

**На правах рукописи**

**МЕШАВКИН Алексей Сергеевич**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ  
ДЕЙСТВИЯМ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

**Тюмень - 2007**

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Уральский государственный технический университет»

Научный руководитель — доктор педагогических наук, профессор  
**Рапопорт Леонид Аронович**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
**Степанов Сергей Владимирович**  
кандидат педагогических наук  
**Перевозников Александр Сергеевич**

Ведущая организация — ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Защита состоится 20 апреля 2007 года в 15 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУВПО «Тюменский государственный университет».

Автореферат разослан 18 марта 2007 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Строкова Т. А.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

**Актуальность исследования.** Современная система подготовки дзюдоистов характеризуется динамичным развитием ее составляющих — функциональной, общефизической, психолого-педагогической. В отечественной педагогике проблемы подготовки дзюдоистов освещаются в работах А.Н. Крестовникова, Н.В. Зимкина, А.В. Коробкова, А.М. Шлемина, Л.А. Капника, Э.В. Агафонова, В.А. Хорикова. В то же время вопросы технико-тактической подготовки рассмотрены недостаточно полно, ограничиваясь содержанием двигательного багажа технических действий дзюдоистов, методикой обучения одиночным технико-тактическим действиям. Причем результаты подготовки оцениваются в основном через показатели физической готовности, в то время как показатели технико-тактической подготовки (вариативность, результативность, надежность, комбинационность) не учитываются. Очевидна теоретическая и методическая неразработанность технико-тактической подготовки, которая отражается на результатах выступлений российских дзюдоистов, двигательный багаж которых значительно уступает спортсменам Японии, Кореи, Голландии, Франции.

Это обстоятельство подчеркивает необходимость разработки новой методики обучения технико-тактической подготовки дзюдоистов, позволяющей проектировать содержание технических действий, структурировать его для более полной, доступной и качественной реализации образовательных, оздоровительных, развивающих и воспитательных задач.

Анализ теории и практики технико-тактической подготовки дзюдоистов выявил ряд противоречий:

- между динамично развивающимся в мире физкультурно-спортивным движением и традиционной технико-тактической подготовкой отечественных дзюдоистов;

- между теоретико-методической неразработанностью современных педагогических инструментариев и острой практической необходимостью повышения уровня технико-тактической подготовки в дзюдо.

Проблема совершенствования подготовки дзюдоистов связана с поиском новых технических и технологических средств, направленных на совершенствование процесса обучения в дзюдо, что и определило **тему** нашего исследования – «Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации».

**Объектом исследования** является процесс подготовки юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

**Предмет исследования** — содержание, способы и приемы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов, основанной на алгоритмах технических и индивидуальном выборе вариантов тактических действий.

**Цель исследования** — разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации.

В основу **гипотезы** легло предположение о том, что применение методики технико-тактического обучения юных дзюдоистов алгоритмам техники и индивидуальному выбору вариантов тактических действий, позволит совершенствовать систему их подготовки, если:

- в основу авторского подхода положить идею обучения, направленного на овладение дзюдоистами алгоритмами основных технических действий. Он основан на взаимосвязи двигательных действий, последовательном переходе от одного двигательного действия к другому при условии усвоения предыдущего, от одного комплекса технико-тактических действий к другому, что обеспечит успешное решение двигательной задачи;
- выполнение технических действий будет осуществляться в сочетании с индивидуально выбранными дзюдоистами тактическими действиями;
- в процессе обучения будут использоваться методические приемы: схематическое изображение структуры двигательного действия,

концентрация внимания на основных его элементах, применение предписаний алгоритмического типа, самостоятельный анализ технико-тактических действий, словесные отчеты о понимании изучаемых движений с описанием мышечных ощущений.

Это позволит юным дзюдоистам осваивать навыки тактических действий, анализировать информацию, правильно выбирать пути и средства для достижения цели.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать традиционную систему технико–тактической подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.
2. Разработать методику технико-тактической подготовки дзюдоистов 10-12 лет, основанную на обучении алгоритмам техники и выбору вариантов тактических действий.
3. Определить эффективность экспериментальной методики технико–тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялся комплекс теоретических и эмпирических методов исследования – анализ литературных источников и документальных данных, опытно-поисковая работа, педагогические контрольные испытания, педагогическое наблюдение, анкетирование, количественный и качественный анализ полученных данных с применением методов математической статистики.

**База исследования.** Исследование проводилось на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы «Динамо» по борьбе самбо и дзюдо администрации Железнодорожного района г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие две репрезентативные группы дзюдоистов 10 –12 лет по 30 человек каждая.

**Основные этапы исследования.** Исследование проводилось с 2000 по 2006 год и включало три этапа.

**На первом (установочном) этапе (2000-2002 гг.)** изучалось состояние рассматриваемой проблемы в психолого-педагогической, научно-

методической литературе, а также в теории и практике физической культуры и спорта. Была сформулирована рабочая гипотеза, определены задачи исследования. Разрабатывалась методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

**На втором (преобразующем) этапе (2002-2005 гг.)** экспериментально проверялась эффективность разработанной методики обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации, включающая предписание алгоритмического типа технических действий, комплексы технико-тактических действий, переходы между ними, методические рекомендации индивидуального выбора тактических действий.

**На третьем (завершающем) этапе (2005-2006 гг.)** проводился анализ полученных результатов опытно-поисковой работы, формулировались основные выводы, оформлялись материалы диссертационного исследования.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем;

— *предложен* комбинированный подход в обучении юных дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации, основанный на сочетании алгоритмизации и вариатизации технико-тактических действий в зависимости от их индивидуальных особенностей и возможностей;

— *разработаны* учебные задания по овладению дзюдоистами технико-тактическими действиями в виде предписаний алгоритмического типа;

— *систематизированы* технико-тактические действия дзюдоистов в однородные комплексы, формирование их осуществлялось по следующим принципам: способ поворота, момент выведения, способ подбива, в каждом комплексе одинаков, количество технико-тактических действий в нем зависит от шагов, отличающихся способом выведения и местом подбива;

— *доказана* эффективность совершенствования системы подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации с использованием разработанной методики обучения.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в углублении содержания раздела «Теория физической культуры и спорта» по дисциплине «Физическая культура». *Разработана* методика обучения технико-тактическим действиям, учитывающая морфо-функциональные и психологические особенности детей.

*Разработано* содержание комплексов технико-тактических действий юных дзюдоистов и серии учебных заданий — предписаний алгоритмического типа с учетом целей и задач занятий, возрастных особенностей занимающихся и лимита времени, отведённого на обучение, что позволило рационализировать планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.

*Определены* методические приемы эффективного обучения; схематическое изображение структуры двигательного действия, концентрация внимания на основных его элементах, применение предписаний алгоритмического типа, самостоятельный анализ технико-тактических действий, словесные отчеты о понимании изучаемых движений с описанием мышечных ощущений.

**Практическая значимость исследования заключается:**

-в разработке методических рекомендаций для организации тренировочного процесса начинающих спортсменов и для подготовки тренерских кадров;

-в возможности использования разработанных предписаний алгоритмического типа в работе преподавателей физической культуры общеобразовательных и специализированных детско-юношеских спортивных школ.

**Апробация результатов исследования** осуществлялась в процессе сообщений на региональной, всероссийских, международной научно-практических конференциях (Екатеринбург, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, Ростов-на-Дону, 2004). Научно-методические результаты исследования были доведены до тренерских коллективов посредством презентаций и

выступлений на педагогических советах детско-юношеских спортивных школ по борьбе самбо и дзюдо г. Екатеринбурга.

**Достоверность** результатов исследования обеспечена совокупностью исходных теоретических и методологических положений; применением комплекса взаимодополняющих, адекватных предмету, цели и задачам методов исследования, воспроизводимостью результатов, комплексным характером исследования, математико-статистической обработкой материалов, а также длительным характером проведенного опытно-поискового исследования. Автор самостоятельно провел все этапы работы.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Дополняя достижения специалистов и исследователей в области технико-тактической подготовки дзюдоистов, мы утверждаем, что предписания алгоритмического типа при обучении технико-тактическим действиям дзюдоистов целесообразно применять в системе: первоначально — после схематичного изображения структуры двигательного действия, концентрации внимания на основных элементах двигательного действия и затем — перед словесными отчетами о технике выполнения двигательного действия и описания своих мышечных ощущений.

2. Характеризуя содержание разработанной методики, подчеркиваем, что в обучении алгоритмам технических действий в дзюдо — захваты, перемещения, комбинации должны быть жестко заданными, а варианты тактических действий должны выбираться спортсменами с учетом их индивидуальных особенностей.

3. Разработанная методика обучения юных дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации, основанная на сочетании алгоритмизации и вариатизации технико-тактических действий, позволяет достигать юным дзюдоистам лучших результатов на соревнованиях, более качественно овладевать навыками технико-тактических действий, поэтому использование нашей методики целесообразно для совершенствования подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 157 страницах, состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка, включающего 202 источника, 22 рисунков, 8 таблиц, 4 схем, 1 приложения.

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **введении** обосновывается актуальность исследования, формулируются цель, гипотеза, задачи, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, представлены основные положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** «Состояние проблемы технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации» представлен анализ литературы по тренировочному процессу дзюдо. Рассмотрен педагогический аспект алгоритмизации процесса обучения двигательным действиям, приведено содержание технической подготовки юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации, представлена классификация технико-тактических действий дзюдоистов, критерии оценки их технико-тактического мастерства, моделирование соревновательного поединка в дзюдо.

Процесс совершенствования двигательных навыков требует переосмысливания спортсменом своего двигательного опыта и алгоритмической последовательности в применении средств, переделки и закрепления навыка на новом, более высоком техническом уровне. Наряду с сознательным управлением движениями имеется кольцо автоматизированного управления ими (Н. А. Бернштейн, 1947; А. Н. Крестовников, 1951; Н. В. Зимкин, А. В. Коробков, 1953, и др.). Вместе с тем отмечается, что чем больше автоматизирован навык, тем в большей степени спортсмен способен сознательно контролировать эффективное осуществление технического действия (А. В. Коробков, 1962). Однако это положение справедливо только в том случае, когда освоение технических действий и формирование двигательных навыков осуществлялись на уровне

высокого их осмысления с постепенным переводом на уровень автоматизированной регуляции. В частности А. В. Коробков отметил, что техническое мастерство должно совершенствоваться в обстановке и в режиме, наиболее близких к соревновательным, при условии частых выступлений в самых ответственных соревнованиях для завершения формирования двигательных навыков, комплекса качеств и навыков, которые характеризуют опыт и спортивное мастерство.

В работе мы рассматриваем обучение двигательным действиям как составную часть организованного педагогического процесса. В физическом воспитании, по мнению М.М.Богена (1985), основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

При рассмотрении процесса обучения двигательным действиям в его структуре выделяют три этапа, содержание которых отражает определенные стороны усвоения учебного материала: I – этап начального разучивания, II – этап углубленного детализированного разучивания, III – этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Вместе с тем успешность обучения во многом зависит от выполнения ряда условий, рассматриваемых как предпосылки обучения. Предпосылками, обеспечивающими готовность обучаемого к освоению учебного материала, являются: физическая подготовленность, двигательная готовность, психологическая готовность.

Однозначное предписание последовательности действий, которые приводят к решению определенного класса задач за конечное число шагов, называют алгоритмом. В педагогике термин «алгоритм» используется, когда идет речь о строгой последовательности операций, подлежащих обязательному выполнению при обучении, учитывающих все особенности процесса обучения, свойственные настоящему моменту и обеспечивающие оптимальные пути получения знаний, умений, навыков в наиболее короткие сроки. О возможности алгоритмизировать учебный процесс не только при

обучении умственными операциям, но и в деятельности, осуществляющейся посредством практических, физических действий, высказывались Л.Н. Ланда (1966), А.М. Шлемин (1981). По их мнению, различия между умственными и физическими действиями состоят в том, что физические действия преобразуют реальные физические объекты, умственные преобразуют образы или понятия о тех или иных вещах. В нашем исследовании алгоритм выступает как определенный способ поиска оптимального решения двигательной задачи.

Алгоритмизация учебного процесса выступает в двух основных направлениях: общей теории управления и психолого-педагогической. При первом подходе алгоритм выступает как последовательность однозначных действий при обучении для получения знаний, умений, навыков за конечное число шагов. При психолого-педагогическом подходе алгоритм выступает как определенный и четко созданный способ систематизации правил и организации умственной деятельности по их применению, т.е. как способ, формирующийся из внутренней логической структуры правил.

В области педагогики используют термины «предписание алгоритмического типа» (ПАТ) или, для краткости, просто алгоритмические предписания. Л.А. Рапопорт (1985) считает, что предписания алгоритмического типа представляют собой специальные учебные инструкции, основанные на принципах программирования с системой предписаний к его овладению и контролю за усвоением материала. В соответствии с принципами программирования материал в программе предъявляется в виде шагов обучения, представляющих собой совокупность информации определенной направленности. Средствами предъявления информации могут служить инструкции, рисунки, кинограммы, схемы и т.п.

Алгоритмизация обучения двигательным действиям при правильной педагогической его организации предоставляет отличную возможность для реализации дидактических принципов систематичности и доступности.

Н.М. Розенберг указывает, что систематический и последовательный порядок усвоения знаний, формирования умений и навыков связан с самой природой алгоритмического предписания, в котором каждый шаг, каждый элементарный акт основан на предыдущих и сам однозначно определяет последующие шаги алгоритма. Расчленение алгоритмического процесса на элементарные акты предопределяет доступность обучения. Обучение алгоритмам тесно связано с практикой, так как алгоритм, составленный на основе теоретических предпосылок, – это руководство к непосредственным вычислительным, логическим или трудовым действиям.

Начинать заниматься дзюдо детям рекомендуется с 10 – 12 лет, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития всех физических качеств. У детей данного возраста наблюдается большая возбудимость, а также пластичность нервной системы, что способствует быстрому усвоению двигательных навыков. Этот возраст характеризуется усиленным ростом костной системы, что также необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок.

Техника дзюдо представляет собой совокупность двигательных действий, направленных на обеспечение необходимой оптимальной модели ведения поединка на каждом отрезке времени. Хотя в решении вопросов совершенствования технического мастерства есть определенные позитивные изменения, однако результаты анкетирования тренеров по дзюдо, проведенного нами, подтвердили мнение о недостаточной систематизации рекомендаций по обучению юных дзюдоистов технико-тактическим действиям.

При рассмотрении техники дзюдо как изолированной системы взаимодействующих звеньев, совершающих инерционное движение, время выполнения двигательного действия определялось как период. В свою очередь, периоды состоят из двух фаз: 1 – фазы подбива, 2 – фазы сбрасывания, включая подфазы захвата, маневрирования, выведения из равновесия.

Положительное влияние на совершенствование общей структуры технико–тактических действий дзюдоистов оказывают такие методики обучения, при помощи которых можно управлять выполнением ведущих элементов техники в заданных параметрах и траекториях перемещения. Наиболее характерной является методика Я.К.Коблева. Ученый установил, что количественные показатели технико-тактической подготовленности относительно мало коррелируют друг с другом, что затрудняет создание интегрального модельного показателя. Тем не менее автор определил оптимальные диапазоны варьирования показателей по уравнениям регрессии и сделал попытку рассчитать параметры эффективного соревновательного поединка. Например, он установил, что максимальное количество оценочных действий находится в диапазоне показателя – активности ведения поединка 2,5 –3,5 действий/мин., тогда как наивысшая результативность данных действий достигается при активности 3,5 – 4,0 действий /мин. Однако тот же автор считает, что «большинство дзюдоистов не в состоянии вести поединок с такой интенсивностью».

Анализ педагогических исследований показал отсутствие среди тренеров и специалистов единого мнения в вопросах комплексного освоения содержательной части обучения технике дзюдо на этапе начального разучивания. Это снижает массовость занимающихся дзюдо, также преемственность и мастерство спортсменов старшего возраста. Кроме того, стремление тренеров форсированно подготовить спортсменов-разрядников, не учитывая их уровня технической подготовленности, ограничивает и стабилизирует уровень владения техникой и не позволяет совершенствовать мастерство спортсменов.

Классификация и систематика – важнейшие вопросы теории спортивной борьбы, характеризующие пути формирования основных ее понятий и определений. Критерии многообразия содержательной части технико-тактической подготовки дзюдоистов и являются основой ее структурирования (Э.В. Агафонов, В.А. Хориков, 1998).

В материалах нашего диссертационного исследования представлены разработанные нами предписания алгоритмического типа по каждому техническому действию, комплексы технико-тактических действий, варианты индивидуального выбора алгоритмизированных технических действий с учетом особенностей дзюдоистов.

Оценка соревновательной деятельности дзюдоиста осуществляется на основе анализа технико-тактических показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсмена (Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит).

1. Техничко-тактический показатель **«активность»** косвенно характеризует двигательную и функциональную подготовленность дзюдоиста и выражается в количестве атакующих действий, проводимых им за одну минуту.

2. Техничко-тактический показатель **«надежность атакующих действий»** характеризует эффективность проводимых дзюдоистом атак. Выражается в количестве проведенных и оцененных атакующих действий за один поединок.

3. Техничко-тактический показатель **«результативность»** определяет качество его атакующих действий; это средняя оценка атакующих действий дзюдоиста. Выражающаяся в количестве баллов за проведенные технико-тактические действия (ТТД).

4. Техничко-тактический показатель **«надежность защиты»** характеризует способность дзюдоиста противостоять атакующим действиям противника.

5. Техничко-тактический показатель **«комбинационность»** характеризует способность дзюдоиста использовать в схватке для достижения победы сложные технико-тактические действия, не прерывать атаку, начатую в стойке, органично продолжать ее в борьбе лежа.

6. Техничко-тактический показатель **«вариативность»** характеризует разнообразие арсенала техники, которой владеет дзюдоист. Показатель определяется количеством классификационных групп, технико-тактические

действия которых пытались проводить дзюдоисты, это «общая вариативность» и количество классификационных групп, технико-тактические действия которых были оценены по показателю «эффективная вариативность».

В результате анализа практики и многочисленных исследований мы установили, что:

- 1) соревновательная модель в дзюдо традиционно базируется на усредненных модельных характеристиках технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности сильнейших спортсменов, которые, по данным различных авторов, обнаруживают значительную вариативность;
- 2) с учетом повышения интенсификации соревновательного поединка в дзюдо результативным тактическим действием становится «функциональное подавление», а вариативный алгоритм проведения технико-тактического действия в каждом из фрагментов поединка является условием его успешности;
- 3) ведущими параметрами двигательных действий дзюдоистов являются: активность, вариативность, надежность.

С учетом изменения параметров модельных характеристик – активности, среднего интервала атаки, общего числа атакующих действий поединков в сторону интенсификации, а также повышения значимости тактического приема «функционального подавления» – соревновательная деятельность в современном дзюдо предъявляет повышенные требования к специальной физической подготовленности дзюдоистов, тем самым предоставляя возможности для совершенствования системы подготовки дзюдоистов посредством применения инноваций в методике обучения технико-тактическим действиям.

**Во второй главе «Экспериментальное обоснование эффективности методики технико-тактической подготовки дзюдоистов на основе предписаний алгоритмического типа (ПАТ)»** описана опытно-поисковая работа, дается анализ ее результатов.

Используя достижения предшественников, мы создали методику обучения технико-тактическим действиям (ТТД), на их основе разработали комплексы. Основными требованиями формирования алгоритма стали: наличие полноценного захвата, схожая структура двигательного действия, наличие вариантов способа выполнения технического действия для завершенности комбинации. Принципиально новым в нашей методике является обучение алгоритмам ТТД и свободному выбору способа решения конкретной двигательной задачи, исходя из индивидуальных способностей и возможностей юного дзюдоиста.

Рассмотрим данный подход на примере технико-тактического комплекса, основанного на двигательном действии – подсечка (рис 1).

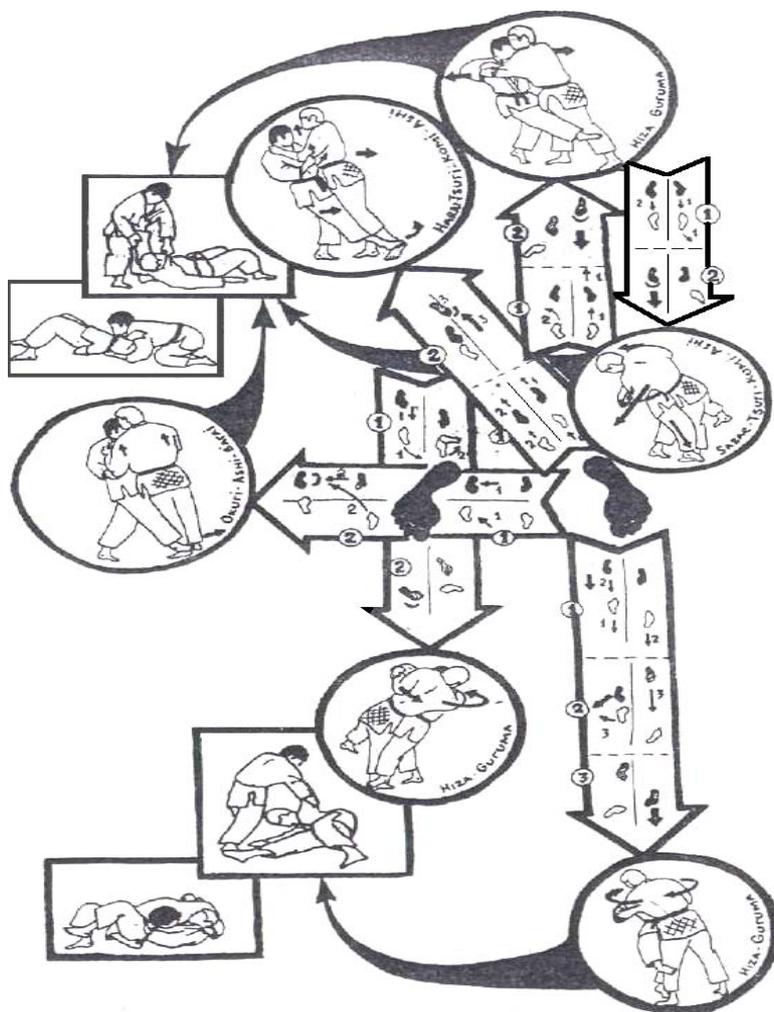


Рис 1. Комплекс технико-тактических действий, основанный на подсечке.

Подсекание – это воздействие на одну свободную опору в момент увеличения площади опоры (в конечной стадии), т.е. в тот момент, когда УКЭ (атакуемый) переносит вес тела на вторую опору. Подсечка выполняется в основном стопой, стоя на одной ноге, располагаясь к сопернику грудью. В зависимости от направления выведения из равновесия и места подбива существует ряд подсечек:

1. Передняя подсечка – САСАЭ–ЦУРИ–КОМИ–АСИ. Подбивается движущаяся вперед нога УКЭ (атакуемый) в момент прохождения ею вертикали (чистая подсечка).
2. Подсечка в колено – ХИДЗА–ГУРАМА. Может выполняться в любом положении ноги УКЭ (атакуемый),
3. Подсечка в темп шага – ОКУРИ–АСИ–БАРАИ.
4. Передняя подсечка под отставленную ногу – ХАРАИ–ЦУРИ–КОМИ–АСИ. Выполняется в виде подсечки в темп шага.

Необходимо отметить тот факт, что подобно тому, как взаимосвязаны технические действия внутри одной группы, тесно переплетаются и сами комплексы технико-тактических действий, образуя алгоритмическую основу методики обучения технике дзюдо (рис 2).

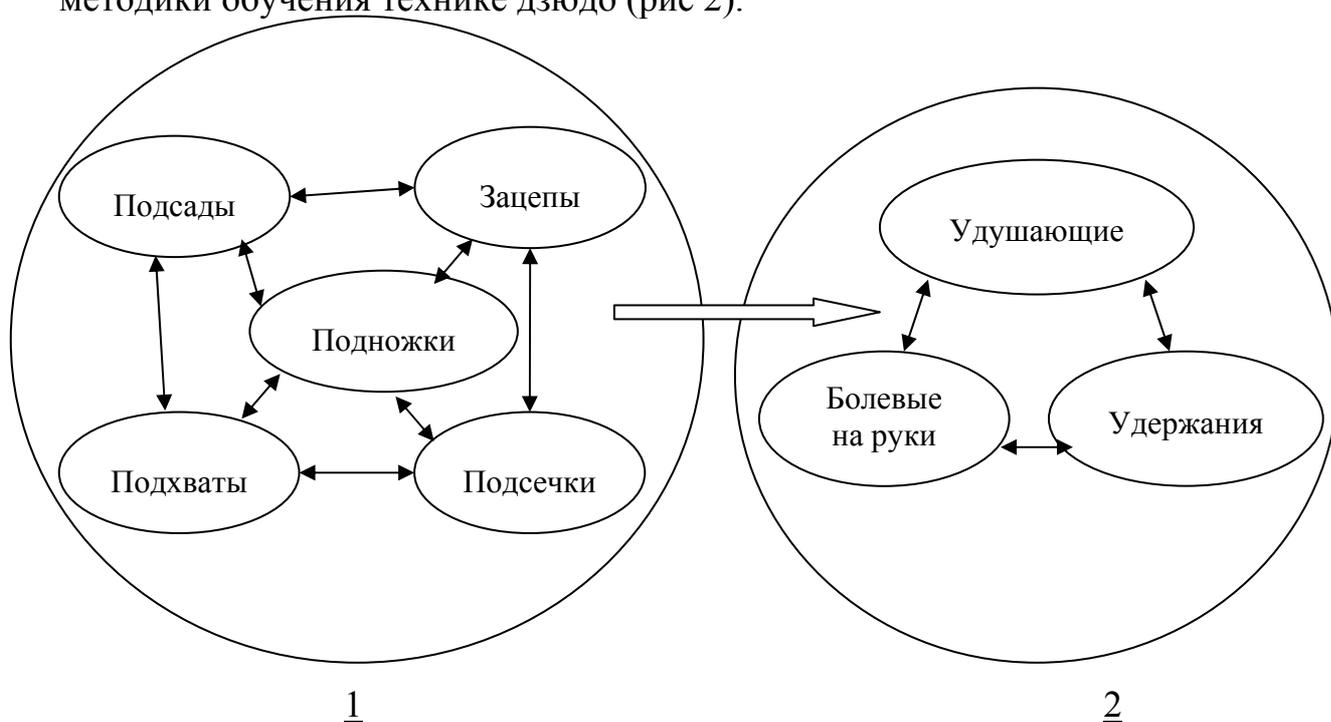


Рис 2. Алгоритмическая основа обучения технике дзюдо.

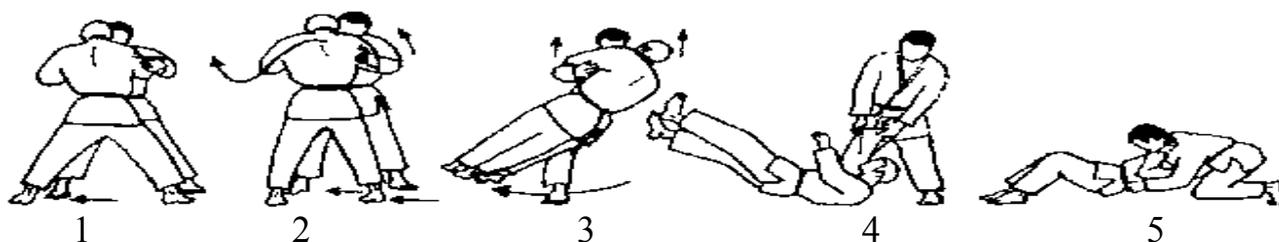
1 - технико- тактические комплексы в положении борьбы стоя.

2 - технико- тактические комплексы в положении борьбы лежа.

Результаты исследования показали, что алгоритмы технико–тактических действий дзюдоистов, которые используются в процесс обучения, и алгоритмы, применяемые спортсменами в ходе соревновательной деятельности при том же общем количестве и качестве ТТД, должны быть максимально схожими. Конечно, модель соревновательного поединка может быть изменена по объективным причинам (физиологические, морфологические особенности противников, уровень значимости соревнований, психологическое состояние спортсменов, фактор судейства и т.д.), но тогда основным элементом ведения поединка становится тактическая подготовка дзюдоиста.

Формирование комплекса ТТД определяется следующими критериями: во-первых, способ поворота, момент выведения, способ подбива в каждой группе одинаков. Во-вторых, при последовательном выполнении ТТД становится понятно, что количество приёмов в комплексе зависит от шагов. В-третьих, в каждой группе приёмы отличаются только способом выведения и местом подбивания, что облегчает определение различий между приёмами. Методика обучения учитывает индивидуальные способности и возможности, сильные и слабые стороны как противника, так и свои собственные, что позволяет получить преимущество в заведомо проигрышной ситуации.

Использование разработанных нами учебных заданий, представленных в виде ПАТ, позволяло иметь возможность полного текущего контроля, исключить возможность совершения ошибок в методической последовательности при овладении элементами спортивного упражнения и систематизировать содержание технической подготовки спортсменов, что способствовало оптимизации обучения. Пример ПАТ на рисунке 3.



*I операция*  
Подготовка к выведению из равновесия. Дистанция средняя, захват классический. Передвижение приставными шагами в сторону во фронтальной стойке.

*II операция*  
Выведение из равновесия. Выведение из равновесия, раскачивая в стороны. В момент шага УКЭ в сторону перенести вес тела на его шагающую ногу и приподнять его вверх.

*III операция*  
Сбрасывание. Соединить ногу УКЭ с опорной ногой и, не поднимая своей ноги над татами, высечь УКЭ подметающим движением стопы. В момент броска веса тела ТОРИ находится на правой ноге. Высекания производится всем телом. Стопа, таз, колено, туловище составляют единый блок.

*IV операция*  
Подготовка к осуществлению контроля лежа: После броска ТОРИ находится сбоку перед лежащим на спине УКЭ. Захват за одну руку.

*V операция*  
Приложение сил контроля лежа: Если ТОРИ находится сбоку от упавшего УКЭ, то выполняется удержание сбоку. Если ТОРИ находится со стороны головы, то выполняется удержание со стороны головы.

Рис.3 Предписание алгоритмического типа (ПАТ) на примере технического действия — боковая подсечка в темп шага.

При таком расчленении целостного действия на операции не нарушается смысловая структура действия. Обучение происходит от деталей к частям, которые образуют «алгоритмы», они, в свою очередь, являются составляющей технико-тактического комплекса двигательных действий.

Тактическая подготовка преследует цель научить дзюдоиста принципам построения тактики, выработать у него умение правильно выбирать пути и средства для достижения целей борьбы, сформировать навыки выполнения тактических действий. В результате обучения спортсмен должен уметь:

- намечать и реализовывать правильный курс действий, добиваясь достижения поставленных задач;
- систематизировать информацию о возможностях своих противников на основании визуальных наблюдений (стенография, видеозаписей);
- определять техническую, тактическую, физическую и психологическую готовность противника в процессе соревновательного поединка;

-анализировать полученную информацию, находить слабые и сильные стороны противников.

Полученная информация оценивается спортсменом путём сравнения её с моделями ситуации, хранящимися в памяти, поэтому основная задача обучения тактике – обеспечить борца необходимым запасом алгоритмов ТТД. Обучение тактике рассматривается как процесс познания, в котором работа борцов и тренера включает следующие этапы:

- 1) выдвижение заслуживающих внимания гипотез, основывающихся на интуиции, опыте тренера и спортсмена;
- 2) постановка мысленного эксперимента для проверки и подтверждения этих гипотез;
- 3) использование результатов этой проверки для накопления опыта борца и создания базы для выдвижения новых гипотез и постановки новых экспериментов.

В целях экспериментального обоснования методики обучения технике дзюдо были созданы две группы: контрольная и экспериментальная по 30 человек каждая.

Основная цель занятия на начальном этапе подготовки юных борцов – создание предпосылок для успешного обучения основам борьбы дзюдо и перехода к специализированным тренировкам на последующих этапах (задачи первых двух лет обучения: первичный отбор учащихся, укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, обучение основам ведения единоборства, адаптация учащихся к специфическим требованиям дзюдо);

В экспериментальной группе мы использовали следующие методические приемы:

1. схематическое изображение структуры движения на демонстрационной доске;
2. написание словесных указаний для схематических рисунков, направленных на концентрацию внимания на элементах двигательного

действия, и условия их выполнения;

3. привлечение занимающихся к самостоятельному анализу технико-тактических действий (при помощи видеопросмотра) для формирования представлений о правильном его выполнении;

4. словесные отчеты о понимании изучаемых движений с описанием своих мышечных ощущений;

5. использование предписаний алгоритмического типа. Описание операций технического действия с фокусированием внимания на ориентировочной основе действия и основных опорных точках.

В ходе опытно-поисковой работы экспериментальная группа обучалась по разработанным нами алгоритмам ТТД в сочетании с вариантами тактических действий, выбираемых с ориентацией на индивидуальные возможности и способности спортсменов. Обучение юных дзюдоистов контрольной группы технике дзюдо осуществлялось на основе типовых программ по дзюдо для СДЮШОР (Москва 1999г.) и рекомендаций специалистов.

Эффективность применения разработанной методики обучения технико-тактическим действиям юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации определялась по следующим направлениям:

- применение в структуре подготовки дзюдоистов алгоритмической системы технико-тактических действий;
- тестирование спортсменов с целью определения динамики технико-тактических показателей до и после экспериментов;
- анализ результатов исследований с целью подготовки методических рекомендаций и их внедрение в практику.

В третьей главе **«Обсуждение результатов исследования»** мы подводим итоги проделанной работы.

Разработанная методика технико-тактической подготовки позволяет в полной мере использовать растущие физические и функциональные

возможности организма при освоении сложных в координационном отношении двигательных действий дзюдоистов и в процессе совершенствования общефизических качеств.

Результаты тестирования юных дзюдоистов позволили выявить, что практически все показатели по общефизической подготовке, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость и др. в экспериментальной и контрольной группах достоверных отличий не обнаружили.

Для оценки технико-тактической подготовки были проведены соревнования на первенство СДЮСШ «Динамо» по возрастным группам. Результаты соревнований и анализ хронометража показали, что спортсмены экспериментальной группы использовали для решения двигательных задач технико-тактические действия из всех основных ТТК (подсечка, подножка, подхват, подсад, зацеп) при большей вариативности. Это позволяет сделать выводы о том, что разработанная нами методика, основанная на сочетании алгоритмизации и вариатизации ТТД, на которой была основана опытно-поисковая работа, является более эффективной, чем традиционная (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп на первом и втором году обучения.

Наименование группы	Показатели	Активность за поединок		Вариативность к арсеналу, %		Эффективность, %		Результативность, баллы		Р
		К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	
Начальной подготовки, 1-й год обучения	В нападении	4,2	4,8	5,8	6,6	11,5	12,2	3,1	3,4	p<0,05
	В защите	2,2	2,6	13,1	13,8	83,1	87,6	0,9	1,1	p<0,05
Начальной подготовки, 2-й год обучения	В нападении	6,2	6,8	6,0	6,9	15	18	5,4	7,2	p<0,05
	В защите	3,1	3,5	38,7	39,9	85,6	90,1	2,2	2,4	p<0,05

Дети экспериментальной группы показали более высокие результаты по следующим показателям: активность за поединок, вариативность к арсеналу, результативность ТТД. Овладение юными дзюдоистами комплексами ТТД позволило совершенствовать такие качества, как: пространственная координация, мышечное чувство, способность принятия быстрого и правильного решения, переключаемость в соревновательной деятельности. Применение ПАТ на этапе начальной спортивной специализации позволило достичь лучших результатов в проведенных соревнованиях. Анализ результатов опытно-поисковой работы с применением новой методики показал, что за время исследования спортсмены экспериментальной группы более качественно овладели техникой дзюдо. 5 человек получили II юношеский разряд, 15 – III юношеский разряд, тогда как в контрольной группе 2 человека - II юношеский разряд, 10 – III юношеский разряд.

### **Заключение**

В процессе опытно-поисковой работы нами решены поставленные задачи, в целом подтверждена рабочая гипотеза, что позволяет сделать следующие выводы:

1. Система технико-тактической подготовки в дзюдо, регламентированная федеральной программой дисциплины «Физическая культура», требует новых организационно-методических и научно практических подходов к ее совершенствованию.

2. Проведенное исследование показало, что сочетание алгоритмизации и вариатизации технико – тактических действий юных дзюдоистов позволяет качественно управлять ходом учебно-тренировочного процесса, что существенно преобразует традиционную систему обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

3. Использование предписаний алгоритмического типа (ПАТ) при обучении технике дзюдо позволяет систематизировать содержание

технической подготовки юных дзюдоистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации. Поочередное освоение учебных заданий, применяемых в виде алгоритма, способствует формированию у них основы техники двигательных действий.

4. Результаты исследований показали, что использование в тренировочном процессе разработанной методики обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов, основанной на последовательном использовании методических приемов — схематического изображения структуры движения, концентрации внимания на основных элементах двигательного действия, самостоятельного анализа технико-тактических действий, словесных отчетов о понимании изучаемых движений, описании мышечных ощущений, позволяет моделировать условия выполнения двигательных действий дзюдоистов в ходе поединка.

## Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Мешавкин А.С. Обучение технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации // Научные труды II отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник тезисов. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2002.- С. 383.
2. Мешавкин А.С. Модель соревновательного поединка в дзюдо // Научные труды III отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей в 2 ч. Ч.-1. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2002.-С. 346.
3. Мешавкин А.С. Возрастные аспекты технико-тактических действий в дзюдо // Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы: сборник научных трудов. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003.-Вып.3. - С. 155.
4. Мешавкин А.С. Концепция «шара» при обучении технико-тактическим действиям дзюдоистов// Научные труды III отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник научных статей. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003.-С. 263.
5. Мешавкин А.С. Педагогические условия организации и содержания процесса физического воспитания студентов вузов на примере борьбы дзюдо / А.С. Мешавкин, О.В. Долганов // Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. - Ростов-на-Дону, 2004.-С. 57-60 (авторских - 2с.).
6. Мешавкин А.С. Алгоритмическая основа технико-тактических действий соревновательного поединка в дзюдо / А.С. Мешавкин, О.В. Долганов // Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. - Ростов-на-Дону, 2004.-С. 85-87 (авторских - 2с.)
7. Мешавкин А.С. Алгоритмизация педагогического процесса курсантов военно-образовательных учреждений // Сборник материалов научно-практической конференции / Под ред. Соколовой Л.М. – Екатеринбург, 2004. - С.92
8. Мешавкин А.С. Алгоритмизация технико-тактической подготовки дзюдоистов // Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы: сборник научных трудов. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005. Вып.4,5. - С.212.
9. Мешавкин А.С. Система оценки технико тактического мастерства дзюдоистов // Научные труды VIII отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей в 2 ч. Ч.-1 - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005.-С.235.
10. Мешавкин А.С. Алгоритмизация педагогического процесса // Научные труды VII отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей в 3 ч. Ч.-2. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005.- С.164.
11. Мешавкин А.С. Теоретико-методические основы организации мыслительных операций дзюдоистов в процессе соревновательной деятельности // Научные труды IX отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей в 4 ч. Ч.-1. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. С.191.
12. Мешавкин А.С. Алгоритмизация технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации // Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: сборник научных статей / Под ред. И.В. Брызгалова. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006.- №10 (81). - Вып.6., том.-2.- С.192 (рецензируемое издание).