

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

Заведующий кафедрой  
канд.биол.наук, доцент  
Е.Т. Колунин

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистра

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЗЮДОИСТОВ 8-10  
ЛЕТ**

49.04.01 Магистерская программа

«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде  
спорта»

Выполнил: работу  
Студент 3 курса  
заочной  
формы обучения



Зелгаринов  
Рашид  
Жанатович

Научный руководитель  
канд.пед.наук, доцент



Дмитриева  
Светлана  
Валерьевна

Рецензент:  
Президент  
ФСООГТ «Самбо-72».



Чикишев  
Андрей  
Александрович

Тюмень  
2020 год

## АННОТАЦИЯ

В исследовании рассматриваются вопросы обучения защитным действиям дзюдоистов 8-10 лет. На основе анализа научно-методической литературы была разработана методика обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет. В содержание тренировочного процесса юных дзюдоистов был включен комплекс игровых заданий, направленный на обучение защитным действиям в дзюдо.

Структура и объем работы. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Работа включает 74 страницы машинописного текста, 9 таблиц и 11 рисунков. Библиографический указатель насчитывает 91 литературных источников.

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.....	7
1.1.Анатомо-физиологические особенности мальчиков 8-10 лет.....	7
1.2.Особенности формирование основ двигательных действий у дзюдоистов 8-10 лет.....	12
1.3.Особенности обучения защитным действиям в дзюдо.....	22
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1. Методы исследования.....	31
2.2. Организация исследования.....	34
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1.Результаты опроса тренеров-преподавателей по дзюдо и спортивной борьбе.....	36
3.2.Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет.....	42
3.3.Обоснование методики обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет.....	53
ВЫВОДЫ.....	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	73

## ВВЕДЕНИЕ

Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки дзюдоистов на базовом уровне обучения. Надежная организация защиты во время соревновательной деятельности дает возможность избегать проигрышных положений, нейтрализовать очевидное преимущество соперника, значительно снижать травматизм, повышать интерес к занятиям по дзюдо [63, с.36].

На сегодняшний день недостаточно обоснована методика начального обучения защитным действиям технико-тактическим действиям, которая базируется на эмпирическом опыте тренеров, что вызывает необходимость применения современных технологий на базовом уровне подготовки.

Тенденция развития, возрастающий уровень конкуренции в дзюдо требуют поиска, дальнейшего обоснования более эффективных средств и методов обучения защитным технико-тактическим действиям [37, с.547].

Существующие в настоящее время методики обучения требуют уточнений, дополнений, детального теоретико-методологического анализа, обобщения научно-методической литературы, передового практического опыта работы тренеров, проведения специальных исследований, направленных на разработку содержания программного материала по методике начального обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо [69, с.36].

Теоретический анализ научно-методической литературы и практический опыт тренеров и специалистов по дзюдо выявил некоторые противоречия между высокими требованиями к надежности защитных тактико-технических действий в дзюдо и недостаточной изученностью их структуры; закономерностями формирования отдельных сторон технической подготовленности и практически полным отсутствием в специальной литературе методических разработок по начальному обучению.

Выявленное противоречие обуславливает научную проблему, которая заключается в выборе наиболее эффективных средств, методов, методических приемов обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо на начальном этапе подготовки.

*Объект исследования* – тренировочный процесс дзюдоистов 8-10 лет, занимающихся на базовом уровне подготовки.

*Предмет исследования* – средства и методы обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально обосновать методику обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет.

*Гипотеза исследования* – мы предположили, что обучение защитным технико-тактическим действиям дзюдоистов 8-10 лет будет более эффективным, если:

- обучать спортсменов наиболее эффективным защитным действиям в дзюдо;
- на каждом тренировочном занятии дзюдоистов в конце основной части внедрить комплекс игр-заданий, направленный на обучение защитным действиям;
- критерием эффективности предложенной методики считать повышения уровня технической подготовленности дзюдоистов 8-10 лет.

*Задачи исследования:*

1. Изучить и проанализировать научную - методическую литературу по проблеме обучения защитным действиям в дзюдо для начинающих спортсменов 8-10 лет.

2. Изучить мнение тренеров - преподавателей по дзюдо и спортивной борьбы ХМАО по вопросам обучения защитных действий у дзюдоистов 8-10 лет.

3. Определить уровень технических двигательных действий у дзюдоистов 8-10 лет

4. Разработать и обосновать эффективность методики обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет.

*Практическая значимость исследования* заключается в том, что экспериментально доказана эффективность разработанной методики обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет. Представленные материалы исследования могут быть использованы при подготовке юных дзюдоистов.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

### 1.1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8-10 ЛЕТ

На протяжении многих лет спортивной подготовки применяется нагрузка избирательной направленности, которая помогает повысить спортивные показатели занимающихся. Выбор избирательной величины физической нагрузки на всех этапах возрастного развития занимающихся спортсменов зависит от закономерностей их возрастного развития [40, с.26].

Избирательная и общая физические нагрузки в основном связаны с энергетическими затратами организма. В возрастном развитии растущего организма детей бывают периоды, когда его энергия увеличивается и даже создается его избыток. Также бывают периоды, когда энергия расходуется на внутренние потребности организма (рост, формирование новой системы и т. д.). Данные периоды являются основой для планирования величины общей физической нагрузки в процессе спортивной тренировки для детей и подростков.

Вся конкретная стратегия педагогического тренировочного воздействия основана на знании биологических закономерностей роста и развития детей и подростков. Только в единстве и взаимодействии этих факторов можно добиться успеха в подготовке спортсменов, укреплении их здоровья и работоспособности.

Одним из компонентов тренировочного воздействия является величина тренировочной нагрузки, в состав которой входит объем и интенсивность физических упражнений.

Общий показатель физической нагрузки - это энергетические затраты организма при его выполнении. [15, с.41].

Рост - это, прежде всего, увеличение массы активной части тела, при которой число свободной энергии увеличивается. Рост - это процесс создания избыточного анаболизма, вызванного функциональной активностью, то есть катаболизмом, при котором количество внутренней и свободной энергии увеличивается. В соответствии с этим определением роста сформулировано «правило скелетных мышц», суть которого заключается в том, что двигательная активность живой системы, независимо от ее причины, является фактором функционального избытка анаболизма. Это говорит о том, что рост является естественным следствием активности живой системы и ее элементов: активность не только инициирует возвращение системы в исходное состояние, но и восстанавливает ее в избытке [23, с.96].

На определенных этапах возрастного развития можно наблюдать избыток энергии у детей и подростков, что отражается на их физической активности. Если существует период, когда в теле генерируется избыток энергии, соответственно можно предположить, что бывают случаи, когда его отсутствие ощущается. А поскольку каждая нагрузка является в первую очередь потреблением энергии, ее значения должны точно соответствовать возрастным способностям организма.

Вывод таков: совместимость физической нагрузки с энергетическими возможностями организма является основным принципом выбора степени воздействия тренировки. Эта величина периодически изменяется: при избытке энергии она увеличивается, что способствует созданию энергетического потенциала, а когда энергетический потенциал растущего организма уменьшается, значение нагрузки также уменьшается.

Периодичность роста и развития организма как целостной системы также наблюдается в том, как развиваются его компоненты. При рассмотрении этой темы в первую очередь следует учитывать содержание теории функциональных систем, одним из основных определений которой



является концепция системогенеза. В соответствии с этой концепцией системное агенезирование является закономерностью, отражающей последовательное и индивидуальное созревание функциональных систем и их отдельных компонентов в процессе индивидуального развития организмов, в том числе человека [60, с.125].

Учитывая особенности возрастного развития с точки зрения этой концепции, можно с достаточной степенью достоверности сделать вывод о том, что гетерохронизм наблюдается в каждый период, во всех возрастах. Организм сам распределяет энергию роста, одновременно стимулируя развитие определенной способности в течение определенного периода онтогенеза. Гетерохронизм наблюдается при развитии не только физических способностей, но и других систем организма.

Например, изучая длину отдельного тела в течение нескольких лет, можно четко определить периоды, в течение которых наблюдается активация в развитии этих параметров и когда происходит стабилизация. У мальчиков наиболее активное увеличение длины тела наблюдается после 10 лет. Вес тела мальчиков меняется ритмично, активнее увеличивается через год.

Научные исследования и практика показывают, что организм обладает неравномерным уровнем морфофункциональной подготовки к педагогическим воздействиям не только на разных этапах возрастного развития, но и в любом возрасте. Поэтому эффекты одинаковых по силе воздействий сохраняются только в течение определенного возрастного интервала и должны быть заменены другими после истечения срока их действия. Особую осторожность следует соблюдать при наблюдении за измерениями напряженности нагрузок во время интенсивного роста и созревания организма [33, с.203].

Решение этой проблемы выходит далеко за рамки теории, а практика физического воспитания изучается психологами, педагогами, физиологами, гигиенистами.

Развитие периодизации общего количества физических нагрузок в системе спортивной подготовки для молодых спортсменов основано на данных о возрастных моделях развития организма как целостной системе.

Морфологическая соматическая система была выбрана в качестве модели, чьи возрастные модели развития были изучены на основе анализа взаимосвязей между ее конститутивными характеристиками при высоком уровне корреляции (0,70-0,90), средней (0,50-0,70) и низкой (0,30-0,50). Полученные результаты исследования были дополнительно проанализированы и сопоставлены с возрастной динамикой развития физических и моторных навыков и исследованы с точки зрения теории надежности растущего организма [77, с.46].

У мальчиков младшего школьного возраста показатель массы тела, который коррелирует с измеренными размерами, дает наибольшую информацию о состоянии соматической системы. Средняя связь этой особенности наблюдается с параметрами длины и диаметрами тела. Окружность предплечья связана с окружностью тела от 0,70 до 0,90 с длинными размерами от 0,40 до 0,60 и с диаметрами тела. Таким образом, все зарегистрированные размеры тела у мальчиков старше 7 лет сильно зависят друг от друга.

Что касается длины тела, верхних и нижних конечностей, то степень их взаимосвязи составляет 0,78-0,87. В зависимости от этих признаков, диаметр плеча также включен. Для других диаметров размеры долготы находятся в средней степени. Параметр, характеризующий степень отложения жира, также слабо зависит. Диаметр корпуса соединен между собой на 0,60-0,70. Степень накопления жира в значительной степени зависит от размера захвата и, в меньшей степени, от параметров и диаметров длины тела.

Полученные данные указывают на то, что наблюдается высокая степень взаимосвязи между размером тела, массой тела и накоплением жира; длинные параметры; диаметры тела [65, с.179].

Несколько отличающаяся связь наблюдалась между характеристиками, исследованными у 9-летних мальчиков. Наиболее информативный признак - вес тела - был перемещен на второе место, а размер груди - на первое место (в зависимости от содержания информации). Разница в силе корреляции между ними незначительна и составляет 0,12. Эти признаки сильно зависят от всех остальных: окружности, диаметра и диаметра тела. Исключением является слабая связь между массой тела и поперечным диаметром груди. Полученные размеры, как и в предыдущем возрасте, имеют высокую степень взаимосвязи друг с другом. Для длинных параметров это соотношение составляет 0,60-0,70, диаметры 0,50-0,70 и запас жира 0,70-0,80. Параметры длины тела, как и в предыдущем возрасте, также сильно зависят друг от друга. Среди диаметров тела отношение является средним в одном случае и ниже среднего в другом. Эти изменения в основном повлияли на тазогребневый диаметр. Следует отметить, что эта функция снижает связь со всеми другими параметрами соматической системы. Степень накопления жира тесно связана с обхватами и более низкую - с длинными диаметрами тела [20, с.244].

В возрасте 10 лет зависимость немного снижается, хотя нет никаких существенных изменений с точки зрения информативности. Как и в предыдущий возраст, наиболее информативными и степенными взаимосвязями являются обхватами и вес тела. Наибольшая корреляция наблюдается между массой тела, окружностью руки и предплечья. Обхватами и вес тела имеют длинные параметры в небольших отношениях, которые в некоторых случаях очень низкие. В то же время длина тела, верхних и нижних конечностей взаимосвязаны в общем соотношении длины 0,80-0,90.

Соотношение между диаметрами тела имеет тенденцию к снижению. Степень отложения жира имеет самую высокую корреляцию с обхватами и наименьшую - с параметрами длины и диаметрами тела. Комбинация внутридлинных размеров и диаметров тела с захватом

соответствует уровню более раннего возраста. Его информативное значение несколько изменилось [80, с.60].

Таким образом, у мальчиков 8-10 лет с ростом и развитием организма наблюдается изменения во взаимосвязи между признаками

## 1.2. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЗЮДОИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Обучение дзюдо - это учебный процесс, направленный на систематическое развитие рациональных средств управления движениями, приобретение необходимых навыков и умений, а также знаний, связанных с этим процессом [37, с.549].

Тренировка по дзюдо - это специально организованный и контролируемый процесс активного и целенаправленного взаимодействия между тренером (учителем) и учениками (обучаемыми), призванный обучать знаниям, навыкам, компетенциям в области дзюдо, опыту конфронтации и поведению в условиях тренировочная и соревновательная деятельность, а также в воспитании определенных личностных качеств.

Обучение дзюдо является двусторонним: преподавание – деятельность обучающего, учение - это деятельность занимающегося. Такое действие эффективно в единстве.

Обучение двигательным действиям по дзюдо является довольно сложным процессом, как для тренера, так и для юных спортсменов [14, с.46].

Обучение технике дзюдо - это творческий процесс (отбор подготовительных упражнений, индивидуализация заданий, расширение технического арсенала и т. д.), в рамках которого запрограммированы несколько этапов (обучение двигательным навыкам, степень владения изучаемым действием).

Движущей силой тренировок по дзюдо является противоречие между необходимостью дзюдоистов усваивать недостаток знаний и опыта в занятиях спортом для решения тренировочных задач и реальными возможностями для удовлетворения этих потребностей. Когнитивные

потребности занимающихся формируются тренером-преподавателем. При организации тренировочного процесса по дзюдо необходимо знать, чему их обучают.

Основы обучения дзюдо: элементы, комбинации, связки. Их различные комбинации являются сущностью противостояния в дзюдо [71, с.119].

Элемент представляет собой отдельное завершенное действие, выступающее составляющей комбинации или связки. Имеет свое начало, основание, а также конец. В дзюдо к элементам относятся технические движения, которые спортсмен выполняет в партере или стойке.

Под отдельной комбинацией подразумевают полноценное сочетание отдельных элементов, выполненных в определенной последовательности с целью достижения поставленной цели. Если в стойке два броска выполняются в едином направлении, комбинация называется однонаправленной. К таким можно отнести переднюю подножку – бросок через бедро. Существуют и разнонаправленные комбинации. Их особенность в том, что направления усилий производятся по очереди. Популярной комбинацией этого типа является бросок через спину – внутренний зацеп голенью.

Связка в рамках боевых искусств – это последовательное комбинирование нескольких отдельных элементов. Связка предусматривает удержание спортсмена сначала в позе, а уж потом в стойлах. Например, это бросок с переходом на удержание, удушение, болезненный прием и пр.

Спортсмены, занимающиеся дзюдо, работают над отработкой техники, чтобы достичь желаемого уровня мастерства. О том, насколько усвоена и отработана техника, свидетельствуют выполняемые двигательные движения, которые со временем переходят в умения и навыки дзюдоиста. Для формирования технически правильных двигательных навыков очень важно уделить достаточно внимания тренировкам. Именно во время систематических занятий отрабатывается каждый элемент техники. Дзюдоисты учатся анализировать каждую отдельную двигательную задачу,

чтобы понимать, как работает связка и уметь контролировать свои движения [56, с.115].

Под двигательными умениями в данном виде единоборств стоит понимать способность борца качественно и технически правильно выполнять конкретное двигательное действие. При этом крайне важное условие заключается в том, чтобы все внимание дзюдоиста концентрировалось именно на движении, то есть, технике его выполнения.

После освоения двигательных действий формируются двигательные навыки. Это способность борца выполнять разной сложности двигательные действия без необходимости прилагать усилия и концентрировать внимание на отдельных технических приемах. Выходит, что двигательный навык – это автоматическое выполнение двигательных действий и отдельных приемов.

Двигательные навыки формируются только во время систематических тренировок. Во время занятий происходит детальный анализ базовых условий и элементов выполнения действий. Это ложится в основу отработки навыков управления своими движениями, телом. Именно на основании того, насколько сформированы и отработаны умения и навыки двигательных действий, можно говорить об уровне тактических и технических действий борцов дзюдоистов [10, с.89].

Не у всех борцов двигательные навыки отрабатываются до нужного уровня, чтобы перерасти в умения. Об этом будут говорить такие признаки:

а) при присутствии отвлекающих моментов дзюдоист будет выполнять приемы с нарушением технических требований, сама техника будет нестабильной, а результаты действий – изменчивы;

б) дзюдоисту приходится постоянно концентрировать внимание на отдельных элементах действий;

в) движения плохо скоординированы, в результате чего каждое движение и действие выполняется медленно, не соответствуя технике.

Во время тренировок подрастающее поколение дзюдоистов способно отработать большое количество технических приемов, выполняя их

максимально правильно и совершенно, как умение. Но это еще не говорит о том, что у них сформирован навык. А. В. Еганов считает, что не стоит ставить перед борцами слишком высоких требований к выполнению действий, так как они начинают выполняться настолько качественно, что в последующем дзюдоиста придется переучивать, так как он не справится с постоянно повышающимися требованиями [35].

Многократное систематическое повторение отдельного действия приводит к тому, что оно становится максимально надежным и техничным. Для достижения такого уровня часто требуются не только месяцы тренировок, но и годы. Выполнение каждого элемента должно стать автоматическим, а их сочетание – единым. В результате, борцам становится намного легче, так как не нужно постоянно фокусировать внимание на технике выполнения отдельного элемента. Все движения становятся автоматическими перерастая в двигательные навыки [30, с.95].

Для того, чтобы сформировались двигательные навыки нужны определенные условия. Ученые выделяют несколько приоритетных, которые лежат в основе успешных тренировок именно дзюдоистов:

а) врожденные способности – это то, на что обращают первоочередное внимание при отборе юного поколения для занятий дзюдо, учитывая, прежде всего, развитие двигательной координации, которая крайне важна для данного единоборства (генетический фактор);

б) имеющийся опыт совершения двигательных действий – это навыки, которые уже сформированы у потенциального дзюдоиста в его повседневной жизни или предыдущем спортивном опыте (бег, прыжки, кувырки и пр.);

в) статокинетическая устойчивость – это то физическое, психоэмоциональное и функциональное состояние организма дзюдоиста, которое отвечает за успешное последующее формирование требуемых борцовских навыков (умение держать равновесие, особенности вестибулярного аппарата и пр.). [91, с.13].

При организации технической подготовки тренеры должны учитывать, что развитие некоторых двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других двигательных действий. Это характеризуют как перенос навыков.

В дзюдо принято выделять следующие разновидности переноса навыков:

1. положительная передача навыков определяет такое взаимодействие навыков, при котором ранее развитый навык облегчает процесс формирования последующих. Например, навык броска через спину помогает освоить бросок через спину с колен.

2. отрицательная передача навыков означает взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык усложняет процесс построения последующих. Например, навык броска задняя подножка замедляет освоение броска отхват [69, с.38].

Перенос навыка в тренировочном процессе у юных дзюдоистов может иметь разнообразных характер;

- односторонний перенос происходит в тех случаях, когда формирование одного навыка способствует формированию другого в дзюдо и обратный эффект не обнаруживается.

- взаимная передача наблюдается от одного двигательного действия к другому и наоборот;

- прямая передача характеризуется тем, что развитие навыка непосредственно влияет на создание другого навыка в определенном упражнении;

- непрямой (опосредованный) перенос основан на том факте, что навыки, ранее сформированные у дзюдоистов, создают только благоприятные условия для приобретения нового. Использование инструментов общей физической подготовки основано на средствах непрямой передачи для улучшения неспецифических двигательных навыков в выбранном виде спорта;



- ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий очень похожа. На основе принципа структурного сходства основных фаз движений, доминирующих в дзюдо, предусмотрена система специально подготовленных упражнений;

- обобщенная передача наблюдается, когда ранее освоенная способность влияет на формирование серии движений, которые могут не иметь структурного сходства.

- перекрестная передача - это передача навыков симметричным органам тела, например, если движение, которое управляется правой рукой или правой ногой без специальной тренировки, может выполняться слева (техники в обоих направлениях) [73, с.56].

При планировании тренировочного процесса - в рамках одного или нескольких занятий и при выборе специальных систем обучения - тренеры по дзюдо должны учитывать то, как сформированные навыки взаимодействуют между собой.

В дзюдо процесс обучения любого технического действия можно условно разделить на три этапа.

1. Начальный этап обучения (дзюдоисты формируют предумение, которое изучается и выполняется в общих чертах).

Методологические особенности обучения новым техническим приемам предполагает следующие:

- тренировка должна проводиться при хорошем психофизиологическом состоянии дзюдоистов;

- по возможности исключить влияние сбивающих и отвлекающих факторов;

- при возникновении утомления прекратить повторение упражнения;

- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления;

- с структуре занятия обучение должно быть запланировано в начале основной части, пока работоспособность дзюдоистов не снизилось.

2. Углубленный этап разучивания (умение формируется в деталях).

Методологические характеристики этого этапа следующие:

- обучение проходит в позитивном настроении занимающихся;
- количество повторений постепенно увеличивается, при снижении качества выполнения упражнения – прекратить упражнение;
- интервалы отдыха постепенно сокращаются;
- обучение проводится в первой половине основной части занятия.

### 3. Этап закрепления и дальнейшее совершенствование.

Методологические особенности данного этапа заключаются в следующем:

- дзюдоист должен стремиться к формированию стабильности и автоматизации совершаемых действий;
- довести индивидуальные характеристики двигательного действия до необходимой степени совершенства;
- достичь завершения технических действий дзюдоистов с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью [88, с.72].

При ознакомлении спортсменов-дзюдоистов с изучаемым техническим действием основной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся дзюдо сознательно и активно совершенствоваться в двигательном действии.

Техника обучения юных дзюдоистов начинается с осознания ими задачи обучения и формирования понимания о способе решения этой задачи. Представление очень важно для обучения дзюдоистам, это чувственно-наглядный образ двигательного действия, который возникает из того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь на свои знания. Чем больше дзюдоист понимает смысл и сущность технического действия, тем точнее становятся его представления о нем [91, с.15].

При формировании у дзюдоистов представления о техническом действии тренер-преподаватель условно должен акцентировать их внимание на трех звеньях:

а) осмысливание задач обучения (спортсмены должны понять основу техники);

б) составление проекта для решения двигательной задачи (последовательная логика выполнения изучаемого технического действия);

в) попытка выполнения технического действия по заданному образцу (способствует расширению ориентировочной основы действия, которую он получает от тренера-преподавателя).

Обучение дзюдоистам новой технической деятельности должно начинаться, когда дзюдоисты готовы изучать двигательную активность на практике. Он имеет несколько компонентов проявления.

Физическая готовность к обучению двигательным действиям определяется уровнем развития физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость).

Двигательный опыт занимающихся - чем разнообразнее, тем больше вероятность того, что у дзюдоистов появятся необходимые основы для освоения нового действия [16, с.39].

Психическая готовность - обусловлена уровнем развития волевых черт дзюдоиста, особенно когда двигательная активность связана с необходимостью падать и заниматься самостраховкой. Этот компонент очень важен: если юных спортсменов боится упасть во время бросков, всегда существует риск получения травмы. Боязнь падения Уке сделала невозможным качественную отработку техники для Тори. Тренер, который должен в основном обучать навыкам рационального падения (самострахование на случай падений) среди юных дзюдоистов и, следовательно, только потом обучать дальнейшим техническим действиям [37, с.549].

При организации тренировок у дзюдоисты выделяют три основных метода: фронтальный, групповой и индивидуальный. Их можно успешно использовать, когда задача состоит в том, чтобы изучать теорию и изучать технику движения, воспитывать физические качества. Однако эти методы должны применяться с учетом особенностей возрастного развития и иметь разное содержание.

Давно отмечалось, что дети школьного возраста активно приобретают навыки и способности, если занятия организованы как игра, но постепенно игры перестают быть эффективными. Игра замещается спортивно-игровым методом, дети начинают легче демонстрировать свои навыки, потому что соревнования очень близки к содержанию спортивной мероприятий деятельности.

Затем организуется круговая тренировка, которая позволяет, в зависимости от индивидуальных навыков, совершенствовать физические навыки.

Подвижные игры - сознательная инициатива для достижения условной цели, добровольно поставленной самим игроком [56, с.415].

Подвижные игры являются одной из эффективной формы организации тренировочного процесса у юных дзюдоистов. Их можно использовать при работе с юными спортсменами разных возрастов, но они оказывают максимальный эффект на начальном этапе подготовки в школьном возрасте. Практика показывает, что для улучшения физической, технической, тактической и психологической подготовки в системе тренировок дзюдоистов следует использовать подвижные игры [30, с.47].

Проведению подвижных игр предшествует организационно-методическая подготовка, проявляющаяся в следующем:

1. любая игра должна оздоравливать, воспитывать, образовывать;
2. при подготовке к проведению подвижной игры, постановке основной задачи преподаватель ориентируется на подготовленность детей, их

количество и условия, в которых буде проводиться игра (в зале, на спортивной площадке, на местности и т.д.);

3. к основным организационным моментам относят: подготовка мест для проведения подвижной игры, выбор инвентаря, разметка площадки.

При проведении подвижной игры тренер последовательно решает следующие методические задачи:

1. разместить учащихся правильно, в соответствии с требованиями игры, и определить свою роль в объяснении игры и ее проведении;
2. определить, свою роль в объяснении игры и ее проведении;
3. осуществлять наблюдение и коррекцию игровой деятельности, судейство игры, дозировку нагрузки; подвести итог игры и объявить ее результат.

Организация и проведение игр на занятиях имеют свои организационные и методические особенности [69, с.37].

Дети младшего школьного возраста в игры необходимо включать элементы общей физической подготовки с упором на развитие ведущих физических способностей или двигательной активности. Как правило, сопряженный воспитательный эффект осуществляется в играх, что позволяет совершенствовать технику движений и развивать физические способности.

Когда организуются занятие, используя метод спортивных игр, необходимо сначала определить расстояние и количество игроков в команде, что позволяет четко смоделировать основные элементы воздействия тренировки - количество физической нагрузки и время отдыха между упражнениями.

При планировании тренировочного процесса тренеры по дзюдо должны учитывать способ взаимодействия навыков - в одном или нескольких занятиях; при выборе специальных подготовительных систем упражнений [13, с.96].

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод. Формирование технических действий у дзюдоистов становится более успешным, когда

тренер-преподаватель выстраивает процесс овладения техникой движения с учетом физиологических, психологических и педагогических закономерностей, на которых основана теория обучения.

### 1.3.ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ДЗЮДО

Одним из ключевых моментов в обучении дзюдоистов является освоение ими защитных действий. Оптимальная защита во время поединка не менее важна, чем техника выполнения приемов или навыки по проведению атак и контратак. Грамотная защита в значительной мере помогает выиграть бой, увеличивая шансы на победу во много раз. Это отмечено в работах многих авторов, исследовавших данную тематику.

Под защитными действиями понимается совокупность операций, выполняемых спортсменом, которые он выполняет, противодействуя атакующим действиям соперника. Поза и позиция, которые занимает противник, учитываются при определении особенностей защиты. Существуют позы как агрессивной, так и пассивной защиты. Поведение дзюдоиста в ходе боя формируется из агрессии, атак, подчинения и защиты в различных соотношениях [27, с.43].

Защитные действия в дзюдо могут быть представлены в форме активной или пассивной защиты. Каждая из этих техник имеет свою специфику:

1. Активная, состоящая из действий, отражающих атаку и создающих предпосылки к контратаке. Спортсмен, применяющий данную технику, является более эффективным, поскольку может изменить ход боя при атаке соперника. [19, с.21].

2. Пассивная – позволяет дезорганизовать или предотвратить нападение соперника с использованием разных частей тела дзюдоиста. Она не дает спортсмену инициативы или преимуществ в изменении и развитии ситуации. Тем не менее, пассивная защита в стойке (с использованием

разрыва дистанции, упора руками или головой, зацепов и проч.) не позволяет противнику эффективно провести приемы атаки.

Поэтому одним из главных направлений в обучении начинающих дзюдоистов является усвоение ими знаний, умений и навыков защитных техник.

Методологическую основу настоящего исследования составляет теория обучения двигательной активности, в рамках которой объединены теоретические записи целого научного комплекса (физиологического, психологического, педагогического и проч.), включающие в себя:

- общую теорию и методику физического воспитания (работы таких авторов, как Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Филин В.П., Пономарев Н.И. и проч.).

- работы, посвященные изучению в педагогическом процессе спортивной (Демин В.А., Игуменов В.М., Новиков А.А., Пилюян Р.А. и проч.), учебной (Ильин Е.П., Давыдов В.В. и др.) и трудовой (Климов Е.А., Кустов Л.М., Леонтьев А.Н. и т.д.) деятельности;

- научную теорию обучения, в рамках которой учебный процесс рассматривается и анализируется через призму развития педагогической науки, что позволяет обосновать систему учебного процесса (Боген М.М., Туманян Г.С., Нелюбин В.В., Новиков А.А. и проч.).

Как в теории, так и в практике обучающего процесса можно обособить 3 этапа: начальное и углубленное изучение материала, его закрепление, последующее совершенствование полученных знаний и навыков. Для каждого из этапов используются свои методы обучения, позволяющие решить соответствующие задачи.

Ключевая задача обучения состоит в передаче начинающему спортсмену знаний, выработке умений и привитии навыков. Формирование у юного дзюдоиста корректного понимания процесса борьбы является здесь главной целью. [29, с.212].

В рамках дзюдо обучение является педагогическим процессом, который должен обеспечить спортсменам усвоение всего объема знаний, развитие навыков и умений совместно с реализацией задач полноценного физвоспитания. В общем решение соответствующей спортивно-педагогической задачи всегда должно определять содержание как учебного материала, так и педагогического процесса.

Ключевые принципы обучения должны составлять основу организации учебного процесса. Среди них можно выделить особо 3 принципа:

1. Постепенный переход от простых приемов и действий к более сложным, с постепенным повышением скорости исполнения упражнений, приемов.

2. Соответствие продолжительности тренировочных упражнений и их интенсивности целям, поставленным перед данным тренировочным занятием. Соблюдение правил ТБ при проведении тренировки, недопущение чрезмерных нагрузок на мышцы, суставы, связки, и весь организм в целом.

3. Соблюдение ТБ при тренировке юных спортсменов с обязательной концентрацией внимания на соблюдении выполнения соответствующих мероприятий [51, с.35].

Методология и организация учебного процесса должна быть подобрана таким образом, чтобы в полной мере соответствовать требованиям спортивных состязаний, а равно и быть направленными на постоянное совершенствование навыков юных спортсменов, повышение их квалификации. Кроме того, соблюдается приоритетная роль соревнований и вторичность тренировок. Это обусловлено возможностью повышения качества тренировочного процесса благодаря знанию соревновательной деятельности спортсменов, имеющих высокую квалификацию, и использование аналогичных подходов.

На современном этапе в дзюдо поединки стали более короткими, что требует от спортсменов возрастания интенсивности и скорости боевого процесса. Также сегодня поощряется продолжение атаки. Соответственно,



дзюдоисты в рамках поединка должны мгновенно решать технические и тактические задачи, применяя необходимые техники атаки и защиты. Но при отсутствии должной подготовки в ходе начальной тренировки последующие атаки с применением отдельных приемов успеха не приносят [63, с.38].

Методология начального обучения требует пересмотра в разрезе современных требований к каждому из видов борьбы. Необходима разработка новых, более современных технических и тактических способов защиты. На данный момент среди подобных способов можно выделить:

«1. Пересмотр учебных и методических пособий по борьбе, с исключением из них технических действий, не применяемых сегодня в состязаниях.

2. Внесение в учебно-методическую литературу только те технические действия, которые были опробованы на состязаниях на практике.

3. Введение обязательной тактической подготовки в процесс изучения новых приемов и технических действий (обманные действия или комбинированные приемы). Особое внимание необходимо уделять дидактическим принципам обучения.

4. Комбинация приемов или обманных движений и приемов должны быть целостным элементом, перетекающим из одного в другой.

5. Внесение в учебно-методическую литературу соответствующих корректировок относительно принципов, указанных выше.

6. Элементы защиты должны изучаться с легким сопротивлением на движущемся и реагирующем на первое движение.

7. Поощрение творческой, нестандартной работы спортсменов, их экспериментирования с тактической подготовки, разработки новых комбинаций приемов [68, с.641].»

Такой подход, применяемый в рамках методики начальной подготовки спортсменов-дзюдоистов, активизирует креативный поиск более рациональных и актуальных двигательных действий защитного характера.

В рамках обучения начинающих дзюдоистов и совершенствования спортивной техники предполагается использование ряда методов:

- словесного,
- повторного,
- наглядного,
- практического (целостного или расчлененно-конструктивного упражнения),
- идеомоторного упражнения,
- применения технических средств обучения,
- срочной технической информации о параметрах движений,
- соревновательного.

Достижение быстрой и эффективной технической подготовки с помощью какого-либо одного из вышеописанных методов невозможно. Следовательно, при обучении как защитным действиям, так и прочим техническим приемам, необходимо применение всех этих методов в таком сочетании, чтобы каждый из них дополнялся другим. Например, объяснение упражнения и последующий его показ будут более эффективны, чем отдельно взятые объяснение или показ.

По мнению многих исследователей, применение технических средств запрограммированного обучения, а также бланковых методик может дать хорошие результаты. Рекомендуется использовать технологию последовательность мысленных операций (составить мысленную схему, использующуюся для поиска конкретного решения вопроса). Как известно, проблемная ситуация включает в себя программируемую задачу и психологические механизмы ее разрешения [35, 47, 74].

Необходимо соблюдать следующие принципы при формировании программы обучения:

- реализация ключевых задач проблемной ситуации должна соответствовать обобщенному алгоритму по каждой из категорий задач;

- переход спортсменов к следующему заданию (либо классу задания) при нахождении верного решения или возврат к предыдущему при неправильном решении;

- эффективность контрольных программ обеспечивается их разработкой с учетом дидактической ориентации, т.к. задачи, вызывающие серьезные трудности у спортсменов младшей возрастной группы, легко решаются более старшими дзюдоистами [89, с.22].

Логическая структура оптимизации обучения, определяющая программирование и организацию процесса тренировок играет большую роль в обучении дзюдоистов защитным технико-тактическим действиям. Основными положениями тут являются:

- обеспечение логической структуры оптимизации изучения защитных действий спортсменами;

- разделение процесса изучения технических навыков на ряд замкнутых циклов, оформление их в форме навыков обучения;

- введение идеомоторных тестов;

- разработка методов оценки и оперативного контроля тренировочных эффектов в ходе изучения дзюдоистами защитных действий [74, с.128].

Научно обоснованный метод обучения спортсменов-дзюдоистов защитным технико-тактическим действиям в современном спорте, к сожалению, отсутствует. Фактически, используемые сегодня методы обучения строятся на основе опыта отдельных тренеров. А это никоим образом не способствует решению современных задач и не соответствует требованиям современной практики. Такое положение вещей обусловлено, в частности, недостаточной валидностью метода обучения, описываемого в учебниках и заложенного в программах обучения дзюдоистов.

Изучение и освоение защитных действий возможно в более быстрых темпах, нежели атакующих двигательных действий. Однако для любой защиты необходимо наличие у спортсмена соответствующей физической, психологической и технической подготовки. Поэтому изучение каждого

защитного действия должно происходить на соответствующем этапе совершенствования спортсмена-дзюдоиста (т.е. при достижении им должного уровня мастерства) [29, с.210].

По результатам исследования, проведенного Нелюбиным В.В. и Шахмурадовым Ю.А. в сотрудничестве с ведущими тренерами по дзюдо, были сделаны следующие выводы: при обучении спортсменов на базовом уровне следует уделять основное внимание активной защите в стойке и пассивной защите в партере. Этим формируется основа для прочих видов защиты. С точки зрения данных авторов, основной тип оборонительной тактики является способом, обеспечивающим возможность эффективного и быстрого перехода к контратаке.

В теории и методологии спорта вопросы последовательности методов обучения на сегодняшний день нуждаются в основательном изучении и проработке. По мнению Нелюбина В.В., очень большое значение в изучении методик имеет непосредственно рациональная последовательность. Именно с ее помощью может быть обеспечена высокая эффективность тренировок. Соответственно, необходимо скрупулезное планирование учебного процесса в целом. Нелюбина В.В. указывал на необходимость формирования общей ориентации методов обучения на базе систематизирования и классификации методов. С его точки зрения, в процессе обучения технологии необходимо применять проверенный концентрический метод, расчлененный на ряд отдельных этапов.

Изучаемые защитные приемы должны группироваться таким образом, чтобы применяющаяся с первого приема защита обеспечивала возможность перехода к приему атаки. Благодаря этому происходит эффективное развитие оперативно-тактического мышления спортсмена и уменьшается время, затрачиваемое на обучение [63, с.40].

По результатам теоретического анализа можно сделать вывод о том, что направление обучения дзюдоистов технико-тактическим защитным действиям в настоящее время нуждается в серьезном изучении и проработке.

В ряде работ авторами были описаны комплексы средств, нацеленных на совершенствование защитных действий в положении борьбы стоя. Тем не менее, требуется последовательное и основательное совершенствование методики обучения спортсменов-дзюдоистов защитным действиям.

### ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ:

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. В практике спортивной подготовки дзюдоистов используют разнообразные формы организаций занятий. Основной формой является тренировочное занятие, которое дает возможность целенаправленно для каждого возраста, пола и уровня подготовленности решать воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Для того, чтобы применять технические приемы во время схватки, юным дзюдоистам необходимо приобрести навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей 8-10 лет формируются достаточно медленно. Традиционная практика технической подготовки юных дзюдоистов в первую очередь ориентирована на изучение технических двигательных действий с постепенным включением их в борьбу, при этом многие тренеры забывают уделять внимание методологическому принципу построения тренировочного процесса для мальчиков 8-10 лет.

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

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В нашем исследовании для проверки гипотезы мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистическая обработка результатов исследования.

1. Анализ литературных источников был направлен на выявление анатомо-физиологических особенностей мальчиков 8-10 лет, были рассмотрены особенности формирования основ двигательных действий у дзюдоистов 8-10 лет, а также изучены основы обучения защитным действиям в дзюдо.

Выбор соответствующих литературных источников определялся не только необходимостью изучения требований к технической подготовленности юных дзюдоистов, но и зависимостью технической подготовки от возрастной закономерности развития детей.

#### 2. Анкетирование.

Нами был проведен опрос тренеров - преподавателей по дзюдо и спортивной борьбы в г. Тюмени. Всего было опрошено свыше 40 специалистов по дзюдо и спортивной борьбе. Опрос включал вопросы, представленные в Приложение 1. На основе анализа данных, полученных при опросе, мы смогли ответить на некоторые важные вопросы нашего исследования. Прежде всего, мы определили на основании мнения тренеров и специалистов проблемы в обучении защитных действий, а также

определили самые популярные и эффективные средства и методы для обучения защитным двигательным действиям.

### 3. Педагогическое тестирование.

Оценивание уровня технических двигательных действий у исследуемых дзюдоистов проходило с помощью демонстрации техники КАТА (таблица 1). Оценивание проходило во время тренировочного процесса в соревновательной форме. Демонстрация техники КАТА проводится в парах. Полученные результаты демонстрации по шести КАТА фиксировались в протоколе.

Базовая оценка снижается за счет ошибок, которые фиксируются в виде штрафных баллов: малая ошибка: оценивается одним баллом; средняя ошибка: оценивается тремя баллами; в случае большой ошибки или неправильной техники базовая оценка начинается с 5 баллов, а не с 10.

Таблица 1

Критерии оценивания техники двигательных действий

Техническое действие	Оценка					Штрафные балы
	Неудовлетворительно	Практически правильно	Правильно	Хорошо	Отлично	
ШИСЭЙ (SHISEI) - стойки	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	1. малая ошибка – 1 балл; 2. средняя ошибка – 3 балла; 3. в случае большой ошибки или неправильной техники оценка начинается с 5 баллов, а не с 10
ШИНТАЙ (SHINTAI) - передвижение	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - повороты (перемещение тела)	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
КУМИКАТА (KUMI-KATA) - захваты	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
КУДЗУШИ (KUZUSHI) - выведение из равновесия	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
УКЭМИ (UKEMI) – падения	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	

В случае забытой техники за техническое действие выставляется 0 баллов, а итоговая оценка за КАТА снижается вдвое. За каждую



последующую забытую технику, если это случается более одного раза, выставляется 0 баллов, но итоговая оценка за КАТА не снижается вдвое. Если итоговая оценка не является целым числом, его округляют.

За общее впечатление демонстрации всех технических действий КАТА (плавность, направление действия, ритм) дается положительная оценка от 0 до 10 баллов. В случае забытой техники эта оценка составляет 0 баллов.

### 3. Педагогический эксперимент.

В педагогическом исследовании приняли участие 30 мальчиков, занимающихся в группе базового уровня по дзюдо 2 года обучения. Всех исследуемых дзюдоистов мы разделили на две группы: на контрольную и экспериментальную группу. В контрольную группу (n=15) вошли дзюдоисты, которые занимались по утвержденной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», которая была разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». В экспериментальную группу (n=15) вошли дзюдоисты, у которых в тренировочный процесс была внедрена методика обучения защитным технико-тактическим действиям в дзюдо у спортсменов 8-10 лет.

В начале педагогического эксперимента были выявлены исходные показатели уровня технической подготовленности у исследуемых дзюдоистов. В конце педагогического эксперимента мы провели повторную диагностику.

4. Математическая обработка полученных данных. Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом определялись следующие параметры:

$M$  – средняя арифметическая;

$m$  – средняя ошибка средней арифметической;

$\delta$  – среднее квадратическое отклонение;

$t$  – коэффициент достоверности;

$p$  – показатель достоверности.

Среднюю арифметическую ( $M$ ) мы высчитывали по формуле:

$$M = \frac{S_1 + S_2 + S_n}{n}$$

Где:  $S_1, S_2$  - результаты обследованных детей;  $n$  – количество обследованных. Размах варьирования - среднее квадратичное отклонение ( $\delta$ ), высчитывали по формуле:

$$\sigma = \frac{V \max - V \min}{K}$$

Где:  $V \max$  - наибольшее значение варианта;  $V \min$  - наименьшее значение варианта;  $K$  - табличный коэффициент.

Стандартную ошибку средней арифметической ( $m$ ) мы высчитывали по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Где:  $\delta$  - размах варьирования;  $n$  - количество обследованных.

Достоверность различий определяли с помощью  $t$ -критерия Стьюдента для независимых выборок.

## 2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с 2018г. по 2020 г. на базе спортивного клуба «Самбо 72» (г.Тюмень, ул. Широтная, 104 к. 4). В исследовании принимали участие мальчики 7-10 лет, занимающиеся в группе по дзюдо базового уровня 2 года обучения в количестве 30 человек. Исследуемые спортсмены были разделены на две группы – контрольная и экспериментальная (по 15 человек в каждой). В исследовании методом анкетного опроса приняли участие тренеры - преподаватели по дзюдо и спортивной борьбы в г.Тюмени в количестве 40 человек.

Исследование проходило в три этапа:

На первом подготовительном этапе (с сентября 2018 г. по март 2019 года) на основе изучения и анализа научной и учебно-методической литературы была выявлена проблема, предпосылки ее решения, актуальность исследования, а также определены цель и задачи исследования. Рассмотрены теоретические аспекты обучения защитным действиям у юных дзюдоистов. Была разработана методология исследования, определена выборка испытуемых.

На втором основном этапе исследования (с апрель 2019 года по декабрь 2019 г.) было проведено анкетирование, была проведена оценка уровня технической подготовленности у спортсменов 8-10 лет, занимающихся дзюдо в начале педагогического эксперимента. Была подобрана и внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы методика обучения защитным действиям в дзюдо. В конце педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование.

На третьем заключительном этапе (с января 2019 года по июнь 2020 года) было проведено описание результатов исследования, а также была проведена подготовка к защите магистерской диссертации.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ДЗЮДО И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В проведенном нами опросе приняли участие тренеры - преподаватели по дзюдо и спортивной борьбе в г.Тюмени. В общей сложности число респондентов составило свыше 40 человек.

На основе анализа данных, полученных при опросе, мы смогли выявить основные проблемы, которые возникают в процессе обучения защитным действиям у дзюдоистов 8-10 лет, а также определили какой самый оптимальный метод для обучения защитным двигательным действиям у дзюдоистов 8-10 лет.

Прежде всего, мы определили на основании мнения тренеров и специалистов, что в процессе технической подготовки юных дзюдоистов они больше внимания уделяют обучению атакующим действиям, данный вариант ответа выбрали 79% опрошенных, всего 21% тренеров-преподавателей в наибольшей степени уделяют внимание изучению защитным двигательным действиям (рисунок 1). Следовательно, в дзюдо в большей мере изучаются атакующие действия, защитным отводится незначительное место.

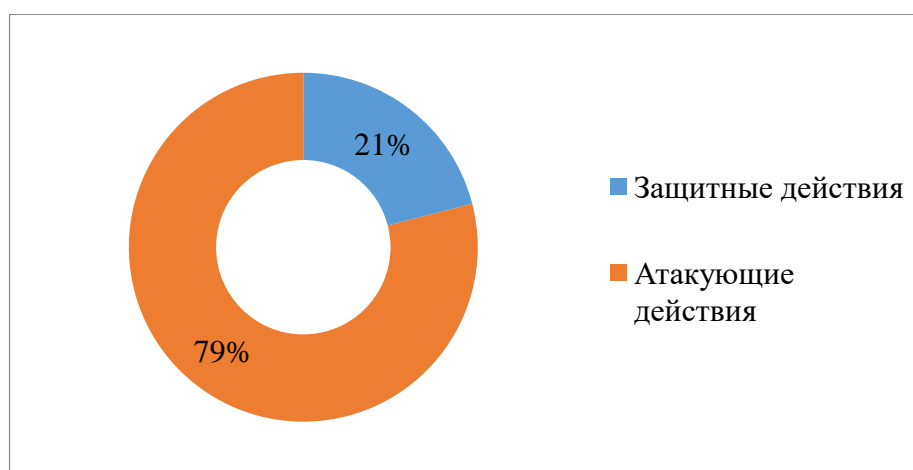


Рис.1 Ранжирование ответов на вопрос: «При обучении техники борьбы на изучение каких приемов Вы уделяете больше времени?»

Нами было установлено, что необходимо пересмотреть методику начального обучения защитным действиям с учетом освоения современных технико-тактических действий (рисунок 2).

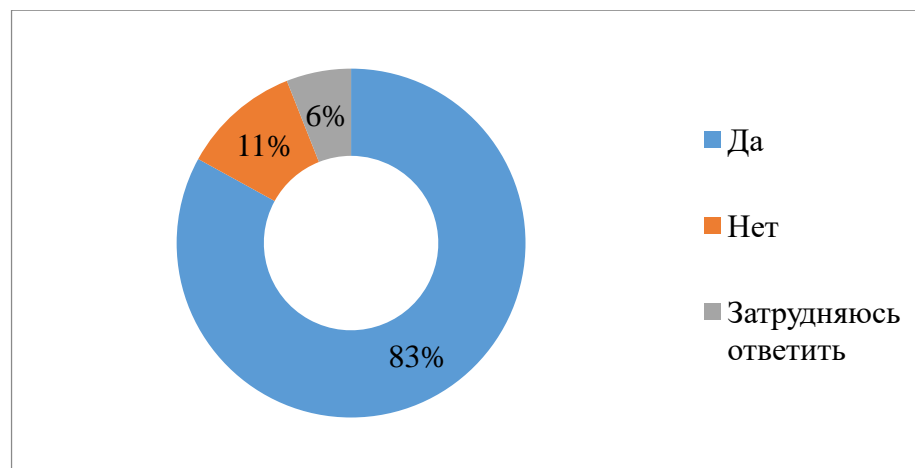


Рис.2 Ранжирование ответов на вопрос: «Стоит ли пересмотреть методику начального обучения защитным действиям с учетом освоения современных технико-тактических действий?»

По мнению большинства опрошенных нами респондентов (68%) на начальном этапе обучения наиболее быстрее осваивается активная защита, вариант ответа «пассивная защита» выбрали 23% тренеров-преподавателей, воздержались от ответа 9%.

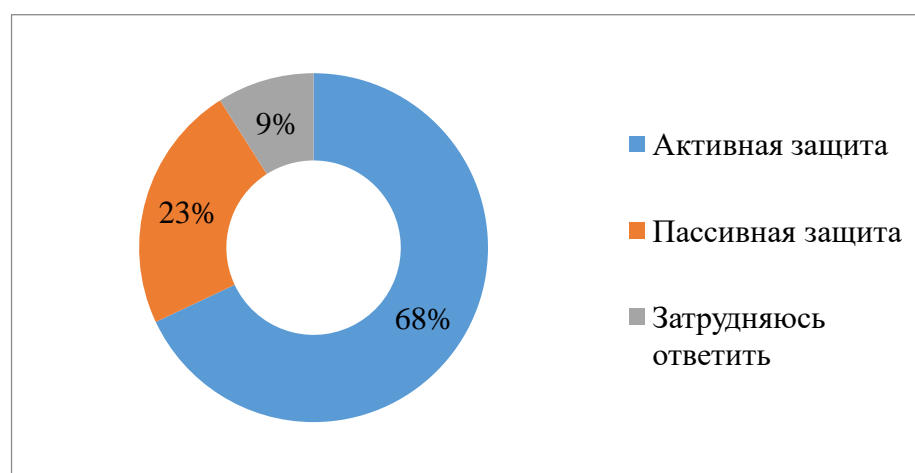


Рис.3 Ранжирование ответов на вопрос: «Какие виды защитных действий на этапе начальной подготовке осваиваются детьми быстрее?»

Благодаря проведенному нами опросу удалось выявить, что в процессе обучения защитным действиям дзюдоистов следует поощрять за личное творчество при выполнении защиты, положительно ответили 89% респондентов, в свою очередь отрицательно ответили 11% опрошенных (рисунок 4).

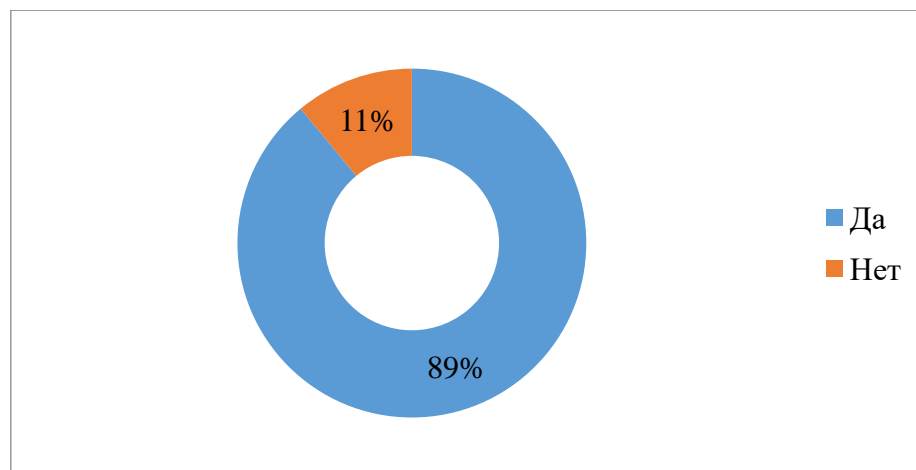


Рис.4 Ранжирование ответов на вопрос: «Стоит ли поощрять личное творчество дзюдоистов при выполнении защитных действий?»

Нам было важно определить, какие физические качества позволяют повысить эффективность проведения защитных действий. На рисунке 5 мы можем видеть, что, по мнению тренеров и специалистов по дзюдо, ведущими физическими качествами у дзюдоистов при выполнении защиты считаются скоростные способности (34%), силовые способности (27%), выносливость (24%) и ловкость (18%). Менее значимыми физическими качествами у дзюдоистов при выполнении защитных действия является гибкость (6%).

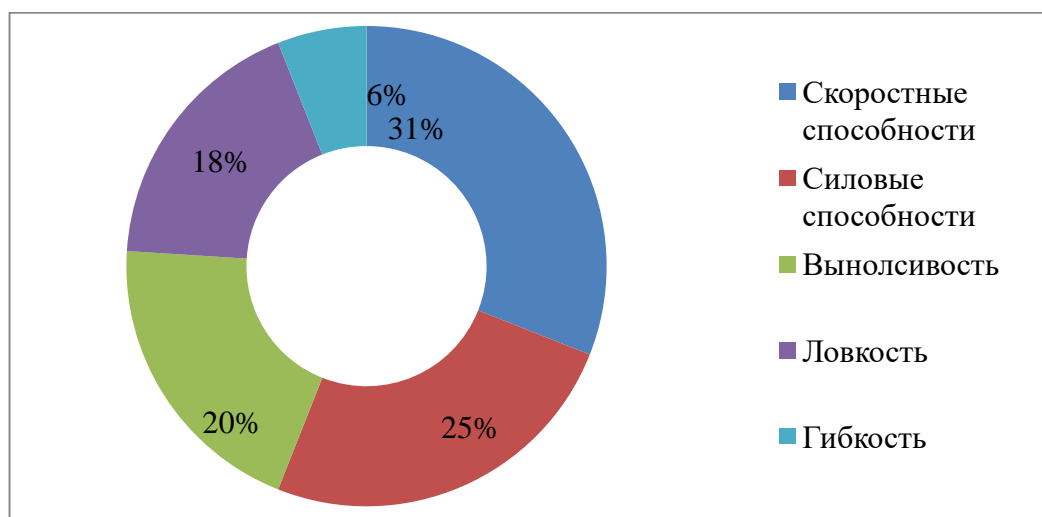


Рис.5 Ранжирование ответов на вопрос: «На ваш взгляд, какие физические качества позволяют повысить эффективность выполнения защитных действий?»

Проведенный нами опрос помог установить, что многие опрошенные нами тренеры и специалисты по дзюдо и спортивной борьбе при обучении защитным действиям встречаются со следующими проблемами. Вариант ответа «Внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются» был выбран большинством респондентов (63%), с такой проблемой, как неправильный выбор партнера во время обучения защиты сталкиваются 20% опрошенных, 10% тренеров и специалистов по дзюдо и спортивной борьбе отмечают низкий уровень физической подготовленности при выполнении защитных действий. Всего 7% считают, отметили, что при обучении защитных действий у юных дзюдоистов отсутствует интерес и мотивация к изучению технических действий (рисунок 6).

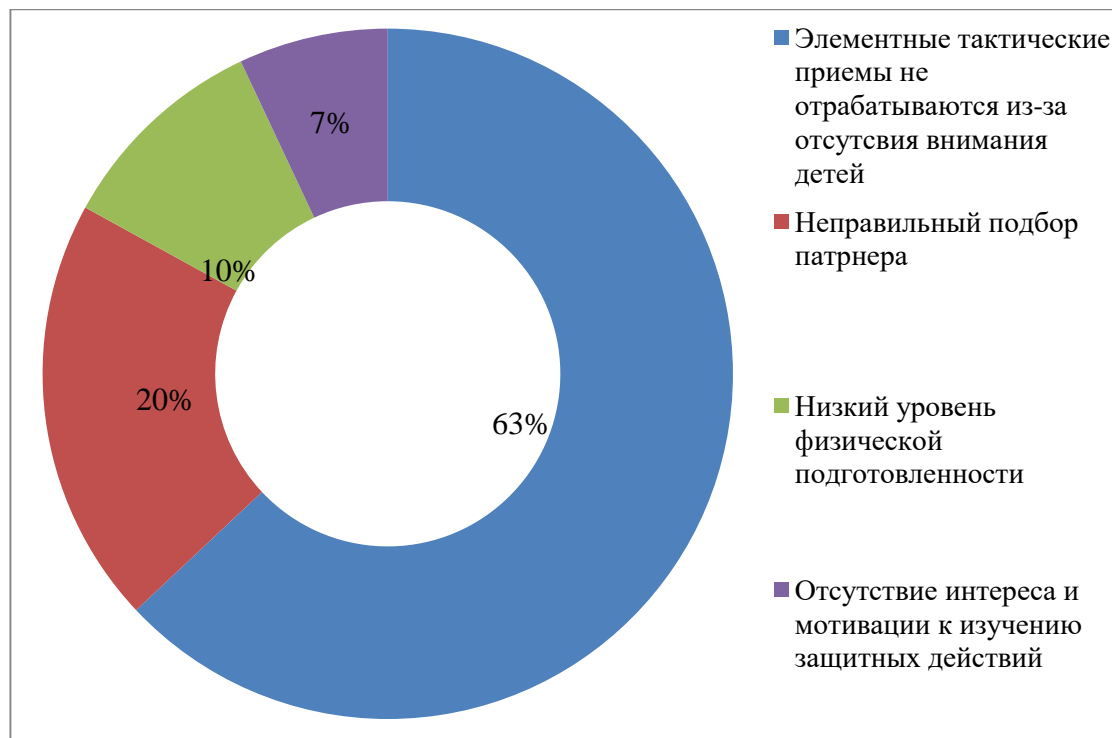


Рис.6 Ранжирование ответов на вопрос: «Какие проблемы у Вас возникают в процессе обучения защитным двигательным действиям у юных дзюдоистов?»

На основании мнения тренеров-преподавателей нам удалось определить, что наиболее эффективное защитное действие считается «захват атакующей руки и ноги соперника», данный вариант, ответ выбрали 57%. Не менее значимое защитное действие является «блокировка атакующей руки» (24%), вариант ответа «Сорвать основной захват соперника» выбрали 10% респондентов. Менее эффективным защитным действием является «изменение своего захвата на неудобный для соперника», данный вариант ответа выбрали всего 9% опрошенных (рисунок 7).

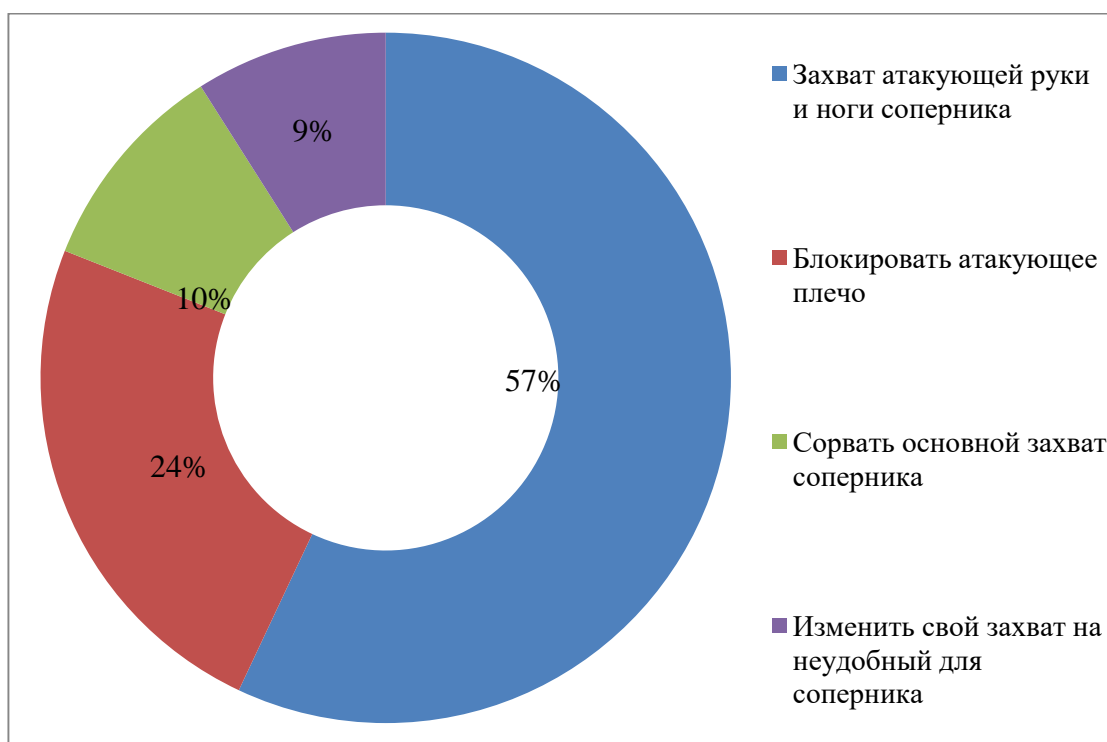


Рис.7 Ранжирование ответов на вопрос: «Какое защитное действие, по Вашему мнению, является наиболее эффективным?»

На последний вопрос нашей анкеты: «Какие самые оптимальные средства обучения защитным действиям являются для дзюдоистов 8-10 лет?», ответы респондентов распределились следующим способом (рисунок 8). На первое место опрошенные тренеры и специалисты поставили игровые упражнения и задания (47%), на втором месте мини-поединки (34%), далее идут подвижные игры (12%). По мнению респондентов упражнения, направленные на формирование азов двигательного творчества являются



менее подходящим средством для обучения защитным действиям для детей 8-10 лет (7%).

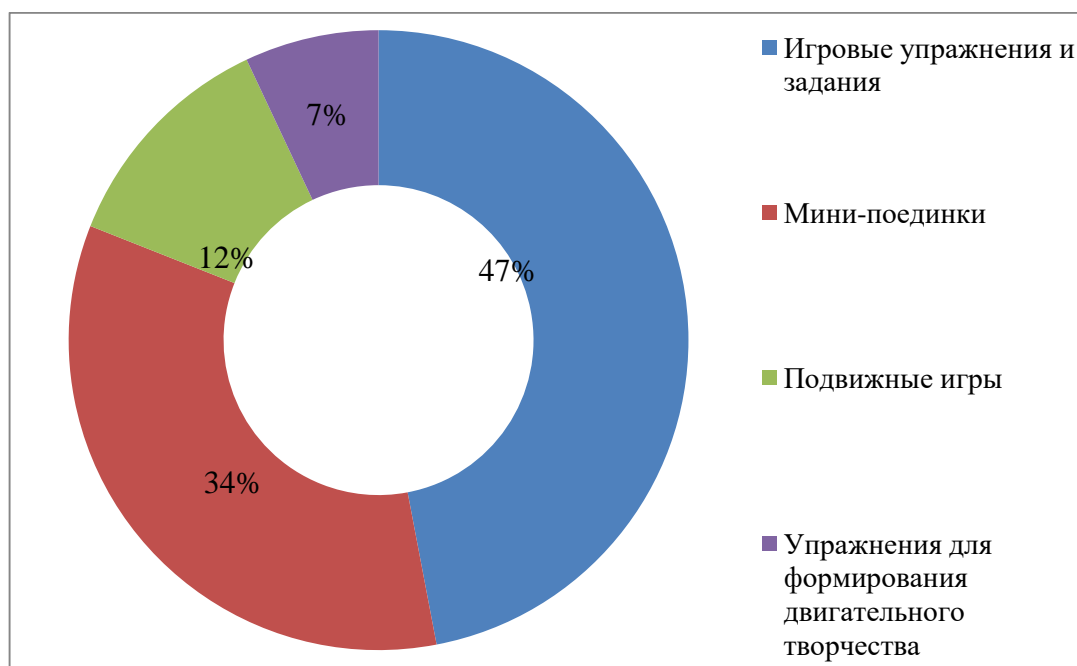


Рис.8 Ранжирование ответов на вопрос: «Какие самые оптимальные средства обучения защитным действиям являются для дзюдоистов 8-10 лет?»

Таким образом, проведенный нами опрос тренеров и специалистов по дзюдо и спортивной борьбе позволил сделать следующий вывод. В дзюдо в большей мере изучаются атакующие действия, защитным отводится незначительное место. Необходимо пересмотреть методику начального обучения защитным действиям с учетом освоения современных технико-тактических действий. Наиболее быстрее осваивается активная защита. Ведущими физическими качествами у дзюдоистов при выполнении защиты считаются скоростные способности, силовые способности, выносливость (24%) и ловкость. Тренеры-преподаватели в процессе обучения защитным действиям встречаются с такими проблемами, как внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются, и неправильный выбор партнера. Во время обучения защиты наиболее эффективное является захват атакующей руки и ноги соперника. Самыми оптимальными средствами обучения защитным действиям являются игровые упражнения, задания и мини-поединки.

### 3.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ДЗЮДО У СПОРТСМЕНОВ 8-10 ЛЕТ

Основные принципы технической подготовки спортсменов-дзюдоистов включают в себя: рациональное построение процесса, а также разносторонность и пропорциональность развития ключевых технических двигательных действий.

Основные принципы и закономерности спортивной тренировки должны быть составлять базу тренировочного процесса в рамках начальной подготовки спортсменов-дзюдоистов.

Дидактические принципы играют важную роль в организации процесса обучения начинающих спортсменов. В основу методики обучения технико-тактическим защитным действиям спортсменов-дзюдоистов возрастной группы 8-10 лет положены 3 ключевых принципа:

1. Постепенный переход от простых приемов и действий к более сложным, с постепенным повышением скорости исполнения упражнений, приемов.
2. Соответствие продолжительности тренировочных упражнений и их интенсивности целям, поставленным перед данным тренировочным занятием. Соблюдение правил ТБ при проведении тренировки, недопущение
3. Соблюдение ТБ на тренировках, акцент на мерах, нацеленных на безопасность спортсменов-дзюдоистов.

В рамках исследования мы провели анализ программы спортивной подготовки дзюдоистов, разработанной согласно положениям Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» на базе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, утвержденного 21.08.2017 г. приказом №767 Министерства спорта РФ.

В табл. 2 отражено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в дзюдо. Этап начальной подготовки (более 1

года) предполагает, что на технико-тактическую подготовку спортсменов-дзюдоистов должно быть отведено от 38 до 42% всего времени.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Технико-тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10
Всего %	100	100	100	100	100	100

Максимальное число тренировок в неделю для групп начальной подготовки (2-й год обучения) равняется 3, а тренировочная нагрузка – не более 6 часов в неделю. В год количество часов равняется 156 (см. табл. 3).

Разработанная нами методика была использована в системе технико-тактической подготовки дзюдоистов. В табл. 3 у спортсменов группы начальной подготовки (2-й год обучения) на технико-тактическую подготовку выделяется 72 часа (что составляет 42% от общего времени).

Таблица 3

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество Часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество Тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее Количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Разработанная нами методика была использована в системе технико-тактической подготовки дзюдоистов. В табл. 3 у спортсменов группы начальной подготовки (2-й год обучения) на технико-тактическую подготовку выделяется 72 часа (что составляет 42% от общего времени).

Согласно предлагаемой нами методике обучения спортсменов-дзюдоистов в возрасте 8-10 лет защитным технико-тактическим действиям, в конце основной части каждого занятия предусматривался специальный комплекс игры-задания, направленный на решение вышеуказанной задачи. Благодаря этим играм-заданиям дети усваивают необходимые знания, навыки и умения по основам единоборства, тактикам и техникам защитных действий. Помимо этого, тренировочные занятия становятся более разнообразными и позитивными. Единоборство развивает в юных дзюдоистов специальные физические качества, способность к мгновенному принятию правильных решений, соответствующих ситуации. Также у

спортсменов существенно возрастает интерес к занятиям, уменьшается количество отсеявшихся дзюдоистов.

На начальных этапах тренировок игры-задания знакомят спортсменов-дзюдоистов с азами единоборства, обучают взаимодействию с противником путем не только освоения существующих типов действий, но и изобретения собственных способов и т.д. Однако основной целью является обеспечение целенаправленного педагогического воздействия, направляемого и контролируемого в рамках обучения юных дзюдоистов защитным действиям.

Разработанный нами комплекс игр-заданий по обучению спортсменов-дзюдоистов в возрасте 8-10 лет защитным действиям рассчитан на использование в ходе каждого занятия на протяжении 6-ти месяцев.

Комплекс игр-заданий, направленный на формирование избранных действий в разных стойках.

Под словом «поза» понимается положение, которые принимает человеческое тело. В качестве определенной позы, принятой относительно ковра, может рассматриваться любая стойка. Дзюдо является динамичным видом спорта, предполагающим постоянное движение и изменение положений обоих противников. Соответственно, актуальным является изучение не только отдельных поз (стоек), но и их систем, их целенаправленного сочетания, позволяющего обеспечить преимущество над противником. Для максимальной эффективности должны изучаться следующие параметры стоек и их систем:

1) содержание: возможность достижения определенного результата с помощью данной стойки;

2) возможности: какие технические действия или их комбинации (приемы, контрприемы, попытки, теснение и т.д.) могут быть реализованы из рассматриваемой позы (стойки);

3) надежность: возможность достижения нужной позы (стойки) вопреки сопротивлению противника.

Поза, которую будет принимать дзюдоист в течение поединка, определяется многими факторами: его ходом, целями, которые преследует спортсмен и т.д. Соответственно, позы будут постоянно изменяться. Т.е. определенной стойкой отражается решение, принимаемое в конкретный момент схватки для решения конкретной задачи. К примеру, поза при «крестовом» захвате в случае блокирования будет иной, нежели поза при подготовке к атаке. Кроме того, у каждого спортсмена-дзюдоиста позы будут различаться даже при решении одинаковых задач. Такая индивидуальность стоек возникает из-за разницы в уровнях морфо-функциональной подготовки и тактико-технической обеспеченности. Соответственно, тренировочные задания на формирование и совершенствование поз должны составляться с условием создания партнером эпизодов, которые могут быть решены с помощью изучаемой стойки.

Взаимодействие противников в поединке предполагает также захваты. Соответственно, в процессе выполнения тренировочных заданий, направленных на формирование позы, осуществляется также отработка захватов (см. табл. 4).

Таблица 4

Тренировочные игры-задания для формирования избранных действий  
в различных стойках (№ задания)

Борец А Борец Б	Удерживать обусловленную позу в захвате	Достичь обусловленную позу в захвате	Вынудить противника принять определённую стойку (позу)
Обусловленное блокирование	1	2	3
Обусловленный уход из захвата	4	5	6
Обусловленная атака	7	8	9
Произвольное блокирование	10	11	12
Произвольный уход из захвата	13	14	15

Произвольная атака	16	17	18
--------------------	----	----	----

Дзюдоист А в ходе выполнения 1-го задания совершенствует владение соответствующей позой в нескольких ситуациях. В частности, таковыми являются случаи, когда его противник Б применяет блокирование в данной позе (зад. 1); когда Б проводит атаку из рассматриваемой позы (зад. 7); когда Б уходит от захвата, созданного этой позой (зад. 13). Дзюдоист Б в рамках 1-го тренировочного задания должен реализовывать рассматриваемую позу определенными действиями (приемом, контрприемом, попыткой и т.д.).

2-е задание нацелено на совершенствование у дзюдоиста А способности достигать определенную позу, несмотря на сопротивление соперника. Сперва упражнение выполняется с условием заранее установленных действий противника (зад. 1), а потом сопротивление оказывается спортсменом Б произвольно (зад. 10). После того, как дзюдоист А сможет достичь необходимую позу, требуется реализовать ее приемом, теснением, попыткой и проч. При помощи заданий с заранее оговоренным сопротивлением служат решаются задачи, которые наиболее часто возникают в ходе соревновательных поединков. Подобная работа проводится по принципу: конкретная помеха - конкретное решение. При выполнении заданий с произвольным сопротивлением противник полностью свободен в выборе возможностей защиты и атаки. Здесь возможно множество вариантов реализации позиции, а выбор конкретного способа обуславливается множеством факторов (конкретным тактическим замыслом, ходом поединка, специфическими чертами противника и проч.).

Приведем несколько примеров тренировочных заданий:

Зад. № 1. Спортсмен А из прямой высокой правосторонней стойки с захватом «рука-туловище» должен выполнить бросок подворотом. Спортсмен Б при этом должен выполнить блок данного действия соперника, упиравшись левой рукой в его правое плечо и ставя свою левую ногу между ног соперника.

Зад. № 2. Спортсмен А. Достигнуть высокой прямой правосторонней стойки в захвате руки и туловища; реализовать позицию броском подворотом. Спортсмен Б. Блокировать захватом правой руки противника, с постановкой левой ноги между его ног.

Зад. № 7. Спортсмен А. Удержать высокую правостороннюю прямую стойку в захвате руки и туловища; реализовать позицию броском подворотом. Спортсмен Б. Блокировать захват, попытаться произвольно реализовать позицию.

Комплекс игр-заданий для освоения действий с маневрированием и передвижениями.

Манера передвижения – это способ поиска выгодных позиций в поединке. Выделяются 4 основных вида манер передвижения:

- при подготовке атаки;
- без захвата;
- при достижении захвата;
- в захвате с теснением, продергиванием, отступанием.

Манеру передвижения спортсмена-дзюдоиста характеризует понятие маневрирование. Она зависит, в частности, от тактических вариантов ведения поединка и позы.

Манера передвижения должна обеспечивать сохранение позы, выбранной для задуманного либо ситуативного решения возникшей позиции. Она состоит из 3 основных категорий передвижения: при подготовке атаки, в момент достижения захвата и в захвате. В процессе передвижения дзюдоист должен находиться в постоянной готовности к атаке (мгновенной или после перегруппировки) либо ответу-противодействию на атаку соперника. Таким образом, в ходе выполнения заданий на формирование (совершенствование) манеры передвижения должны также отрабатываться достижения захватов и реализация позиций (см. табл. 5).

Приведем ряд примеров тренировочных заданий:



Зад. №1. Спортсменом А проводится отработка манеры передвижения при достижении захвата в работе с партнером, не оказывающим сопротивления. Это важно для формирования структуры движения и для усвоения правильных вариантов передвижения. В дальнейшем работа спортсмена А усложняется тем, что спортсмен Б оказывает заранее оговоренное сопротивление. Такие упражнения формируют и совершенствуют манеру передвижения, а также обеспечивают наработку разнообразных вариантов реализации соответствующих эпизодов.

Таблица 5

## Тренировочные задания для освоения действий и маневрирования

Борец А Борец Б	Манера передвижения				
	При достижении обусловленного (произвольного) захвата.	В обусловленном (произвольном) захвате	При выведении из равновесия	При реализации позиции	При атакующих действиях противника
Сопротивление с определённым усилием (минимальное, среднее, максимальное)	1	2	3	4	5
Перемещение с постановкой блокирующих захватов и упоров	6	7	8	9	10
Защита уходом из зоны воздействия	11	12	13	14	15
Выведение из равновесия	16	17	18	19	20
Произвольная атака	21	22	23	24	25

Зад. № 4. Спортсмен А работает на совершенствование манеры передвижения в рамках реализации позиции (прием, теснение, попытка). Задача спортсмена Б – защитные действия передвижением для ухода из зоны воздействия. Спортсмен Б получает более высокие шансы на выполнение

приема (контрприема) при допущении спортсменом А ошибок в манере передвижения. Выполнение почти всех заданий не просто формирует манеру передвижения спортсмена, но и готовит его к эпизодам, которые часто возникают в процессе соревновательного поединка.

Тренировочные задания могут выглядеть так:

Зад. № 6. Спортсмен А. Передвижение при достижении захвата руки и туловища. Спортсмен Б. Блокировка попыток достижения захвата.

Зад. № 13. Спортсмен А. Передвижение при выведении из равновесия при достижении захвата руки и туловища. Спортсмен Б. Защита любыми доступными способами в половину силы.

Зад. № 15. Спортсмен А. Передвижение при проведении противником броска подворотом из захвата руки и туловища. Спортсмен Б. Проведение вышеуказанного приема.

Зад. № 18. Спортсмен А. Передвижение при выведении из равновесия при достижении захвата руки и туловища. Спортсмен Б. Проведение защиты выведением из равновесия и проч.

Комплекс игр-заданий по выведению из равновесия и его восстановлению.

Выведение соперника из равновесия разными способами могут подразделяться на непосредственно технические действия, выступать как подготовительные действия к дальнейшей реализации приема либо служить защитными действия против атакующих действий соперника. Эффективность служит основным критерием оценки способов выведения из равновесия. Рассматривается возможность достижения при использовании конкретного способа выведения из равновесия задач, стоящих перед дзюдоистом.

Равновесие – это устойчивое положение спортсмена. Его потеря ведет к тому, что дзюдоист вынужден занять позу, невыгодную для него. Это становится причиной рассеивания внимания вследствие попыток восстановления устойчивого состояния. Таким образом, шансы противника

на результативную атаку возрастают. Кроме того, выведение из равновесия может использоваться в качестве защиты, ведь для противника восстановление устойчивости оборачивается потерей времени и позы для выполнения атаки. Использование выведения из равновесия в рамках атаки или защиты в ходе поединка должно сопровождаться последующим приемом (контрприемом), т.е. действием, оцениваемым арбитром. Выведение из равновесия не должно быть самоцелью. Оно должно обеспечить позиционное преимущество над противником (отсутствие устойчивости, уязвимость), с последующей реализацией позиции (см. табл. 6).

Таблица 6

Тренировочные задания по совершенствованию выведения из  
равновесия

Борец А Борец Б	Выведение из равновесия				
	При достижении и захвата	В обусловленном захвате	В произвольном захвате	При обусловленной реализации позиции	При произвольной реализации позиции
Постановка блокирующих упоров и захватов	1	2	3	4	5
Обусловленный уход из зоны воздействия	6	7	8	9	10
Произвольный уход из зоны воздействия	11	12	13	14	15
Обусловленная реализация позиции.	16	17	18	19	20
Произвольная реализация позиции	21	22	23	24	25

Зад. № 1. Спортсмен А. Достижение захвата руки и туловища при помощи способов выведения из равновесия. Спортсмен Б. Блокировка попыток достижения захвата руки и туловища.

Зад. № 7. Спортсмен А. Освобождение от захвата руки и туловища при помощи способов выведения из равновесия. Спортсмен Б. Уход в сторону, нырок, уклонение и проч. при попытке проведения выведения из равновесия спортсменом А.

Зад. № 14. Спортсмен А. Выполнение броска подворотом с захватом руки и туловища с применением способов выведения из равновесия. Спортсмен Б. Уход из зоны воздействия при попытке проведения спортсменом А выведения из равновесия и проч.

Разработка блоков игр-заданий, имеющих конкретное назначение, проводится с учетом следующих особенностей:

1) игры-задания продумываются в виде комплекса заданий, упражнений с элементами акробатики и специальных упражнений, обеспечивающих многостороннее воздействие. Это позволяет не только совершенствовать специфические двигательные качества юных дзюдоистов, но и помогает им осваивать азы двигательного творчества (опробовать новые движения, решать нестандартные ситуации и т.д.);

2) в игры-задания входят как общеподготовительные и специальные упражнения (со снарядами или без, без партнера), так и упражнения с партнером. Первые направлены на совершенствование физических качеств спортсменов. Вторые позволяют смоделировать определенные стороны единоборства и эпизоды поединка, способствуют воспитанию психологии отношения к сопернику, к победе, а также соревновательной деятельности вообще;

3) названия игр-заданий по факту, как правило, не описывают их действительное влияние на организм спортсменов. Благодаря комплексности базовых движений происходит успешное освоение элементов, отдельных

операций, эпизодов, составляющих в упрощенном виде суть поединков в большей части единоборств;

4) игры-задания воплощают в себе суть использования спортивно-игрового метода в рамках подготовки юных дзюдоистов.

5) изменение содержания игр-заданий с точки зрения как эффекта от их выполнения, так и требований, предъявляемых к спортсменам, возможно путем корректировки (упрощения или усложнения) условий их выполнения.

Игры-задания являются не просто комплексом специальных игровых заданий, обеспечивающих конкретную направленность тренировочных воздействий. Это еще и особая организационно-методическая форма использования учебных материалов. Комплекс может состоять из общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, чередующихся с мини-поединками. Такая комбинация позволяет обеспечить оптимальное достижение задуманного тренирующего эффекта для спортсменов-дзюдоистов.

### 3.3.ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДКИ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ДЗЮДО У СПОРТСМЕНОВ 8-10 ЛЕТ

Оценивание уровня технических двигательных действий у исследуемых дзюдоистов 8-10 лет осуществлялось с помощью демонстрации техники КАТА. В таблице 7 и рисунке 9 представлены результаты тестирования технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет в начале педагогического эксперимента.

Анализируя результаты выполнения технических действий мы пришли к выводу, что показатели техники двигательных действий в экспериментальной и контрольной группы не имеют достоверных различий. Оценку технической подготовленности у дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы по всем показателям можно отнести к ниже средней, так как в одном тесте была выявлена низкая оценка, и ни одной высокой оценки.

Таблица 7

Показатели уровня технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет в начале педагогического эксперимента, (баллы)

Контрольные упражнения	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	P
Стойки, передвижения (обычными шагами, передвижение приставными шагами, вперед-назад, вправо-влево, по диагонали)	3,4±1,6	3,1±1,8	P≥0,05
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	
Повороты (на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад)	3,2±1,4	3,5±1,2	P≤0,05
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	
Захваты (основной захват – рукав-отворот), выведение из равновесия (назад, вперед, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад влево)	2,1±1,7	1,8±0,5	P≥0,05
Оценка	Не удовлетворит.	Не удовлетворит.	
Падения (на бок, на спину, на живот, кувырком)	3,3±1,3	3,4±1,4	P≤0,05
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	

После внедрения предложенной нами методики обучения защитным технико-тактическим действиям дзюдоистов 8-10 лет в конце педагогического исследования было проведено повторное тестирование на оценку овладения техникой двигательных действий у исследуемых дзюдоистов.

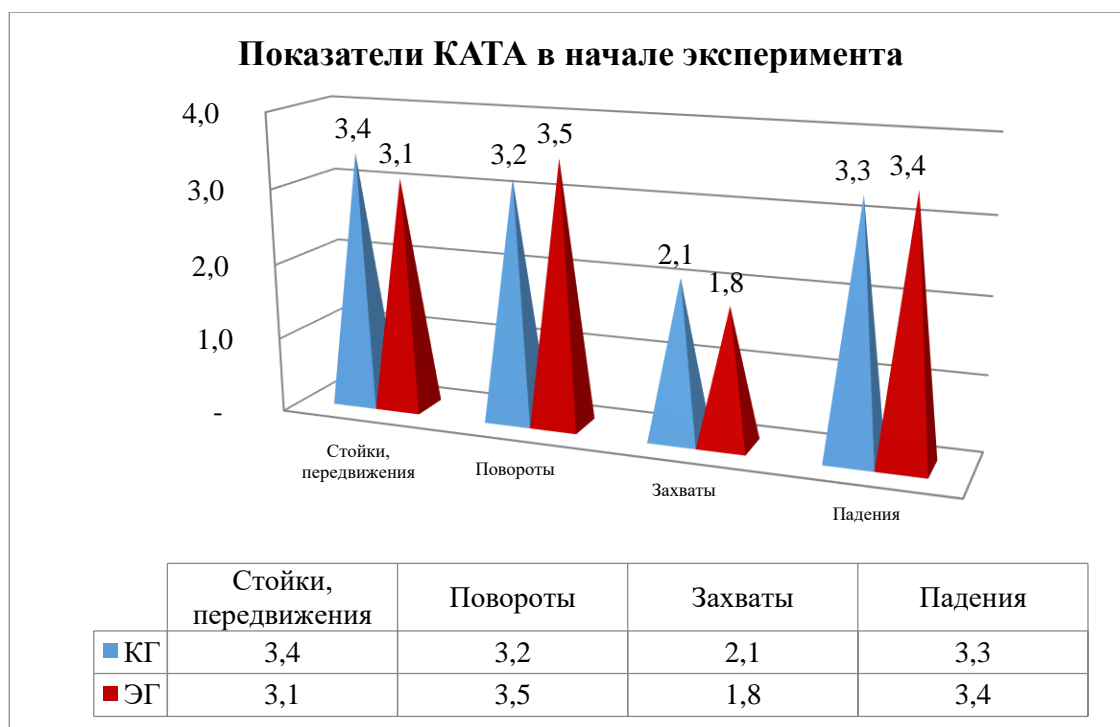


Рис.9. Оценка результатов уровня технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет в начале педагогического эксперимента, ( $M \pm m$ )

После внедрения предложенной нами методики обучения защитным технико-тактическим действиям дзюдоистов 8-10 лет в конце педагогического исследования было проведено повторное тестирование на оценку овладения техникой двигательных действий у исследуемых дзюдоистов.

В таблице 8 и рисунке 10 отображены результаты тестирования технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет в конце педагогического эксперимента.

В конце педагогического эксперимента у дзюдоистов ЭГ средний показатель практически во всех тестах КАТА согласно таблице 1 соответствует оценке «Правильно», лишь в контрольном упражнении «Захваты» их уровень приравнивается к оценке «Практически правильно» (рисунок 9). У исследуемых контрольной группы мы можем наблюдать, что во всех испытаниях на выявления уровня технической подготовленности оценка равна «Практически правильно».

Таблица 8

Показатели уровня технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет в  
конце педагогического эксперимента, (баллы)

Контрольные упражнения	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	P
Стойки, передвижения (обычными шагами, передвижение приставными шагами, вперед-назад, вправо-влево, по диагонали)	3,9±1,2	5,1±2,1	P≤0,05
Оценка	Практически правильно	Правильно	
Повороты (на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад)	3,7±1,6	5,2±1,9	P≤0,05
Оценка	Практически правильно	Правильно	
Захваты (основной захват – рукав-отворот), выведение из равновесия (назад, вперед, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад влево)	3,2±1,5	3,8±1,7	P≤0,05
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	
Падения (на бок, на спину, на живот, кувырком)	3,5±1,2	5,3±1,7	P≤0,05
Оценка	Практически правильно	Правильно	



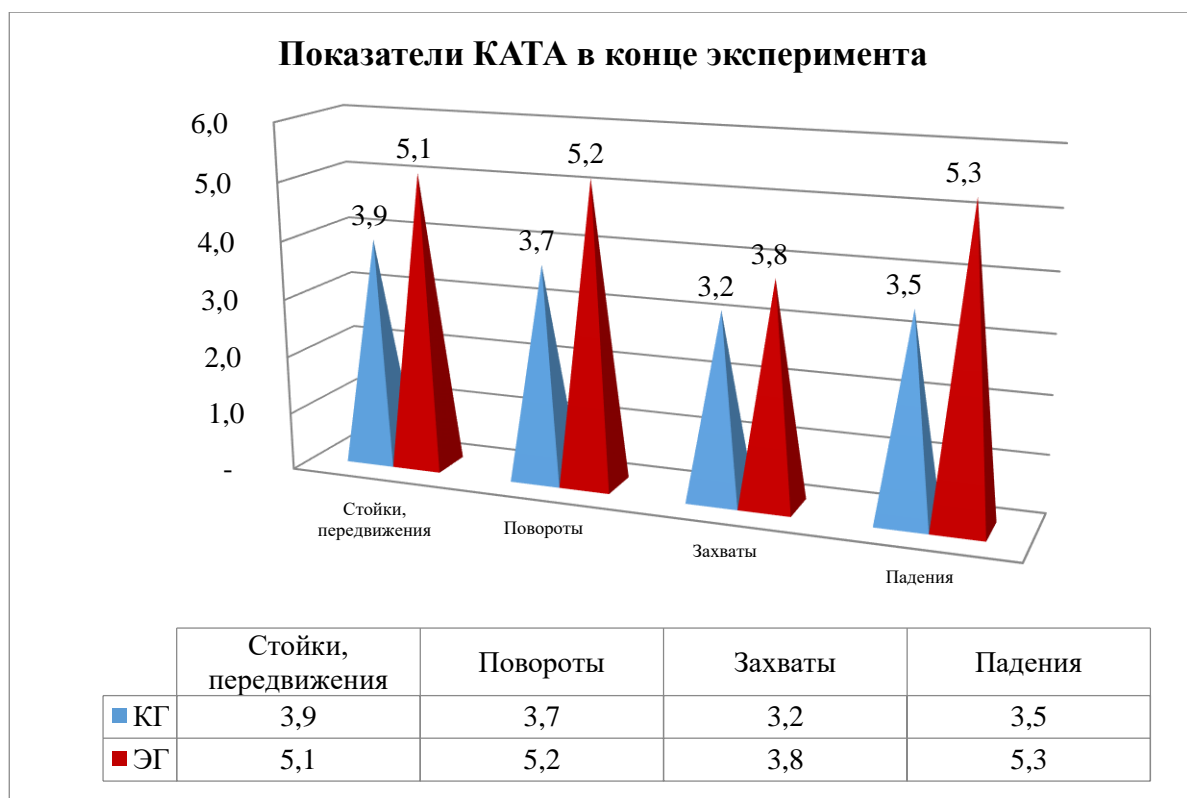


Рис.10. Оценка результатов уровня технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет в начале педагогического эксперимента, ( $M \pm m$ )

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень технической подготовленности у дзюдоистов ЭГ стал более высокий, чем у спортсменов КГ, следовательно, подобранные и апробированные нами комплексы игровых заданий, являются эффективным средством обучения защитным действиям.

В таблице 9 представлен сравнительный анализ показателей двигательных качеств у дзюдоистов 8-10 лет до и после педагогического эксперимента.

Как мы можем видеть из таблицы 9 и рисунка 11 показатель «Стойки» у мальчиков ЭГ в конце эксперимента в среднем значении стал лучше на 39,2% и соответствует  $5,1 \pm 2,1$  баллам и оценке «Правильно», а у спортсменов КГ он увеличился всего на 12,8%, среднее значение равно  $3,9 \pm 1,2$  баллам, что относится к оценке «Практически правильно». В испытании «Повороты» в конце исследования у исследуемых ЭГ показатель стал лучше на 32,6% и соответствует  $5,2 \pm 1,9$  баллам и оценке «Правильно»,

у дзюдоистов КГ он увеличился всего на 13,5%, в среднем значении показатель равен  $3,7 \pm 1,6$  баллам, оценка «Практически правильно».

Таблица 9

Показатели уровня технической подготовленности у дзюдоистов 8-10 лет до и после педагогического эксперимента в ЭГ и КГ, ( $M \pm m$ )

Контрольные упражнения	КГ (n=15)		ЭГ (n=15)	
	До	После	До	После
Стойки, передвижения - баллы	$3,4 \pm 1,6$	$3,9 \pm 1,2$	$3,1 \pm 1,8$	$5,1 \pm 2,1$
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	Практически правильно	Правильно
t	0,25		0,72	
P	$P \leq 0,05$		$P \leq 0,05$	
W	<b>12,8%</b>		<b>39,2%</b>	
Повороты - баллы	$3,2 \pm 1,4$	$3,7 \pm 1,6$	$3,5 \pm 1,2$	$5,2 \pm 1,9$
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	Практически правильно	Правильно
t	0,24		0,76	
P	$P \leq 0,05$		$P \leq 0,05$	
W	<b>13,5%</b>		<b>32,6%</b>	
Захваты, выведение из равновесия - баллы	$2,1 \pm 1,7$	$3,2 \pm 1,5$	$1,8 \pm 0,5$	$3,8 \pm 1,7$
Оценка	Не удовлетворит	Не удовлетворит	Практически правильно	Практически правильно
t	0,49		1,13	
P	$P \leq 0,05$		$P \leq 0,05$	
W	<b>34,3%</b>		<b>52,6%</b>	
Падения - баллы	$3,3 \pm 1,3$	$3,5 \pm 1,2$	$3,4 \pm 1,4$	$5,3 \pm 1,7$
Оценка	Практически правильно	Практически правильно	Практически правильно	Правильно
t	0,11		0,86	
P	$P \leq 0,05$		$P \leq 0,05$	
W	<b>5,7%</b>		<b>35,8%</b>	



Рис. 11. Процентный прирост показателей технической подготовки в ЭГ и КГ, после педагогического эксперимента

Показатель «Захваты» в среднем значении у спортсменов ЭГ равен  $3,8 \pm 1,7$  баллам и стал выше на 52,6%, оценка «Практически правильно», а у мальчиков КГ увеличение составило 34,3% и соответствует  $3,2 \pm 1,5$  баллам и оценке «Не удовлетворительно». В последнем испытании «Падение» прирост у исследуемых ЭГ составил 35,8% и соответствует  $5,3 \pm 1,7$  баллам и оценке «Правильно», у дзюдоистов КГ он стал лучше всего на 5,7% в среднем значении показатель равен  $3,5 \pm 1,2$  баллам, оценка «Практически правильно».

По результатам исследования показателей технической подготовки у дзюдоистов 8-10 лет контрольной и экспериментальной группы, мы можем сделать вывод, что применение подобранных нами комплексов игр-заданий, положительно влияет на уровень овладения техникой двигательных действий. О чем свидетельствует выявленная динамика изменения исследуемых показателей. Достоверно улучшились результаты у спортсменов экспериментальной группы во всех исследуемых показателях.

Таким образом, по полученным результатам педагогического эксперимента можно сделать выводы о достоверности и эффективности подобранной нами методике обучения защитным действиям, исходя из используемых тестов. Первоначально сравнению были подвергнуты показатели тестов до применения экспериментальной методики между участниками из разных групп. В результате сравнения средних значений оказалось, что группы достоверно не отличаются по всем показателям технической подготовленности. В целом, экспериментальное воздействие оказалось эффективным для большинства показателей уровня технической подготовленности. Таким образом, результаты статистических анализов показывают, что подобранная нами методика является эффективным средством для обучения защитным действиям у дзюдоистов 8-10 лет, что в свою очередь подтверждает рабочую гипотезу нашего исследования.

## ВЫВОДЫ:

1. Анализ литературных источников позволил выявить, что на успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. В практике спортивной подготовки дзюдоистов необходимо использовать разнообразные формы организаций занятий.

2. Проведенный нами опрос тренеров и специалистов по дзюдо и спортивной борьбы позволил определить, что в дзюдо в большей мере изучаются атакующие действия, защитным отводится незначительное место. Ведущими физическими качествами у дзюдоистов при выполнении защиты считаются скоростные способности, силовые способности, выносливость и ловкость. Тренеры-преподаватели в процессе обучения защитным действиям встречаются с такими проблемами, как внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются, и неправильный выбор партнера. Самыми оптимальными средствами обучения защитным действиям являются игровые упражнения, задания и мини-поединки.

Предложенная нами методика применялась в системе технико-тактической подготовке. Суть методики обучения защитным технико-тактическим действиям дзюдоистов 8-10 лет заключалась в том, что на каждой тренировке в конце основной части занятия применялся комплекс игры-задания, направленный на обучение защитных действий. Применение предложенного нами комплекса игр-заданий, направленных на обучение защитных действий у дзюдоистов 8-10 лет рассчитано на 6 месяцев. Игры-задания применялись на каждой тренировке.

4. В начале исследования показатели технической подготовленности у всех исследуемых дзюдоистов в среднем соответствовали оценке обучения защитным действиям в экспериментальной группе, позволил

улучшить технику двигательных действий от 32,6% до 52,6%. По всем показателям спортсмены экспериментальной группы, имели показатели выше, чем спортсмены, занимающиеся в контрольной группе. Применение методики обучения защитным действиям у дзюдоистов 8-10 лет, позволяет повысить эффективность их спортивной подготовки.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИТОЧНИКОВ:

1. Абрамова, В. Р. Морфофункциональные особенности адаптации и уровень физической подготовленности организма юных спортсменов 11 - 16 лет коренного населения республики Саха (Якутия) : дис. ... канд. биолог. наук : 03.00.13 / В. Р. Абрамова. - Тюмень : [б. и.], 2006. - 157 с.
2. Абульханов, А. Н. Физическая активность и сердце / А. Н. Абульханов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Аганянц, Е. К. Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков / Е. К. Аганянц. // Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. – Краснодар : КГИФК. - 1991. - С. 5-16.
4. Акопян, А. О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А. О. Акопян, В. А. Панков. // Вестник спортивной науки. - 2012. – № 6. – С. 32–34.
5. Авдеев, Ю. В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности : автореф. канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Авдеев. – Санкт-Петербург, 2006. – 22 с.
6. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 300 с.
7. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2014. – 248 с.
8. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.
9. Багдасаров, А. Ю. Оптимизация методики развития специальной подготовленности дзюдоистов / А. Ю. Багдасаров. // Теория и практика физической культуры. - 2010. – № 6. – С. 28.

10. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека : учебное пособие / В. К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. - С. 22-26.
11. Бальсевич, В. К. Физическое воспитание ребенка в семье / В. К. Бальсевич. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №1. - С. 50-51.
12. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр. // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 1. – С. 50-56.
13. Бардамов, Г. Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г. Б. Бардамов. // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 3 – С. 52-54.
14. Бовт, Д. С. Стимулируемое развитие физических качеств юных дзюдоистов на основе игрового метода на этапе начальной подготовки / Д. С. Бовт. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 1. – С. 45.
15. Бобкова, Е. Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития / Е. Н. Бобкова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 41.
16. Буланцов, А. М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А. М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 39–44.
17. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.
18. Верхошанский, Ю. В. Методы специальной физической подготовки с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 120 с.



19. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 10 (56). – С. 18–21.
20. Геселевич, В. А. Медицинский справочник тренера / В. А. Геселевич, А.А. Власов. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 384 с.
21. Германов, Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С. 8-13
22. Гужаловский, А. А. Физическая подготовка школьника / А. А. Гужаловский. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. - 152 с.
23. Дворкин, Л. С. Возрастные особенности применения статических напряжений в тренировке атлетов / Л. С. Дворкин. – Майкоп, 2008. – 105 с.
24. Дворкин, Л. С. Возрастные особенности развития силы у юных атлетов / Л. С. Дворкин. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2000. – Т. 3. – С. 32-36.
25. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л. С. Дворкин. - Москва : Советский спорт, 2006. - 396 с.
26. Дворкин, Л. С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям / Л. С. Дворкин, С. В. Новаковский. – Краснодар, 2002. – 328 с.
27. Дворкин, В. М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 154 с.
28. Демьянченко, Ю. К. Физическая подготовка : учебное пособие / Ю. К. Демьянченко – Москва : Воениздат, 2013. – 75 с.
29. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ

- олимпийского резерва / С. В. Ерегина, И. Д. Свищев [и др.] ; Национальный союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – Москва : Советский спорт, 2009. – 212 с.
30. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2008. – 96 с.
31. Динер, В. Л. Основы теории и методики физического воспитания : учебное пособие / В. Л. Динер. – Краснодар, 2008. – 235 с.
32. Динер, В. Л. Основы теории и методики физического воспитания : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / В. Л. Динер. – Краснодар, 2009. – 239 с.
33. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2002. – 236 с.
34. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для вузов / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 2002. – С.75.
35. Еганов, А. В. Методика начального обучения в дзюдо / А. В. Еганов. // Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 1. – С. 14-15.
36. Егорова, Н. С. Силовые упражнения на тренажерах специального типа в физической реабилитации больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. С. Егорова. - Москва, 2003. - 201 с.
37. Ефремов, М. А. Эффективность применения подвижных игр на начальном этапе подготовки дзюдоистов в вузах ФСИН России / М. А. Ефремов, Б. Б. Зверев, А. К. Ефремов. // Актуальные проблемы деятельности УИС : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2016. - С. 547-550.
38. Зебзеев, В. В. Индивидуально–групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Зебзеев. – Малаховка, 2011. – 172 с.

- 39.Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания : курс лекций / Ч. Т. Иванков. – Москва : ИНСАН, 2000. – 351 с.
- 40.Иванова, Н. В. Функциональное состояние кардио-респираторной системы спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности в подготовительном и соревновательном периодах подготовки : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Иванова. – Москва, 2010. - 182 с.
- 41.Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; [пер. с англ. И. Шаробайко]. - Москва : Спорт, 2016. - 464 с.
- 42.Катуков, Ю. В. Влияние различных средств и методов физического воспитания на развитие физических качеств и функцию вестибулярного аппарата (анализатора) детей 11.13 лет : дис... канд. пед. наук / Ю. В. Катуков. - Москва, 1989.- 173с.
- 43.Карасев, А. В. Энциклопедия физической подготовки /А. В. Карасев. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с.
- 44.Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. - Новосибирск : Советская Сибирь, 2014 . - 272 с.
- 45.Клименко, В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 129 с.
- 46.Клименко, А. А. Приложения теории деятельности к учебно-тренировочному процессу на этапах начальной подготовки дзюдоистов / А. А. Клименко, А. А. Русанов. // Вестник АГУ. - 2017. – Вып. 1(193). – С. 130-140.
- 47.Клименко, А. А. Совершенствование системы технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения : учебное пособие / А. А. Клименко, Н. В. Славинский ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина". - Краснодар : КубГАУ, 2017. - 143 с.

48. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман - Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 250 с.
49. Койносов, А. П. Морфофункциональные особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам / А. П. Койносов. // Вестник ЮУрГУ. - 2016. - № 3 (58). - С. 199-201.
50. Коц, Я. М. Физиология мышечной деятельности : учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 134 с.
51. Крючков, А. С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7–9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий дзюдо / А.С . Крючков, В. Л. Дементьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 3. – С. 34-39.
52. Куванов, В. А. Развитие силовых способностей дзюдоистов на этапе начальной подготовки / В. А. Куванов, Я. А. Куванов. // Современное образование: содержание, технологии, качество : XXI Международная научно-методическая конференция : в 2 т. Т. 1. – Санкт-Петербург, 2015. - С. 208-209.
53. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка 10-11 классы / В. С. Кузнецов. – Москва : Владос, 2014. – 185 с.
54. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – 388 с.
55. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда . - Москва : Советский спорт, 2012. — 208 с.
56. Литманович, А. В. Прогнозирование технико-тактической подготовки юных дзюдоистов 10-14 лет на этапе начальной специализации / А. В. Литманович, А. А. Мартин. // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы V научно-практической конференции преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта. – Омск, 2017. - С. 113-118.

- 57.Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях. // Теория и практика физической культуры. – 1991. - №11. - С.17-20.
- 58.Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – Москва : Просвещение, 1998. – 132 с.
- 59.Лях, В. И. Физическая культура : учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2007. – 237 с.
- 60.Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
- 61.Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физическая культура, 2009. - 496 с.
- 62.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2008. – 160 с.
- 63.Миллер, А. Е. Современное состояние и актуальные направления изучения проблемы: защитные тактико-технические действия в дзюдо / А.Е. Миллер // Современные технологии долголетия и наука о здоровье Сборник научных трудов медико-биологической секции. Под редакцией А.С. Архипова, М.М. Никитиной. Архангельск, 2018. С. 36-40.
- 64.Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – Москва : Просвещение, 1989. – 220 с.
- 65.Мухина, В. С. Возрастная физиология / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2012. – 294 с.
- 66.Новиков, А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А. А. Новиков. // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 9. – С. 50-56.
- 67.Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
- 68.Панкратов, Н. А. Защитные и контратакующие действия в дзюдо / Н.А. Панкратов // Материалы VI Всероссийской научно-практической

- конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 640-643.
69. Панков, В. А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В. А. Панков, И. Н. Гунько. // Вестник спортивной науки. – 2008. - № 4. – С. 36-39.
70. Попов, Ю. А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / Ю. А. Попов. // Вестник спортивной науки. – 2010. - № 1. – С. 15-18.
71. Прокофьев, А. И. Физическая подготовка юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки / А. И. Прокофьев, О. С. Селиванова. // Здоровье, образование, физическая культура : материалы внутривузовской научно-практической конференции. – Елец : Изд-во ЕГУ, 2013. - С. 119-122.
72. Прокопьев, Н. Я. Физиологические особенности роста и развития детей и подростков / Н. Я. Прокопьев, А. А. Важенин, С. В. Соловьев. – Сургут : РИИЦ «Нефть Приобья», 2002. – 152 с.
73. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
74. Пустовалова, М. С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / М. С. Пустовалова, Г. И. Дерябина. // Гаудеамус. – 1916. – Т. 15, № 2. – С. 127-129.
75. Рыбаков, В. В. Направленность и основные принципы предварительного этапа тренировки юных спортсменов: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. В. Рыбаков, И. Н. Алешин, Ю. Г. Мартемьянов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 34-36.

76. Саблин, А. Б. Особенности специальной подготовки спортсмена / А. Б. Саблин, А. В. Костиков. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 36.
77. Сапего, А. В. Физиология спорта : учебное пособие / А. В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с.
78. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 142 с.
79. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2012. – 620 с.
80. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Омск : СибГАФК, 2001. – 60 с.
81. Фарбер, Д. А. Физиология подростка / Д. А. Фарбер – Москва : Педагогика, 1988. – 125 с.
82. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 45 с.
83. Хабаров, А. А. Научно-методические основы организации силовой подготовки подростков / А. А. Хабаров. – Краснодар : Просвещение-Юг, 2000. – 28 с.
84. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2015. – 144 с.
85. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2015. – 480 с.
86. Чермит, К. Д. Организационно-методические условия применения соревнования как метода и формы подготовки дзюдоистов на начальном этапе обучения / К. Д. Чермит, И. В. Вержбицкий, Е.Г. Вержбицкая. //

- Вестник АГУ. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2015. - № 1(157). – С. 193-201.
- 87.Чернышенко, Ю. К. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков / Ю. К. Чернышенко, В. И. Осик. – Краснодар, 2000. – 132 с.
- 88.Чибичик, Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Е. Чибичик. - Челябинск, 2010.- 180 с.
- 89.Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с.
- 90.Шимченко, М. В. Зависимость приемов дзюдо от антропометрических особенностей спортсменов / М.В. Шимченко. // Успехи современного естествознания. – 2010. - № 9. – С. 180-182.
- 91.Якунин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Якунин. – Санкт-Петербург, 2012. – № 1(83). – С. 11–15.



## АНКЕТА

(для тренеров и специалистов по дзюдо и спортивной борьбе)

*Здравствуйте! Мы предлагаем Вам заполнить предложенную нами анкету, отвечайте на вопросы и выбирайте приемлемый для Вас вариант ответа, в случае неудовлетворения вариантами ответов, предложите свой.*

1. При обучении техники борьбы на изучение каких приемов Вы уделяете больше времени?

- А) Защитные действия
- Б) Атакующие действия

2. Стоит ли пересмотреть методику начального обучения защитным действиям с учетом освоения современных технико-тактических действий?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Затрудняюсь ответить

3. Какие виды защитных действий на этапе начальной подготовке осваиваются детьми быстрее?

- А) Активная защита
- Б) Пассивная защита
- В) Затрудняюсь ответить

4. Стоит ли поощрять личное творчество дзюдоистов при выполнении защитных действий?

- А) Да
- Б) Нет

5. На ваш взгляд, какие физические качества позволяют повысить эффективность выполнения защитных действий?

- А) Скоростные способности
- Б) Силовые способности
- В) Выносливость
- Г) Ловкость

Д) Гибкость

6. Какие проблемы у Вас возникают в процессе обучения защитным двигательным действиям у юных дзюдоистов?

А) Внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются

Б) Неправильный выбор партнера во время обучения защиты сталкиваются

В) Низкий уровень физической подготовленности при выполнении защитных действий. Всего 7% считают, отметили, что при обучении защитных действий у юных дзюдоистов о

Г) Отсутствует интерес и мотивация к изучению защитных действий

7. Какое защитное действие, по Вашему мнению, является наиболее эффективным?

А) Захват атакующей руки и ноги соперника

Б) Блокировка атакующей руки

В) Сорвать основной захват соперника»

Г) Изменение своего захвата на неудобный для соперника

8. Какие самые оптимальные средства обучения защитным действиям являются для дзюдоистов 8-10 лет?

А) Игровые упражнения, игры-задания

Б) Мини-поединки

В) Подвижные игры

Г) Упражнения, направленные на формирование азона двигательного творчества