**Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо**

Квалификационная работа

Выполнил Джафаров Алик Амирасланович, студент 5 курса очного отделения

Адыгейский государственный университет

Институт физической культуре и дзюдо

Кафедра спортивной борьбы

Майкоп 2000

**Введение.**

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки (49).

Основные положения многолетней тренировки борцов, ее этапы и содержание частично отражены в работах А.Н.Ленца (1960, 1964, 1972), А.А.Новикова и А.И.Колесова (1972), Р.Петрова (1977), Г.С.Туманяна (1984), Р.А.Пилояна (1985,1988), Я.К.Коблева (1982,1990), В.М.Игуменова(1992), Ю.А.Шахмурадова (1978,1981,1997) и др.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Объектом нашего исследования явился учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки дзюдоистов в ДЮСШ.

Предмет исследования – особенности формирования технико-тактической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Исследование и выявление базовой техники как фундамента для целенаправленного формирования у борцов широкого ареала технико-тактических действий, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, явилось нашей основной целью исследования. Мы исходили из того, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки и сформировать у них индивидуальный комплекс коронных технико-тактических действий.

**Глава I. Состояние вопроса исследования по данным литературы.**

**I.1. Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства.**

В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т.д.) нашел свое широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис») означает основание, фундамент, основа.

Так, физическое воспитание школьников, как отмечает Л.П. Матвеев (1976), направлено на то, чтобы гарантировать необходимый каждому человеку базовый уровень физической и общей дееспособности. А рассматривая многолетний процесс технико-тактического совершенствования, он подразделяет его на две стадии (1977) :

базовая техническая подготовка;

углубленное техническое совершенствование.

При этом на стадии базовой технической подготовки, как отмечает автор, создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на основе которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта.

Необходимость выделения этапа базовой подготовки отмечают В.П.Филин и Н.А.Фомин (1980). Главной задачей этого этапа обучения, по мнению авторов, является овладение основами рациональной техники, а на этапе спортивного совершенствования –достижение высокой координации движений, шлифовка элементов техники.

Таким образом, можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки, по мнению ряда авторов, является формирование у спортсмена богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов (приемов) избранного вида спорта.

Целесообразность изучения техники того или иного вида спорта на основе выделения и усвоения базовых действий у подавляющего большинства исследователей не вызывает сомнений. Подтверждением этому является работа В.И.Якубчика (1985), в которой автор, обращаясь к задаче рациональной пристройки учебных программ по акробатике, выдвигает как одну из актуальных проблему овладения двигательными навыками, органически входящими в структуру большинства акробатических упражнений. Он подчеркивает, что такое формирование двигательных навыков позволяет на основе немногого обучать многому.

В то же время необходимо отметить, что существуют разногласия у специалистов по вопросу определения понятия «базовой техники» и подходов к ее выявлению.

Б.М.Рыбалко и В.М.Игуменов (1985) под основными или базовыми понимают такие приемы, освоение которых способствует быстрому разучиванию других координационно сходных приемов из определенной классификационной группы, а под овладением базовой техникой –освоение правильного выполнения основных приемов из каждой классификационной группы.

Другой подход, основанный на дидактическом принципе –от простого к сложному, предлагается И.И. Алихановым (1986). И.И.Алиханов считает, что базовая техника –это совокупность базовых приемов различных групп. Под базовыми приемами он понимает также варианты приемов, которые отражают структуру своих групп, являются простыми в обучении и на основе которых в дальнейшем осваивают другие варианты приемов.

В.Н.Платонов (1986) к базовым относит движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил (31). Освоение базовых движений, считает он, является обязательным для спортсмена.

Подход, ориентированный на конечный результат –успешное выступление в соревнованиях и подчеркивающий связь техники и тактики, предлагает Г.С.Туманян (1985). По мнению Г.С.Туманяна «под базовой техникой и тактикой следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «искомой» техники и тактики и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового движения из состава расширенной (всей основной) техники и тактики борьбы»(44,45). То есть, определение базовой техники представляется с точки зрения биомеханической взаимосвязи действий с учетом необходимости обеспечения положительного переноса.

К базовым Г.С.Туманян относит движения и действия, составляющие основу технической оснащенности дзюдо, без которых невозможно осуществление соревновательной деятельности с соблюдением действующих правил.

Автор приводит семь разделов техники и тактики, которым надо обучать спортсменов :

базовые элементы –БЭ,

вспомогательные базовые элементы –ВБЭ,

технические действия –ТхД,

тактические действия –ТД,

комбинации ВБЭ, ТхД и ТД,

тактика схватки,

тактика соревнований.

Каждая из семи групп соревновательных упражнений состоит из двух разделов: базовой и расширенной техники и тактики. В состав базовой техники и тактики входит зауженный перечень профилирующих элементов, освоение которых обеспечивает формирование «школьной техники и тактики» и разучивание других приемов этой группы происходит быстро и без затруднений (45).

Данный подход, как мы видим, основывается на принципе первичности соревновательной деятельности и вторичности учебно-тренировочного процесса.

Совершенно другой подход –с точки зрения применяемости и эффективности приемов, предложил в своей диссертационной работе «Содержание и последовательность преподавания базовой техники на

тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной Республике» З.Ольшевский.

З.Ольшевский считает, что при определении содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения, необходимо установить связь между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Он отмечает, что для определения базовой тактики дзюдоистов важно учитывать применяемость и результативность технико-тактических действий в соревновательных поединках.

**I.2. Содержание и последовательность технико-тактической подготовки борцов**

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка (17).

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

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

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

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

Как было определено в предыдущем разделе, повышение качества тренировочного процесса (и в частности выявление базовой техники) диктует необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, по мнению

Ю.Д.Железняка (1980), имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением Г.С.Туманяна (1985) в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности дзюдо. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия -это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений.

Известно, что использование отдельных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

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

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

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л.Дементьев и О.Б. Малков (1986) выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей»(10).

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики единоборства дзюдоистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А.Моргунова (1974). Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей.

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

В борьбе в партере наиболее результативными являются удержания, которые, по утверждению Е.М.Чумакова и И.В.Шашурина (1983), больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным японских авторов наиболее результативными удержаниями в дзюдо являются : удержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, сбоку с захватом руки и головы. (удержания приведены в порядке спада результативности). Данные, приведенные в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов расходятся. По данным одних авторов более результативными в дзюдо являются болевые приемы, а по другим –более результативными являются удушающие приемы. По мнению японских специалистов, наиболее результативный удушающий прием –сзади петлей, а из болевых –рычаг локтя (при захвате руки ногами).

М. Адам (1982) отмечает, что дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы , затем удержания и, наконец, болевые приемы (1). В то же время исследования В.Л.Дементьева(1986) соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в партере показывает, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы на втором и болевые приемы на третьем (9). Однако по результативности (эффективности применения) эти приемы стоят в такой последовательности : удержания (самые эффективные приемы), затем болевые и ,наконец, удушающие приемы. Автор также приводит сравнение количества реальных попыток проведения приемов в стойке и в партере и их эффективность. По данным В.Л.Дементьева, количество попыток в стойке более чем в 4 раза превышает количество попыток в партере, но эффективность приемов в партере оказалась выше (в партере –26,8% , в стойке –23,8% ).

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применяемости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести требование Н.М.Галковского (1981) и Ю.А.Шахмурадова (1989) давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий рекомендует также центр японского дзюдо Кодокан. При этом ряд специалистов рекомендует с первых занятий соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение и совершенствованием приемов в зависимости от их применяемости на соревнованиях. Эти специалисты считают, что на совершенствование высокорезультативных и часто применяемых приемов следует тратить больше времени, чем на те, которые редко используются в поединках. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в борьбе дзюдо.

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

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

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, как считает В.Д.Мазниченко (1971), значит обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

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

Наряду с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, по мнению Р.Петрова (1998), необходимо выделить еще два принципа : принцип преемственности и перспективности. Технико-тактическое вооружение, считает Р.Петров, должно отвечать индивидуальным особенностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4-6 лет.

Необходимо, отмечает он, чтобы до 14-16 лет борцы прошли общий курс техники, имели выработанные навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий (30).

Р.Петров считает, что нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения :

изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;

изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;

обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;

круговое изучение приемов по группам;

изучение ограниченного числа приемов;

раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным, по мнению Р.Петрова, является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах.

Е.М.Чумаков и С.Ф.Ионов (1978), рассматривая данный вопрос, отмечали, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы :

концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп (такое изучение рекомендуется проводить на занятиях в ДЮСШ);

линейное изучение –занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. (такое изучение проводится на семинарах и сборах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях) (48).

Применительно к концентрическому методу Г.С.Туманян и Я.К.Коблев (1985) считают оптимальным строить последовательность обучения следующим образом. Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы по педагогическим правилам, т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению (16,17). Такую классификацию систематики движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью, по их мнению, можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических правил не является всегда оптимальным, так как в процессе обучения, как считают авторы, иногда бывают необходимыми отклонения. Данное положение отмечает и Л.П.Матвеев (1976), указывает, что бывает оправданно идти от более сложных структур к менее сложным , когда это посильно для занимающегося (22).

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

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

Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок).

Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).

Самозащита (способы атаки жизненно важных центров человека).

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

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

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

Проводя ударные приемы, борец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет излюбленных приемов, но, как правило, при помощи ударных приемов. Излюбленные и ударные приемы в борьбе дзюдо определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов. На примере анализа схваток на чемпионатах мира в 1976, 1977, 1978 г.г. (рис.1) В.Силин выделил три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков :

а) проводимые в основном руками;

б) проводимые в основном бедром;

в) проводимые в основном ногами.

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

Ударные приемы на чемпионатах мира ( в скобках чистые победы ). Рис.1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название приемов | Всего | Чемпионаты мира | | |
| 1976 | 1977 | 1978 |
| Броски ногами  Подхват  Отхват  Зацеп изнутри  Подсечка изнутри  Зацеп снаружи  Передняя подсечка  Боковая подсечка  Задняя подсечка  Подсечка в колено  Зацеп одноименной ноги  Боковая подсечка под две ноги  Подсечка  Подножка с падением  Всего  Броски руками  Через спину  Передняя подножка  Через плечо  Выведение из равновесия  Передний подворот  Мельница  Всего  Броски бедром  Подхват бедром  Всего | 76  71  43  25  18  11  8  13  4  3  2  1  1  276  91  43  16  12  8  4  174  35  62 | 27 (12)  13 (8)  15 (1)  9 (2)  6  5 (1)  1 (1)  5 (2)  -  -  -  -  -  83  19 (9)  16 (7)  8 (4)  3 (1)  4 (3)  -  45  8 (7)  14 | 30 (20)  30 (17)  20 (5)  10 (2)  6 (2)  5 (1)  4 (2)  2  2 (1)  1 (1)  2 (1)  1 (1)  1 (1)  114  37 (13)  15 (6)  3  5  1  -  68  10 (8)  24 | 19 (8)  28 (15)  8 (1)  6 (1)  6 (5)  1 (1)  3  6 (1)  1 (1)  1  -  -  -  79  35 (18)  12 (5)  5 (3)  4 (1)  3( 2)  2 (1)  61  (13)  17 |

Примечание. Автором использован анализ 926 схваток 727 дзюдоистов из 61 страны.

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

Технический арсенал дзюдо делится на две основные части : «наге-ваза» –техника борьбы стоя, под которой подразумевается исполнение бросков, и «катами –ваза» -техника борьбы лежа. Особняком стоят специальные разделы, посвященные различным видам :стоек (шисеи), захватов за кимоно партнера (куми-ката), дистанций в борьбе (маай), способов выведения противника из равновесия (кузуши), при падении (укеми). С логической точки зрения все они, вероятно, должны были быть объединены с техникой бросков «наге-ваза» в единый комплекс борьбы стоя.

Техника проведения бросков (наге-ваза) разделяется на две группы в зависимости от того, остается ли сам бросающих на ногах, или для проведения броска тоже опускается на татами. Первая из них именуется «тачи-ваза», вторая –«сутеми-ваза». В свою очередь, броски, при которых бросающий сам остается стоять, подразделяются на броски, исполняемые движением ног –«аши-ваза», движением рук –«те-ваза» и с помощью бедра –«коши-ваза» или плеч –«ката-ваза».

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

«Сутеми –ваза» - броски с собственным падением –подразделяются на два вида : с падением на бок и на спину. Описание любого броска в руководствах по дзюдо содержит три стадии : «кузуши»-выведение из равновесия, «цикури» –подготовка, подход к броску и «каке» –его непосредственное исполнение. В таких описаниях приняты термины «тори»- дзюдоист, проводящий прием, и «уке»- дзюдоист, на котором прием производится. Что же касается приемов, применяемых в борьбе лежа (катами-ваза), то их составляют удержания (осаекоми-ваза), удушающие захваты (шиме-ваза), болевые приемы (квансетсу-ваза).

**I.3. Этап базовой технико-тактической подготовки спортсменов.**

Как мы уже отмечали, основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта. Данное положение подчеркнулось целым рядом авторов. Важно также отметить, что при управлении технико-тактической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

Исследования О.П.Юшкова (1982) показали, что ведущие советские тренеры в вольной борьбе уже на первом году обучения предлагают для изучения практически весь взрослый арсенал борьбы (53). В этом видится одно из важных условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом этапе подготовки спортсменов, которое заключается в наличии связей между намеченным видом деятельности и этапами подготовки к ней.

В соответствии с разработками Г.С.Туманяна и Я.К.Коблева (1985) в многолетней технико-тактической подготовке дзюдоистов целесообразно выделить четыре этапа :

формирование основ ведения единоборства;

формирование базовой техники;

формирование комбинированного стиля;

индивидуальная подготовка (44).

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения технико-тактической подготовки дзюдоистов. Это можно подтвердить мнением ведущих тренеров. Так, тренер французских дзюдоистов Пьер Гишар еще в 1981 году, отмечая успехи советской борьбы дзюдо, подчеркивал, что она в основном акцентирована на физической подготовке, а с технической подготовкой дело обстоит несколько слабее . Главный тренер сборной России В.Н.Каплин, подводя итоги Чемпионата Европы 1997 года, указывал, что отставание в технике российских дзюдоистов пока ликвидировать не сумели, для этого нужно время, чтобы перестроить обучение юных борцов на местах (12). Такое высказывание тренера не случайно, так как недоработки в технико-тактической подготовке у юных борцов являются, как правило, невосполнимыми.

Ограниченный арсенал и низкую результативность выполнения приемов у юных дзюдоистов в условиях соревнований отмечают Ю.М.Захарьев (1982), Ю.Г.Коджаспиров (1982), И.Д.Свищев (1999). Авторы справедливо считают, что это является результатом имеющихся недостатков на начальном этапе технико-тактической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов. Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки борцов, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании (17,36).

Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе базовой технико-тактической подготовки, то техника выполнения изучаемых движений для всех борцов стандартна. В тоже время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, сила, быстрота и т.д.). отсюда возникает вопрос : как должна формироваться и преломляться базовая техника в зависимости от индивидуальности обучающегося?

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием, -это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца (5).

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам –с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Индивидуальная техника, измененная в зависимости от особенностей спортсмена, не должна искажать основу двигательного стиля. Для формирования своего спортивного стиля борец должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой. Рассматривая систему начального обучения с этой точки зрения, нетрудно заметить, что система подготовки дзюдоистов имеет серьезный изъян. Становление стандартной техники за рубежом достигается с помощью «ката». Эти технические действия формируют точное артистическое выполнение движений ногами, руками, телом. Принятая же в Российской школе дзюдо система обучения, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной (зачастую неправильной) техники, не совершенна, до сих пор недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике дзюдо.

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в дзюдо часто не учитывает возрастных особенностей юных борцов, во многом повторяет методику обучения взрослых спортсменов.

Направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Что же свойственно юношам 10-12 лет предпубертантном периоде, предшествующем периоду полового созревания?

Повышенная эмоциональность ребенка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики –все это обусловливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное врабатывание и медленное восстановление после больших нагрузок обусловливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Основная направленность занятий, по мнению Г.С.Туманяна (1984), -скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники современного дзюдо. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами дзюдо, по возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий –передвижений, захватов, выведений из равновесия и т.д.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов. Последнее положение, считает Г.С.Туманян (1984), требует пересмотра сложившихся взглядов на начальное обучение технике дзюдо. Принцип «от простого к сложному» должен предусматривать не растянутое на 3-4 года изучение отдельных приемов с нарастанием из сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных тактико-технических действий (45).

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют, по мнению Я.К.Коблева и К.Д.Чермита (1995), разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия (17).

Специализированные игровые комплексы создают у юных борцов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные дзюдоисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

В процессе формирования технической подготовленности следует, по мнению К.Д.Чермита (1983, 1992), учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат (15,47).

Исходя из этого, следует заключить, что формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса инервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной техники и ее проявление в дзюдо зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники в облегченных условиях (17).

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 10-12 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Я.К.Коблев и К.Д.Чермит (1995) считают, что это приводит к тому, что из методов обучения более применим целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен в последствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит : а) в попеременном использовании обоих методических приемов; б) в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости (17).

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники дзюдо.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением Г.С.Туманяна (1985) к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему (44).

Формирование высокого уровня технической подготовленности возможно только при учете типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся. По мнению многих ученых, игнорирование этих особенностей, может свести на нет попытки тренера обучить конкретному действию, а иногда и остановить рост спортивного мастерства. В своих исследованиях Г.Г.Поторока (1987) доказал зависимость стиля борьбы от типологических свойств нервной системы и темперамента и обосновал особенности учета их в ходе технической подготовки.

По его мнению, спортсмены, обладающие неуравновешенной в сторону возбуждения нервной системой, инертностью возбуждения и торможения, ригидностью и низким нейротизмом, как правило, являются дзюдоистами атакующего стиля.

Спортсмены, обладающие средней по возбуждению силой нервных процессов, ее уравновешенностью и пластичностью, предпочитают контратакующий стиль.

Дзюдоисты, характеризующиеся неуравновешенностью в сторону торможения нервной системы, инертностью нервных процессов, преимущественно предпочитают защитный стиль.

В процессе формирования базовой техники необходимо предвидеть стиль борьбы и в соответствии с ним акцентировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия.

В арсенале борцовских операций и действий (т.е. технике и тактике) , Ю.А.Шахмурадов (1999) выделяет 4 группы :

отдельные операции (элементы);

устойчивые совокупности операций (захваты, приемы и т.д.);

технико-тактические действия;

алгоритмы, комбинации и связка.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности (51).

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой борьбы, по мнению Ю.А.Шахмурадова (1998), -значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

При разработке методики обучения базовой технике борьбы Ю.А.Шахмурадов (1998) предлагает в качестве основного метода для группы начальной подготовки метод моделирования различных сторон единоборства. Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо готовить, считает он, юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обусловливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия , уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования (50).

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, по мнению Ю.А. Шахмурадова, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

**Глава II. Цель, задачи, методы и организация исследования.**

Проведенный анализ литературных источников показал, что методика начального обучения в дзюдо, как и в других видах борьбы, специалистами уделено мало внимания. Большинство исследований проведено с высококвалифицированными спортсменами, методика начального обучения недостаточно учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

**II.1. Цель и задачи исследования.**

Целью нашей работы явилось исследование и выявление базовой техники дзюдо.

В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки дзюдоистов.

В работе мы поставили перед собой следующие задачи:

Провести анализ программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования.

Определить содержание технико-тактической подготовленности дзюдоистов высокого класса.

Выявить содержание и объем базовой техники на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

**II.2. Методы исследования.**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров.

Педагогическое наблюдение.

Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов.

Анализ видеоматериалов.

**II.2.1. Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта.**

В ходе анализа научно-методической литературы, нормативных документов и передового практического опыта ведущих тренеров и специалистов по дзюдо было проанализировано 54 литературных источника.

Анализ литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования и определение основных путей в решении проблемы совершенствования системы начальной подготовки в дзюдо, содержания базовой техники и последовательности ее формирования на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

**II.2.2. Педагогическое наблюдение.**

Педагогические наблюдения проводились в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований различного масштаба по дзюдо. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить особенности формирования техники спортивной борьбы на этапе базовой подготовки и содержание технико-тактической подготовленности высоко-квалифицированных дзюдоистов.

**II.2.3. Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов по дзюдо.**

Анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов по дзюдо проводилось на соревнованиях, проводимых в г. Майкопе в 1999 году.

**II.2.4. Анализ видеоматериалов.**

Анализ видеоматериалов с крупнейший соревнований (чемпионатов России, Европы и Мира), имеющихся в лаборатории кафедры спортивной борьбы института, проводился в течение 1999 года. С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифици-рованных дзюдоистов было проанализировано около 200 соревновательных схваток – 128 поединков в мужских турнирах и 72 – в женских.

**II.2.5. Организация исследования**

Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое проходило в четыре этапа.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 1998 г) изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (январь-август 1999 г) определялось содержание технико-тактической подготовленности дзюдоистов высокого класса с помощью анкетирования, интервьюирования специалистов и ведущих тренеров, а также анализа видеоматериалов соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Третий этап (сентябрь-декабрь 1999 г) был посвящен аналитическому обобщению полученных данных, уточнению теоретико- методологических аспектов базовой подготовки борцов, определение содержания базовой техники и последовательности ее формирования на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

На четвертом этапе (январь-апрель 2000 г) были обработаны полученные данные и оформлялась квалификационная работа.

**Глава III. Результаты исследования и их анализ.**

**Определение содержания и объема базовой техники дзюдо.**

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Рассматриваемый нами возраст (10-12 лет) относится к предпубертатному и имеет свои характерные морфофункциональные и психические особенности. Так, процессы возбуждения вновь начинают превалировать над процессами торможения. В этом возрасте необходимо очень тактично подходить к вопросам поощрения и наказания, определения победителей в единоборствах и играх.

Изучение возрастных особенностей развития борцов показывает, что на этапе начального обучения происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости (52).

Если учитывать, что это своеобразный субстрат ловкости – без которой немыслимо овладение сложными техническими движениями борьбы, то становится понятным необходимость тренировочного процесса с акцентом на формирование специфических навыков. При этом нужно учитывать и то, что в этом возрасте быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, юноши в большей мере реагируют на различные раздражители и тем не менее они способны выполнять объем работы по совершенствованию вышеперечисленных качеств.

Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти.

Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитие речи, мышления детей. Недаром, многие авторы предлагают игры и элементы единоборств как средство умственного развития детей и подростков.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это не стимулирует возбуждение ЦНС. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

Поэтому, необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их действие на организм было оптимальным, то есть достаточным, но не чрезмерным. Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими возможностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным.

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

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов был проведен анализ видеоматериалов с крупнейших соревнований (чемпионатов России, Европы и Мира), имеющихся в лаборатории кафедры спортивной борьбы. Было проанализировано около 200 соревновательных схваток (128 поединков в мужских соревнованиях и 74 в женских).

Анализ соревновательной деятельности позволил нам выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий дзюдоистов высокого класса (рис.2).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ | Мужчины | Женщины |
| ПОДХВАТЫ | 1 | 3 |
| БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ | 2 | 4 |
| УДЕРЖАНИЯ | 3 | 1 |
| ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ | 4 | 6 |
| ЗАДНИЕ ПОДНОЖКИ | 5 | 2 |
| УДУШЕНИЯ | 6 | 11 |
| БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ | 7 | 9 |
| БРОСКИ ЗАХВАТОМ НОГ | 8 | 5 |
| БОКОВЫЕ ПОДСЕЧКИ | 9 | 12 |
| ПОДСЕЧКИ ИЗНУТРИ | 10 | 13 |
| ПЕРЕДНИЕ ПОДСЕЧКИ | 11 | 15-16 |
| ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ ОДНОИМ. | 12 | 18 |
| ЗАЦЕПЫ СНАРУЖИ | 13 | 8 |
| БОЛЕВЫЕ | 14 | 7 |
| МЕЛЬНИЦЫ | 15 | 22 |
| ПЕРЕДНИЕ ПОДНОЖКИ | 16 | 17 |
| БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ | 17 | 14 |
| БОКОВЫЕ ПОДНОЖКИ С ПАД. | 18 | 15-16 |
| ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ | 19 | 20-21 |
| ПОДСАДЫ | 20 | 10 |
| БРОСКИ ЗАХВАТОМ РУКИ |  | 20-21 |
| ПОД ПЛЕЧО |  |  |

Определение содержания и последовательности обучения базовой технике дзюдо проходило путем сопоставления полученных результатов исследования с применением способа, предложенного в своей диссертационной работе З.Ольшевским (ПНР), основанным на применяемости и эффективности приемов.

Анкетирование и интервьюирование проводилось с целью определения мнения ведущих тренеров Майкопской СДЮШОР и ШВСМ по вопросу содержания и объема базовой техники дзюдо. Были проведены беседы с Заслуженным тренером СССР, доктором педагогических наук, профессором Я.К. Коблевым и другими преподавателями – тренерами кафедры спортивной борьбы ИФК и дзюдо, тренерами Майкопской СДЮШОР по дзюдо и ШВСМ.

Беседы с тренерами и специалистами по дзюдо, а также интервьюирование нами проводилось на соревнованиях, проводимых в 1999 – 2000 году в г. Майкопе.

Всего нами было опрошено 80 специалистов по дзюдо. Среди опрошенных: Заслуженные тренеры СССР Коблев Я.К., Гатагу А.М., Шхалахов В.И., Хапай А.Ю.; Заслуженные тренеры России Невзоров В.М., Коблев Р.М., Дахужев С.М., Багадиров К.Д., Шутов С.И., Махош А.И., Выростков А.Н., Хапай Х.Ю., Хот Ю.И.; Заслуженные тренеры Адыгеи Непсо Б.А., Акушев М.Х., Чич А.Н., Джаримок Н.Ш., Джамирзе А.М. и другие известные специалисты дзюдо.

Разработанная нами анкета включала следующие вопросы:

Сколько времени следует обучать базовой технике, учитывая , что весь период (последующий) будет посвящен обучению расширенной технике и тактике борьбы, их совершенствованию?

Как Вы представляете себе состав индивидуальной техники зрелого мастера спорта по дзюдо? Какое количество коронных и вспомогательных приемов?

Какое, по Вашему мнению, соотношение базовой и вспомогательной техники и какое соотношение между коронной и вспомогательной техникой (в %)?

Каким из восьми направлений выведения из равновесия надо обучать юных борцов?

Какими способами передвижения и в каких направлениях следует обучать на начальном этапе?

Какие виды захватов, по Вашему мнению, надо считать базовыми?

Какие виды упоров, по Вашему мнению, надо считать базовыми?

Надо ли в начальном периоде обучать способам освобождения от захватов и упоров?

Какие, по Вашему мнению, профилирующие швунги надо считать базовыми?

Какие взаиморасположения борцов Вы считаете базовыми?

Какие приемы в стойке, по Вашему мнению, надо считать базовыми и в какой последовательности следует им обучать?

Какие приемы в партере, по Вашему мнению, надо считать базовыми и в какой последовательности следует им обучать?

Считаете ли Вы правильным то, что при обучении базовой технике (и в частности базовым приемам) следует комплектовать ее с таким расчетом, чтобы разные броски выполнялись во всех направлениях?

Обязательно ли надо на этапе обучения базовой технике обучать элементам защиты?

Считаете ли Вы необходимым использование игровых заданий и подвижных игр на этапе обучения базовой технике?

Считаете ли Вы возможным в качестве базовых схваток использовать учебные и матчевые схватки, в основе которых используются игровые задания?

В каких видах соревнований должны принимать участие юные борцы?

В каких видах схваток должны участвовать юные борцы?

На основе анализа данных, полученных при анкетировании, мы смогли ответить на некоторые важные вопросы базового этапа технико-тактической подготовки дзюдоистов. Прежде всего мы определили на основании мнения тренеров и специалистов срок обучения базовой техники. По их мнению он составляет 2 года (такая величина получена как средняя арифметическая всех ответов).Далее, при помощи того же метода нахождения среднего арифметического, было определено количество коронных приемов – 4 и количество вспомогательных – 6.

Кроме того, было определено процентное соотношение базовой техники ко всей технике – соответственно 60% и 40% - и соотношение коронной техники и вспомогательной техники – соответственно 60% и 40%.

Из 80 тренеров 71 считают, что выведения из равновесия следует изучать в разных направлениях.

Как основные способы передвижения были указаны (рис.3):

шаги – вперед – 78 (количество тренеров);

- назад – 80;

- вправо – 76;

- влево – 76;

повороты – вперед – 76;

- назад – 76;

- вправо – 78;

- влево – 80.

В виде захватов были выведены следующие (рис.4):

хват одной рукой – 58;

хват с хватом двумя руками – 64.

В виде упоров использовались следующие (рис.4):

кистью – 62;

предплечьем – 64.

Кроме того были определены базовые швунги (рис.5):

на себя – 74;

от себя – 60;

влево – 68;

- вправо – 70;

80

70

60

50

40

30

20

10

# **ПОВОРОТ НА ПРАВО**

# **ПОВОРОТ НА ЛЕВО**

# **ПОВОРОТ НА ВПЕРЕД**

# **ПОВОРОТ НА НАЗАД**

# **ШАГИ ВПЕРЕД**

# **ШАГИ НАЗАД**

# **ШАГИ ВПРАВО**

# **ШАГИ ВЛЕВО**

# **ШАГИ ПО ДУГЕ ВЛЕВО**

ШАГИ ПО ДУГЕ ВПРАВО

**Рис.3.** Результаты анкетирования по определению основных способов передвижения.

Способы передвижения

По мнению 62 тренеров, юных борцов нужно обучать способам освобождения от захватов и упоров.

80

70

60

50

40

30

20

10

# **ХВАТ ОДНОЙ РУКОЙ**

# **ЗАХВАТ ОДНОЙ** **РУКОЙ**

# **ХВАТ С ХВАТОМ ДВУМЯ РУКАМИ**

# **ХВАТ С ЗАХВАТОМ**

# **ЗАХВАТ С ЗАХВАТОМ**

# **ОБХВАТ**

# **УПОР КИСТЬЮ**

# **УПОР ПРЕДПЛЕЧЬЕМ**

# **УПОР ПЛЕЧЕМ**

# **УПОР ТУЛОВИЩЕМ**

**Рис.4.** Результаты анкетирования по определению базовых

захватов и упоров.

Виды захватов и упоров

# **УПОР ГОЛОВОЙ**

80

70

60

50

40

30

20

10

# **НА СЕБЯ**

# **ОТ СЕБЯ**

# **ВЛЕВО**

# **ВПРАВО**

# **С РАЗВОРОТОМ НА 900** **ВПРАВО**

# **ПОД СЕБЯ**

# **ВВЕРХ**

**Рис.5.** Результаты анкетирования по определению базовых швунгов.

ПРОФИЛИРУЮЩИЕ ШВУНГИ

# **ВПРАВО НА 3600**

# **С РАЗВОРОТОМ НА 900** **ВЛЕВО**

# **ВЛЕВО НА 3600**

## СОБСТВЕННЫЕ

ВРАЩЕНИЯ

Как базовое взаиморасположение тренеры определяют следующее положение борцов (рис.6):

грудью к груди – 78.

Тренеры считают (рис.7), что в первые два года обучения дзюдоисты не должны принимать участие в соревнованиях, а только в учебных (74) и тренировочных (76) схватках. Кроме того, тренеры считают необходимым обучать бросать в разные стороны (76) и обучать элементам защиты (58).

Очень полезны, по мнению тренеров, является использование в обучении игровых заданий и подвижных игр (74, 70).

Пользуясь методом ранжирования ответов тренеров и специалистов на вопросы анкеты, мы смогла определить состав и последовательность обучения базовым приемам дзюдо в стойке (рис.8) и в партере (рис.9).

80

70

60

50

40

30

20

10

# **ГРУДЬЮ К ПРАВОМУ** **БОКУ**

### ПРАВЫМ БОКОМ К ГРУДИ

**Рис.6.** Результаты анкетирования по определению

взаиморасположений борцов.

ВЗАИМОРАСПОЛОЖЕНИЯ

# **ГРУДЬЮ К ЛЕВОМУ** **БОКУ**

# **ГРУДЬЮ К ГРУДИ**

ГРУДЬЮ К СПИНЕ

ПРАВЫМ БОКОМ К ПРАВОМУ БОКУ

ПРАВЫМ БОКОМ К ЛЕВОМУ БОКУ

ПРАВЫМ БОКОМ К СПИНЕ

ЛЕВЫМ БОКОМ К ГРУДИ

ЛЕВЫМ БОКОМ К ЛЕВОМУ БОКУ

ЛЕВЫМ БОКОМ К ПРАВОМУ БОКУ

ЛЕВЫМ БОКОМ К СПИНЕ

СПИНОЙ К ГРУДИ

СПИНОЙ К ПРАВОМУ БОКУ

СПИНОЙ К ЛЕВОМУ БОКУ

80

70

60

50

40

30

20

10

# **ЛИЧНЫЕ**

# **КОМАНДНЫЕ**

# **ЛИЧНО - КОМАНДНЫЕ**

# **УЧЕБНЫЕ**

# **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ**

# **КОНТРОЛЬНЫЕ**

# **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ**

# **МАТЧЕВЫЕ**

# **ТУРНИРНЫЕ**

**Рис.7.** Результаты анкетирования по определению целесообразности

проведения на этапе базовой подготовки различных схваток

борцов.

Разновидности схваток борцов

Виды соревнований

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НАЗВАНИЯ ПРИЕМОВ (стойка) | Число высказавшихся за включение в состав базовой техники | Ранг последователь-ности обучения приемам |
| 1 | Подхват под одну ногу | 76 | 11 |
| 2 | Бросок через спину | 74 | 2 |
| 3 | Передняя подножка | 72 | 4 |
| 4 | Подсечка изнутри | 71 | 8 |
| 5 | Бросок через бедро | 65 | 1 |
| 6 | Подхват под обе ноги | 62 | 10 |
| 7 | Зацеп изнутри | 61 | 6 |
| 8 | Отхват | 58 | 7 |
| 9 | Боковая подсечка | 56 | 9 |
| 10 | Передняя подсечка | 55 | 5 |
| 11 | Бросок через плечо | 53 | 3 |
| 12 | Бросок через голову | 52 | 12 |

**Рис.8.**  Состав и последовательность обучения базовым приемам дзюдо в стойке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НАЗВАНИЯ ПРИЕМОВ (партер) | Число высказавшихся за включение в состав базовой техники | Ранг последователь-ности обучения приемам |
| 1 | Удержание сбоку | 80 | 1 |
| 2 | Удержание со стороны головы захватом руки и головы | 76 | 2 |
| 3 | Удержание поперек захватом ноги и пояса | 74 | 5 |
| 4 | Удержание верхом захватом руки и головы | 71 | 7 |
| 5 | Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами | 70 | 4 |
| 6 | Рычаг локтя от удержания сбоку | 66 | 3 |
| 7 | Удушение отворотом сзади | 65 | 6 |
| 8 | Удушение скрестным захватом в положении на спине (противник между ног) | 62 | 8 |

**Рис.9.**  Состав и последовательность обучения базовым приемам дзюдо в

партере.

**Выводы и практические рекомендации.**

Анализ литературных источников показал, что в истории спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности неизвестно, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течении года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и главное, в условиях соревнований.

Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности ведущих дзюдоистов мира на крупнейших международных соревнованиях позволил выявить следующие закономерности изменения и содержания техники и тактики в связи с совершенствованием правил соревнований:

переход борцов от выполнения сложных высоко-амплитудных технико-тактических действий к простым атакам;

снижение количества набранных борцами технических оценок за одну минуту;

снижение количества «чистых» побед (особенно бросков иппон);

снижение показателей эффективности атакующих действий;

повышение надежности защитных действий;

снижение готовности дзюдоистов к риску;

снижение готовности дзюдоистов преследовать противника в партере;

сужение количества «коронных» технических действий, которыми пользуются ведущие дзюдоисты.

Анализ литературы и программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности ведущих тренеров и высококвалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов. Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ а также результаты опроса ведущих тренеров и специалистов (80 чел.) позволил нам выявить 12 базовых приемов начального обучения в стойке и 8 основных приемов борьбы в партере. Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы дзюдо (на базе их) использовать в различных комбинациях.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;

планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;

активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;

строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;

педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;

корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

**Список литературы**

Адам М. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд.пед.наук. М., 1982.

Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.

Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.

Алиханов И.И. Частные методики обучения сложным приемам/Спортивна борьба. – М.: ФиС, 1979.

Алексеенко Ю.Г. «Коронный прием»/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.

Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.

Дементьев В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1986.

Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах/Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 10.

Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8 – 10 лет / Спортивная борьба. М.: ФиС, 1975.

Каплин В.Н. Итоги подготовки и выступления дзюдоистов Росси в Чемпионате Европы 1997 года. – М.: РГАФК, 1997.

Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990.

Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Черминт К.Д. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов/Спортивная борьба. – М.: 1979.

Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н.,Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности дзюдоистов/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. Майкоп, 1985.

Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995.

Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982.

Колупов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки молодых борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1980.

Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978.

Малков О.Б., Дементьев В.М. Обучение тренеров по самбо технологии моделирования конфликтного взаимодействия/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.:, ГЦОЛИФК, 1972.

Моргунов Ю.Д., Харламов В.И., Юсупов Х.М. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.

Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

Ольшевский З. Содержание и последовательность преподавания базовой техники на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной Республике. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М.: ФиС, 1982.

Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.

Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982.

Преображенский С.А. Когда прекращать совершенствование приема?/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.

Пыжов В.В., Портах В.С. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1981.

Рублевский В.Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.

Свищев И.Д. Дзюдо/ Учебное пособие для спортивных школ. – М.: РГАФК, 1999.

Свищев И.Д. Результативность атакующих действий дзюдоистов и дзюдоисток на Кубке Мира 1998 года. – М.: РГАФК, 1999.

Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий дзюдоистов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.

Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.

Тишин Н.П., Бекентов В.А. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.

Торопин Г.И. Чтобы остаться сильнейшими (Проблемы подготовки резервов)/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.

Туманян Г.С., Свищев И.Д. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: ФиС, 1977.

Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1982.

Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.

Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987.

Чермит К.Д. Симметрия-ассиметрия в спорте. – М.: ФиС, 1992.

Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978.

Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук. – М.: РГАФК, 1999.

Шахмурадов Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: 1998.

Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.

Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе/ Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». – М.: 1998.

Юшков О.П. Начальное обучение в вольной борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.

Юшков О.П., Сердюк В.П. Оценка эффективности обучения техническим действием в вольной борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.