тренировки спортсменов. Методическое письмо / Г. С. Туманян. – М., 1969. – 31 с.
168. Туманян, Г. С. поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе : методические разработки для слушателей ВШТ, ФПК и студентов ГЦОЛИФК / Г. С. Туманян, В. Л. Дементьев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – С. 13–16.
169. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 289.
170. Туманян, Г. С. Телосложение и спорт / Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 140 с.
171. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – Техническая подготовка. – Ч. III. – Кн. 13. – М. : Советский спорт, 2001. – С. 40.
172. Узнадзе, Д. И. Психологические исследования / Д. И. Узнадзе. – М. : Наука, 1966. – 450 с.
173. Федоров, А. Н. Влияние тактической подготовки на соревновательную деятельность борца-дзюдоиста / А. Н. Федоров // Вестник Балтийской педагогической академии, 2005. – Вып. 62. – С. 152–154.
174. Федоров, В. В. Формирование тактического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Федоров. – М., 1992.
175. Фетискин, Н. П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н. П. Фетискин. – СПб., 1993. – 43 с.
176. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 1949. – 182 с.
177. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.
178. Харрингтон, П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон ; пер. с англ. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
179. Читаев, В. А. Краткий курс механики для спортсменов / В. А. Читаев

ев. – Краснодар : Советская Кубань, 2001. – 128 с.

180. Чумаков, Е. М. Моделирование спортивной деятельности борца : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК / Е. М. Чумаков, И. В. Шашурин. – М., 1986. – 25 с.

181. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М. : Высшая школа, 1997. – 189 с.

182. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

183. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

184. Шестаков, М. П. Проблемы использования информационного подхода при разработке теории обучения человека движениям / М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 17–21.

185. Шестаков, М. П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования / М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3.

186. Шиган, Е. Н. Методы прогнозирования и моделирования в социально-гигиенических исследованиях / Е. Н. Шиган. – М. : Медицина, 1986. – 210 с.

187. Шинелев, И. В. Экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Шинелев. – М., 1971.

188. Шулика, Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 32 с.

189. Шулика, Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : учебное пособие для студентов ИФК / Ю. А. Шулика. – Краснодар : Краснодар. кн. изд-во, 1988. – 142 с.

190. Шумилин, В. Я. Борьба / В. Я. Шумилин. – М. : Советская Россия, 1959.

191. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – 484 с.

192. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – М., 1974.

193. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо : уникальная техника мастера / пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – С. 107.

194. Harmer, P. A. Judo in Epidemiology of injury in Olympic sports. Chapter 13 / D. J. Caine, P. A. Harmer, M. A. Schiff. – Blackwell Publishing. – 2010.

195. Урманцев, Ю. А. Общая теория систем: состояние, приложения и перспективы развития / Ю. А. Урманцев. – Режим доступа : <http://www.sci.aha.ru>

Учебное издание

ЕРЕГИНА Светлана Владимировна

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ
К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)**

Учебное пособие

Корректор В. А. Яковлева.

Верстка Г. С. Лосева.



Подписано в печать 13.04.2015. Бумага «PaperOne».
Гарнитура «Times New Roman». Формат 70x100 $\frac{1}{16}$.
Тираж 500 (1-й завод 1–100 экз.). Объем 9 усл. п. л. Заказ № 633-16.

Издательство Сахалинского государственного университета
693008, Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290, каб. 32.
Тел. (4242) 45-23-16, факс (4242) 45-23-17.
E-mail: polygraph@sakhgu.ru,
izdatelstvo@sakhgu.ru