

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

РЕЦЕНЗЕНТ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2018 г.

**Повышение эффективности методики технико-тактической подготовки
квалифицированных дзюдоистов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.04.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

_____ Е.А. Черепов

_____ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТ-237

_____ В.А. Дубинин

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

АННОТАЦИЯ

Дубинин В.А. Повышение эффективности методики технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-237, 59 с., 3 табл., 2 рис., библиогр. список – 56 наим.

Представленный в выпускной квалификационной работе материал указывает о необходимости перестраивания двигательных действий и изменения стиля ведения поединка в зависимости от особенностей ведения боя противником.

Автор описывает основные способы выбора арсенала бросковых действий у квалифицированных дзюдоистов: реализация наиболее результативных собственных приемов; использование наиболее результативных бросков с учетом тактики ведения поединка соперника; изменение исходных положений при атаках; варьирование скоростных и силовых составляющих бросков; использование новых технических наработок; разнообразие технико-тактических приемов.

Экспериментальная методика позволила получить преимущество по следующим направлениям: существенного повышения сформированности техники бросков через бедро, бросок зашагиванием, бросок скручиванием от подхвата изнутри, а также обеспечила повышение уровня физической подготовленности.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ	10
1.1 Индивидуальный стиль деятельности спортсмена, основные его составляющие и определяющие факторы	10
1.2 Спортивно-техническое мастерство спортсмена и критерии его оценки	13
1.3 Характеристика тактической подготовки квалифицированных спортсменов	18
1.4 Координационные способности и их значимость в процессе соревновательной деятельности единоборцев	23
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Методы исследования	27
2.2 Организация исследования	31
2.3 Методика выбора квалифицированными дзюдоистами арсенала бросков	32
ГЛАВА 3 ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ	44
3.1 Характеристика показателей морфофункционального состояния у дзюдоистов различных групп	44
3.2 Сравнительная динамика показателей физической подготовленности у дзюдоистов различных групп	46
3.3 Сформированность атакующих бросковых действий у спортсменов различных групп	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современная спортивная практика дзюдо указывает на то, что даже высококвалифицированному спортсмену трудно добиваться побед с различными соперниками, используя один, присущий ему стиль ведения поединка, жестко закрепленные варианты техники атакующих и защитных действий. По мнению А.А. Новикова [41], Я.К. Коблева [31] и К.Д. Чермита [53], формирование технико-тактических действий у единоборцев без учета особенностей ведения поединка соперником – серьезная методологическая ошибка.

Каждому дзюдоисту необходимо освоить элементы двигательных действий из других стилей ведения поединка, научить перестраивать свои двигательные действия, чтобы успешнее реализовать их двигательные возможности в условиях соревновательной деятельности. Данный подход необходимо широко использовать уже на уровне квалифицированных спортсменов, имеющих спортивную квалификацию на уровне I разряда – звания «кандидат в мастера спорта», углубляя его у высококвалифицированных дзюдоистов [46].

По мнению специалистов, целевые установки в содержании тренировочного процесса и соревновательной деятельности с разными противниками, характерные для единоборств, часто не сопрягаются [21, 27, 38]. В этой связи важно приблизить их, насытив содержание тренировочного процесса эпизодами соревновательной деятельности.

В процессе соревновательной деятельности необходимо учитывать тактику ведения поединка противником, используя такие способы, приемы и методические установки: изменение количества элементарных движений, входящих в их состав; учет положений бойца и противника в момент атакующего действия, их взаимообусловленность; замена одних элементарных движений на другие в зависимости от сложившейся ситуации поединка; изменение исходных положений при выполнении атакующих действий;

использование различных сочетаний двигательных элементов в содержании броска; применение различной последовательности выполнения элементарных движений; замена одного броска на другой с той же классификационной группы.

В процессе соревновательного поединка дзюдоисту необходимо постоянно учитывать технико-тактические действия противника, перестраивая свой арсенал бросков в ходе поединка так, чтобы нивелировать достоинства своего соперника, создать ему проблемы в ходе поединка, быстро выявить у него ошибку и мгновенно выполнить перестраиваемое технико-тактическое атакующее бросковое действие [42].

В этой связи необходимо принципиально изменить содержание тренировочного процесса квалифицированного дзюдоиста, моделируя эпизоды поединков с разными по тактической направленности соперниками, используя средства и методы, ориентированные на обучение способам выбора должного арсенала бросков.

Цель исследования – обосновать и внедрить методику обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника.

Объект исследования – техническая подготовка квалифицированных дзюдоистов.

Предмет исследования – методика обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка противником.

Задачи исследования:

1 Определить способы выбора квалифицированными дзюдоистами технико-тактических атакующих действий с учетом тактики ведения поединка противником и их результативность.

2 Разработать методику обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка противником.

3 Экспериментально выявить эффективность методики обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка противником.

Практическая значимость исследования выражается в том, что применение разработанной методики обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка противником, существенно повышает эффективность их соревновательной деятельности.

Результаты исследования могут быть использованы в практике работы тренеров по дзюдо.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

1.1 Индивидуальный стиль деятельности спортсмена, основные его составляющие и определяющие факторы

Специальная подготовка единоборцев опирается на основные дидактические принципы, важную роль среди которых играет принцип углубленной индивидуализации. В спортивных единоборствах применение принципа индивидуализации преломляется еще и через учет индивидуального стиля деятельности [42].

Одним из важнейших условий возникновения индивидуального стиля является сознательное творческое отношение к выполняемой работе, поиск наилучших приемов и способов, помогающих добиваться успеха в деятельности. В процессе ее происходит компенсация некоторых типологических свойств, что позволяет каждому человеку прийти к вершине мастерства своим путем.

Отмечены разные критерии индивидуального стиля. Так, для видов спорта циклического и сложно-координационного характера основными признаками являются показатели техники того или иного движения. Для единоборств индивидуальный стиль определяется по склонности к выбору той или иной тактики поединка, так как тренировочная и соревновательная деятельность единоборцев в основном связана с экстремальными ситуациями [33].

Важную роль в тренировочном процессе получили средства, максимально приближенные по своим динамическим характеристикам и режиму работы организма к условиям конкретной соревновательной деятельности. В качестве факторов, определяющих индивидуальный стиль деятельности в спорте, рассматриваются его «ядра» – психофизиологические особенности спортсмена.

На индивидуальный стиль влияют специфические свойства личности, развивающиеся и проявляющиеся в ситуациях соревнований и тренировок.

Индивидуальный стиль деятельности спортсмена характеризуется также и его надежностью. Надежность представляет собой одну из характеристик процесса функционирования любого объекта, и ее показателем служит степень реализации присущих ей качеств в конкретных условиях в соответствии с требованиями к ней предъявляемыми. Надежность – есть характеристика проявления качества системы по отношению к требованиям, соответствующим его уровню в процессе функционирования [38].

Надежность определяют как умение, позволяющее поддерживать и сохранять устойчивость эффективного функционирования в течение времени, в данных условиях соревновательной деятельности. При ее оценке рекомендуется знать: какие помехи приводят к ухудшению деятельности и состояния спортсмена; какие особенности личности и психомоторики, необходимые для нейтрализации действия этих помех, развиты у спортсменов не достаточно и каким путем они могут быть улучшены или хотя бы частично компенсированы.

Психофизиологические параметры высшей нервной деятельности, характеризующие комплекс свойств нервной системы спортсменов, влияющих на надежность выступлений, являются чрезвычайно консервативными и практически мало изменяемыми в течении относительно небольших периодов времени подготовки.

Информация об этих параметрах важна не для их совершенствования, а для учета с целью наиболее правильного индивидуального подбора средств и методов, совершенствования наиболее эффективной манеры ведения боя, оптимального чередования средств подготовки и нагрузок, приемов эмоционального воздействия на спортсмена, что должно, в свою очередь, способствовать повышению надежности его деятельности [46].

П.К. Анохиным (1975) было доказано, что любая целенаправленная деятельность человека строится на основе системно организованной динамической архитектоники, последовательно включающей сменяющие друг друга стадии афферентного синтеза, принятия решения, предвидения потребного результата (акцептор результата действия), эфферентного синтеза многокомпонентного действия, направленного на достижение полезных приспособительных результатов, удовлетворяющих исходную потребность и постоянную оценку достигнутых результатов с помощью сравнения обратной афферентации со свойствами акцептора результата действия [8].

Все это показывает актуальность проблемы индивидуализации подготовки дзюдоистов и ставит перед исследователями задачу выбора, а также научного обоснования объективных критериев разделения спортсменов на группы с преимущественной манерой ведения поединка. Исследования в физиологии спорта показывают, что одним из ведущих критериев, предполагающих достижение высоких результатов, является временной фактор.

Практика наглядно демонстрирует, что тренировочный процесс должен планироваться и реализовываться с учетом максимального учета индивидуальных возможностей юных спортсменов. В трудах специалистов отмечается, что качественное управление многолетним тренировочным процессом немыслимо без решения проблемы индивидуализации. Успешное обучение различным физическим упражнениям реализуемо при условии систематического и скрупулезного выявления причин, снижающих эффективность освоения элементов техники, что, в свою очередь, нередко связано с различными индивидуальными особенностями организма спортсмена.

Исследование классификации и характеристики индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов различной квалификации позволило В.Г. Олейнику установить, что борцы – «игровики» отличаются более высокой скоростно-силовой подготовленностью. «Темповикам» присуща наиболее

высокая общая и специальная выносливость, а также средние параметры силовой и скоростно-силовой подготовленности. Борцы – «силовики» отличаются от борцов других направлений более значимыми показателями силовой подготовленности [42].

При составлении модельных характеристик, проведении процедуры контрольных испытаний, выборе средств и методов тренировки, при определении объема тренировочных нагрузок порой не учитываются индивидуальные особенности борцов, их склонность к какой-то конкретной манере ведения поединка, зачастую игнорируются наиболее сильные стороны их подготовленности. Вследствие этого, принцип индивидуального подхода часто остается декларативным, поскольку не изучены многие вариации зависимости между особенностями формирования навыков и природными задатками спортсменов.

Отсутствие принципов и критериев, с помощью которых пытались авторы разделить захваты на основные, ответные, оборонительные, предварительные, моментальные, длительные, также снижают позитивный эффект от восприятия представленной систематизации данных технических действий.

На определенном этапе спортивного совершенствования технического мастерства ключевую роль играет моделирование различных ситуаций схваток, в начале типичных, а в последствии плановых, в которых учитываются сильные и слабые стороны (как собственные, так и противника), тем более индивидуальные качества (личный «почерк») спортсмена [43].

В дзюдо основными признаками модельной ситуации служат три элемента: захват, стойка соперника и взаимное расположение участников схватки, сюда также можно отнести типовые (стандартные) положения и универсальные захваты, на которых основываются при построении технико-тактических композиций в борьбе.

1.2 Спортивно-техническое мастерство спортсмена и критерии его оценки

Под техническим мастерством или технической подготовленностью принято понимать степень освоения спортсменом системой движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и позволяющих более полно реализовать его физические возможности, обеспечивающие достижение высших результатов [45].

По мнению В.М. Зациорского (1979), для характеристики технической подготовленности необходимо определить – что умеет спортсмен и как он владеет освоенными действиями. Объем технической подготовленности определяется числом технических действий, которые выполняет спортсмен [26]. Различают общий и соревновательный объем технической подготовленности.

Общий объем характеризуется суммарным числом технических действий или упражнений, которые освоил данный спортсмен в тренировочном процессе. Соревновательный объем – числом различных технических действий или упражнений, выполняемых спортсменом в условиях соревнований.

Соревновательный объем технической подготовленности борца характеризуется умением спортсмена выполнить различные атакующие и защитные двигательные действия. Однако для этого ему необходимо овладеть большим арсеналом специальных подводящих и имитационных упражнений для совершенствования их технического мастерства. Наряду с этим общий объем его технической подготовленности должен охватывать навыки владения техникой различных видов спорта (для проведения полноценной общей и специальной физической подготовки) [37].

В борьбе дзюдо более 3000 приемов, однако ведущие борцы владеют в совершенстве 2 – 3-мя приемами и, в основном, только их используют в решающих схватках. Однако их арсенал не ограничивается только этими приемами, поэтому в тренировках и в схватках со спортсменами более низкой

квалификации они могут продемонстрировать существенно больший объем технических действий [56].

Разносторонность технической подготовленности определяется, как способностью продемонстрировать тот или иной арсенал технических действий в условиях состязания, так и возможность использовать большой объем разнообразных упражнений в тренировке для развития силы, быстроты, выносливости координации (ловкости) и совершенствовании техники мастерства.

Под рациональностью техники понимают определенный способ выполнения движений (используемой разновидности техники), позволяющий наиболее полно реализовать возможности спортсмена для достижения наивысших спортивных результатов.

Эффективность техники – это качество владения техническим действием самого спортсмена, т.е. степень близости ее наиболее рациональному варианту. В связи со специфическими особенностями оценки результатов соревновательной деятельности в различных видах спорта специалисты используют разные критерии оценки эффективности технического мастерства. Существует несколько показателей эффективности техники:

- абсолютная эффективность, в качестве оценки ее уровня избирается вариант двигательных действий, позволяющий добиться наилучшего спортивного результата. В простейшем случае мерой эффективности может служить сам спортивный результат. К такому критерию часто прибегают в игровых видах и единоборствах (техника эффективна, если приводит к забитому голу, завершённому приему);
- сравнительная эффективность, за образец берется техника наиболее выдающихся спортсменов, с ней сравнивается качество исполнения других. Такие критерии используются в сложно-координационных видах спорта;
- реализационная эффективность, оценивается либо степень реализации спортсменом своего двигательного потенциала в соревновательном

упражнении, либо затраты энергии и сил при выполнении оцениваемого спортивного движения. Такие критерии чаще всего используют в скоростно-силовых и циклических видах [47].

Наряду с эффективностью оценивается освоенность движений, надежность их выполнения. Освоенность или надежность выполнения спортивных упражнений во многом зависит от обеспечения устойчивости систем движения к сбивающим факторам при достижении высоких спортивных результатов. При этом следует учитывать следующие показатели:

- стабильность и вариативность;
- стандартизацию и индивидуализацию;
- произвольность и автоматизм [36].

Устойчивость обеспечивается, с одной стороны, стабильностью технических действий, а с другой стороны, и необходимой ее вариативностью. Стабильность – это высокая степень постоянства воспроизведения действий. Стабилизация требуется не во всех элементах движения, а только в главных, решающих для повышения устойчивости достижения высокого спортивного результата.

Вариативность – это организация вынужденной изменчивости отдельных структур двигательного действия с целью обеспечения стабильности высокого конечного результата.

При оценке необходимого уровня стабильности и вариативности технического мастерства следует учитывать, что все спортивные упражнения в зависимости от основных задач достижения результата можно разделить на три группы:

1-я группа – упражнения с большей необходимостью стабилизации кинематической структуры – выполнение движений заданной формы и характера (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание, спортивные танцы);

2-я группа – упражнения с преимущественной стабилизацией динамической структуры - достижение максимального количественно изменяемого результата (тяжелая атлетика, легкая атлетика, плавание, гребля);

3-я группа – упражнения с необходимостью большой вариативности спортивных действий – обеспечение конечного эффекта в переменных условиях (единоборства, спортивные игры) [33].

Переменные условия соревновательной борьбы в единоборствах и спортивных играх (3 группа) требуют минимальной тактической информативности технических приемов. Отсюда вытекают высокие требования к владению большим арсеналом разнообразных подготовленных фаз. При этом для проявления мастерства требуется высокая стабильность выполнения техники основных приемов при различных начальных условиях их выполнения. Приспособительная изменчивость подготовленных действий должна сочетаться с большой устойчивостью основных рабочих действий.

Эффективность и надежность технического мастерства во многом обусловлены способностью организма управлять отдельными элементами движения на уровне подкорки, без участия сознания – автоматизировано. Сочетание произвольности и автоматизма вырабатывается в процессе тренировки. По мере многократного повторения и уточнения двигательных действий многие детали уходят из-под произвольного контроля – управление становится автоматизированным. При этом на сознание возлагается роль регулирования смысловой стороной. Создаются способности и навыки переключения внимания с деталей движений на общие задачи (достижение цели, борьбы с помехами).

Становление технического мастерства осуществляется в рамках общей и специальной технической подготовки. Для создания представления о новом движении и его практическом освоении находят применение различные методы: словесные, наглядные и метод упражнения (расчленено-конструктивного и целостного) [26].

При закреплении технического мастерства используются методы частично-моделирующего упражнения и целостно-приближенного моделирующего упражнения. При этом, как отдельные элементы, так и целостные двигательные действия необходимо выполнять в режиме близком к соревновательному, а также в усложненных и вариативных условиях. Все это относится к содержанию специальной технической подготовки. Необходимые условия реализации оптимальных технических решений двигательных задач, параллельно с освоением навыков, должна обеспечивать разносторонняя физическая подготовка.

Техническое совершенствование, особенно на этапах начальной подготовки и начальной специализации, должно основываться не только на специальной технической подготовке, но и включать общую техническую подготовку, которая заключается в пополнении фонда умений и навыков так называемой «школы движений» [21].

В процессе многолетней тренировки важно учитывать динамику возрастного развития спортсмена. Поскольку в большинстве видов спорта совершенствование технического мастерства приходится на период активного естественного развития организма, поэтому средства и методы технической подготовки не должны вступать в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

1.3 Характеристика тактической подготовки квалифицированных спортсменов

Под тактикой соревновательных действий, по мнению Л.П. Матвеева, подразумевается общая форма их целесообразного построения, последовательно объединяющая соревновательные действия в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена (команды) на соревновании [37].

Специфика вида спорта, во многом, является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности. Вместе с тем, в целом смысл тактики спортсмена или команды заключается в выборе и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, какие позволили бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности (физические, психические, технические) в сложившихся условиях и с наименьшими трудностями преодолеть сопротивление соперников.

Более того, структура тактической подготовленности может носить перспективный и локальный характер. С одной стороны, стратегические задачи, определяющие основные направления спортивной борьбы, могут быть связаны с участием спортсмена в серии стартов с целью подготовки и успешного участия в главных соревнованиях сезона либо обеспечивать общий итоговый успех, с другой стороны, они могут быть локальными, связанными с участием в отдельных соревнованиях или конкретном поединке, схватке, забеге, игре.

Таким образом, тактическая подготовленность представляет собой знания и умения спортсмена грамотно построить ход борьбы в состязаниях с учетом особенностей вида спорта, стратегических и локальных задач, своих индивидуальных способностей, возможностей партнеров и соперников, создавшихся внешних условий [43].

Алгоритмическая тактика строится на заранее запрограммированных действиях и преднамеренной их реализации. Такая тактика особенно характерна для видов спорта, условия состязания в котором организованы так, что спортсмены выступают отдельно друг от друга, без непосредственного контакта, в последовательности определяемой жеребьевки.

Среди видов спорта применяющих алгоритмическую тактику можно выделить три группы:

1-я группа – сложно-координационные виды спорта, конечные результаты которых обусловлены субъективной оценкой судей качества

исполнения, выразительности, артистизма и т.п. (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, аэробика, фигурное катание, спортивные танцы и т.д.).

Тактические задачи спортсменов в этой группе заключаются в умении правильно в соответствии со своими физическими и техническими возможностями составить программу для состязаний, оценить возможности противника, особенности судейства и в зависимости от этого, определить характер своего выступления.

Одним из элементов тактической подготовки в этих видах спорта являются умения продолжить упражнения в случае срыва отдельных элементов, а также менять элементы в комбинации упрощая и или усложняя их в зависимости от ситуации.

2-я группа – скоростно-силовые виды спорта ациклического характера, результаты в которых оцениваются в точных количественных мерах силы и пространства (легкоатлетические прыжки и метание, тяжелая атлетика и др.).

Тактическими задачами второй группы являются умения распределять силы между попытками, определять величину начального усилия в первых подходах или попытках. Одним из вариантов тактики здесь может быть установка на достижение максимально высоких результатов в первой или последней попытках, чтобы ошеломить противника или не дать ему времени для сосредоточения и настройки.

3-я группа – спринтерские виды спорта, в которых соперники хотя и могут выступать одновременно, однако между ними нет непосредственного контакта [45].

Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка. Такая тактика особенно характерна для ситуаций, возникающих в спортивных играх и единоборствах. Однако следует понимать, что разделение видов спорта на группы с преимущественным использованием того или иного варианта тактики достаточно условно.

Составляя суждение о целесообразности той или иной тактики спортсмена или команды надо помнить, что принципиально не может быть одного единственного ее варианта, наилучшего во всех случаях, поскольку тактика варьируется в зависимости от большого количества переменных факторов.

На тактические действия отдельных спортсменов и целых команд оказывают влияние различные факторы, связанные с организацией и проведением соревнований. Следует выделить следующие факторы:

– правила соревнований определяют специфическую активность человека в рамках определенного вида спорта, поэтому они в первую очередь регламентируют средства формы и виды тактики в конкретном виде спорта. Периодически правила соревнований в некоторых видах спорта претерпевают изменения, это в свою очередь требует внесение корректив в тактику ведения соревновательной борьбы;

– положение о соревнованиях – определяет тактику в конкретном соревновании: целесообразную расстановку сил внутри команды, количество участников, выступающих в отдельных видах программы соревнований, особенности организации командной борьбы с возможностью утраты отдельных личных мест в некоторых состязаниях, чтобы способствовать общей командой победе в соревнованиях или победе лидера;

– условия внешней среды характеризуются состоянием мест соревнований, качеством спортивного инвентаря, метеорологическими и климатическими условиями, характером судейства, поведением зрителей и другими показателями, определяют необходимость осознанного изменения способа решения двигательных задач, оказывают влияние на вынужденную вариативность технических и тактических действий;

– уровень физической, технической и психологической подготовленности отдельных спортсменов или команды в целом определяют возможности решения определенных тактических задач в конкретных состязаниях;

– значимость соревнований в общей системе подготовки и мотивация на достижение определенного результата в конкретном состязании – основываются на определении их роли и места в тренировочно-соревновательном процессе и отношении самих участников к этим соревнованиям как к основным или подготовительным, позволяя избрать тактику на достижение определенных целевых установок [52].

Тактика в единоборствах – есть способ организации индивидуальных и коллективных действий спортсменов, направленный на достижение поставленной цели. Различия в роли тактики для разных видов спорта определяются прежде всего особенностями обмена информацией в процессе соревновательной деятельности.

Одним из обязательных условий успешности тренировочного и соревновательного процессов является наличие полной и своевременной информации. Спортсмен воспринимает информацию о пространственно-временных параметрах своих двигательных операций и условий их протекания, сличая с заранее запланированной программой (тактическим планом), что позволяет корректировать операции, посредством которых достигаются поставленные цели [56].

В единоборствах пространственно-временной обмен информацией усложнен, поскольку правилами соревнований предусмотрено «физическое воздействие» на противника, поэтому в структуре тренировочного процесса единоборцев тактике и тактической подготовке уделяется особое внимание. На основе различий пространственно-временного обмена информацией Р.А. Пилюном рассмотрены структурные особенности двигательных навыков борцов в связи с изменением трудности соревновательной задачи. Полученные результаты объясняют психологические основы принятия спортсменом оперативных решений в условиях, приближенных к соревновательным [44].

Для составления тактического плана перед поединком необходимо иметь следующую информацию о противнике: знать его манеру ведения борьбы, вес,

подвижность, техническую подготовку, выдержку, стойку, выносливость и уровень готовности к соревнованию.

Тактика ведения поединка в единоборствах состоит из двух частей: построения тактического плана и его реализации. Чтобы построить тактический план, необходимо определить цель поединка, наметить средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, рационально распределить силы на схватку, наметить способы подготовки технических действий. В то же время, тактический план должен быть гибким и изменяться в соответствии с изменениями условий протекания борьбы.

Эффективность деятельности спортсменов в соревнованиях зависит от силы и адекватности ранее приобретенных условно-рефлекторных связей, выражающихся в приспособительном поведении к экстренно сложившимся ситуациям. Именно это определяет необходимость моделировать адекватные состязательные воздействия, содействующие развитию адаптивных возможностей организма спортсмена соответственно его функциональным потребностям в условиях напряженных соревнований.

Теория единоборств в разделе тактики рассматривает подготовительные, наступательные (атакующие), контратакующие и оборонительные. Функции тактики, как целесообразного применения боевых средств (технических, физических, психических) определяют ее важную роль в структуре спортивного мастерства, придавая ей интегрирующее начало [56].

Интерес специалистов к определению закономерностей формирования манеры ведения поединка и ее особенностям вызван следующими аспектами: во-первых, необходимостью учета индивидуальных особенностей спортсменов в учебно-тренировочном процессе, во-вторых, разработкой эффективной тактики противодействия различным противникам.

1.4 Координационные способности и их значимость в процессе соревновательной деятельности единоборцев

Ловкость определяется как способность быстро овладевать новыми движениями с высокой координационной сложностью, то есть, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки [52].

Координационные способности, как важнейшее проявление ловкости, характеризуются как свойство организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи, что проявляется в хорошей обучаемости, плавности и точности движения, его своевременном исполнении.

При этом координация движений характеризуется пространственной точностью движений, их ритмичностью, способностью повторять движения в данной последовательности и с большой амплитудой, умение двигательно предвосхищать возникающие ситуации. Способность к выполнению координационных (ловких) движений дзюдоистов обеспечивается сложным взаимодействием центральных механизмов управления движениями.

Различные проявления координационных способностей в неодинаковой мере обусловлены наследственными факторами.

Ловкость (как одна из разновидностей координационных способностей), по мнению многих специалистов это, прежде всего способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи. Данное качество проявляется в умении быстро разучивать новые движения, с высокой точностью дифференцировать различные характеристики движений и тонко управлять ими, а также импровизировать в процессе тренировочной деятельности в соответствии с изменяющимися действиями партнера [33, 37, 52].

По многочисленным данным, ловкость – самое сложное и многозначное качество. Она проявляется как способность осваивать сложные по координации движения. Определяет точность воспроизведения спортсменом пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик

выполняемого движения, а также позволяет эффективно изменять двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке.

Важнейшим свойством нервной системы, способствующим проявлению ловкости, является экстраполяция как способность к новому и адекватному решению внезапно возникающих двигательных задач сходу на основе ранее сформированных программ движений (двигательного опыта).

Исходя из вышеизложенного, ловкость рассматривается как комплексное двигательное качество, как совокупность определенных способностей, что говорит об интегральности ловкости как физического качества. Все исключительное богатство форм движений и способов их осуществления, которыми может овладеть человек, в основном представляет собой результат образования временных связей, образующихся только в результате упражнения (многократного повторения). Таким образом, физиологическими и психологическими основами ловкости являются: запас двигательных навыков (двигательный опыт, двигательные условные рефлексy, «моторная память»); быстрота и точность сложных двигательных реакций; совершенствование функций двигательного анализатора (точность ощущений и восприятие параметров двигательной деятельности и собственного тела в пространстве); психологическая особенность – полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки (быстрота и точность сложных двигательных реакций). Измерителями ловкости являются: координационная сложность; точность выполнения движения, высокая экономичность движений; время выполнения движений [33].

Координационные способности, как одна из основных характеристик ловкости, являются многокомпонентными. Координационные способности, основанные на пластичности нервной системы, характеризуются эффективностью и быстротой освоения новых движений, приемов и т.д.

При оценке координационных способностей используется в качестве измерителя время, затраченное на освоение новых форм движений, приемов,

комбинаций и т.д. Кроме того, учитываются в соответствующих единицах измерения достигаемые при этом показатели точности выполняемых двигательных действий во времени, пространстве и степени усилий (мышечных напряжений). При этом используются качественные критерии оценки степени совершенства спортивной техники в целом в баллах (фигурное катание, гимнастика и др.). Степень координационных возможностей характеризуют следующие спортивно-педагогические показатели: показатель координационной сложности движений (их IV степени), продолжительность освоения упражнения; показатель точности выполнения движений (дифференциально-пространственные, силовые, временные и комплексные – меткости, слежения и т.д.); показатели устойчивости движения и поз (статического и динамического равновесия, балансирования предметами и др.); показатели экономичности движений (коэффициенты экономичности); показатели мышечного расслабления [49].

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- хронометрирование;
- обобщение передового практического опыта;
- оценка показателей физического развития;
- педагогические контрольные испытания;
- медико-биологические методы исследования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Изучались научно-методические материалы отечественных и зарубежных специалистов и экспертов, в которых представлены вопросы формирования технических и тактических аспектов подготовки дзюдоистов различной квалификации. Анализировались литературные данные по проблемам управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, контроля уровня технической подготовленности занимающихся, изучались методики развития координационных способностей.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось для выявления особенностей содержания технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов различных стилей ведения поединка.

Хронометрирование

Двигательные действия квалифицированных дзюдоистов определялись с помощью хронометрирования выполнения упражнений, определения их

интенсивности, количества повторений, пауз отдыха. Для оценки данных показателей использовался секундомер.

Обобщение передового практического опыта

Обобщение передового практического опыта проводилось на основе бесед с ведущими тренерами Челябинской области по дзюдо. Многие спортивные педагоги критикуют традиционную методику технической подготовки квалифицированных дзюдоистов, отмечают явную недостаточность знаний в направлении формирования способности к перестраиванию двигательных действий у данного контингента занимающихся с учетом тактики ведения поединка соперником.

Оценка показателей физического развития

Антропометрические измерения проводились по общепринятым методикам. Оценивались длина тела (см), масса тела (кг), ЖЕЛ (мл), кистевая динамометрия (кг) [39].

Педагогические контрольные испытания

Контрольные упражнения подбирались на основе анализа научно-методической литературы

Для обследования были выбраны следующие тесты:

- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- метание набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед;
- челночный бег 3×10 м;
- переворот на мосту 10 раз;
- подтягивания на перекладине;
- забегание на мосту влево и вправо 5 раз;
- наклон туловища вперед;
- 5-минутная борьба;
- бег 3000 м.

Бросковые упражнения, которые использовали квалифицированные дзюдоисты:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища;
- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища;
- адняя подножка на пятке;
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- обратный переворот с подсадом бедром;
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку;
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу;
- бросок через спину вращением захватом руки под плечо;
- бросок выведением из равновесия вперед;
- зацеп снаружи голенью;
- отхват под две ноги;
- передняя подножка на пятке;
- подножка через туловище с вращением;
- бросок через грудь вращением;
- подсад опрокидыванием от броска через бедро;
- бросок через грудь прогибом;
- бросок выведением из равновесия назад;
- боковая подножка с падением;
- бросок через спину;
- бросок через спину с колен;
- подхват изнутри;
- подхват под две ноги;
- бросок с упором стопы в живот;
- бросок зацепом изнутри;
- задняя подножка;

- подсечка под пятку изнутри;
- боковая подсечка;
- передняя подножка;
- бросок скручиванием от подхвата изнутри;
- бросок скручиванием от подхвата под две ноги;
- бросок скручиванием от броска через спину с колен;
- бросок зашагиванием;
- бросок через бедро.

Медико-биологические методы исследования

Частота сердечных сокращений, артериальное давление (систолическое, диастолическое) определялись прибором Model ИА – 767. Данные показатели выявлялись до и после выполнения упражнения.

Коэффициент здоровья (КЗ) определялся по модифицированной формуле Р.М. Баевского: $KЗ = 0,011 ЧСС + 0,014 САД + 0,008 ДАД + 0,014 В + 0,009 М + 0,004 П - 0,009 Р - 0,273$, (1)

где ЧСС – частота сердечных сокращений, уд/мин; САД – систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.; ДАД – диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.; В – возраст, лет; М – масса тела, кг; П – пол (мужской – 1), Р – длина тела, см.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы дзюдоистов оценивалось по индексу Руфье. Функциональное состояние дыхательной системы оценивали результатами проб Штанге и Генчи [49].

Педагогический эксперимент

Основной педагогический эксперимент проводился на базе ФГБУ «Центр олимпийской подготовки по дзюдо» (Челябинск) в период 2017 - 2018 г.г. Цель осуществленного педагогического эксперимента состояла в апробации авторской методики перестраивания бросковых действий у квалифицированных дзюдоистов с учетом особенностей ведения поединка соперником.

В экспериментальной группе ($n = 22$) учитывалась спецификация контингента занимающихся, выделялись дзюдоисты атакующего, контратакующего и защитного стилей ведения поединка; использовались средства физической и технической подготовки в соответствии с предрасположенностью спортсменов к перестраиванию атакующих бросковых действий в ходе поединка. Учебные занятия в контрольной группе ($n = 23$) проводились по календарному плану, составленному на основе типовой учебной программы центра подготовки сборных юношеских команд, применялась общепринятая методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Методы математической статистики

Для каждой переменной вычислялись следующие показатели: среднее арифметическое, стандартное отклонение, коэффициент вариации, ошибка средней арифметической, асимметрия и эксцесс.

Для проверки достоверности разности между средними арифметическими применяли параметрические (критерий Стьюдента) и непараметрические (критерий Вилкоксона) критерии. Достоверными считали результаты при пятипроцентном уровне значимости. Материалы исследования обрабатывались по стандартным статистическим программам.

2.2 Организация исследования.

Педагогические исследования проводились в три этапа в период 2016 – 2018 гг. на контингенте квалифицированных дзюдоистов (от I спортивного разряда до звания «Мастер спорта России»).

На первом этапе (2016-2017 г.г.) определялось общее направление работы, изучались литературные источники, подбирались адекватные задачам методы исследования, разрабатывалась концепция исследования.

На втором этапе (2017-2018 гг.) разрабатывалась методика обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом особенностей ведения поединка соперником, экспериментально определялась её эффективность. В эксперименте принимали участие 45 дзюдоистов (экспериментальная – 22 чел., контрольная – 23 чел.).

Третий этап (весна 2018 г.) был посвящен уточнению методических положений, аналитическому обобщению экспериментальных данных, подготовке текста ВКР.

2.3 Методика выбора квалифицированными дзюдоистами арсенала бросков

Теория обучения двигательным действиям постоянно совершенствуется своей объект – обучение двигательным действиям, опирается на научные положения, функции, систему средств и методов решения задач научного исследования, анализ и интерпретацию явлений и процессов. Эти характеристики и составляют методологическую основу теории обучения двигательным действиям.

Н.А. Бернштейн (1947) разработал учение о построении движений. По его мнению, в основе управления движениями сознательное подчинение среды, её перестройка в соответствии с потребностями индивидуума [9].

Формируясь, движение проходит три стадии:

- 1) невысокая скорость движения;
- 2) постепенное исчезновение напряженности, становление точной мышечной координации, повышение скорости и точности двигательного акта;
- 3) снижение доли участия активных мышечных усилий в движении за счет использования силы тяжести и инерции, центробежных сил.

Методологической основой теории обучения двигательным действиям являются закономерности и положения таких наук как дидактика, теория деятельности и теория управления усвоением знаний, формирование действий

и понятий, теории построения и управления движений, физиология активности, принципы и положения системного подхода.

На этапе углубленного разучивания необходимо широко применять средства срочной информации о параметрах движений, а на этапе совершенствования важно использовать целостную оценку качественных сторон двигательного действия в реальных условиях его действия в реальных условиях. Оцениваются такие показатели: степень автоматизированности движений; устойчивость навыка; вариативность действия; эффективность техники действия.

В процессе обучения двигательным действиям главный источник информации для педагога – наблюдение, а для занимающихся – самоконтроль. Занимающиеся могут контролировать такие характеристики: общий характер выполнения упражнения (легкость, слитность, согласованность элементов); оценка кинематических характеристик (положение, путь, скорость, точность); оценка динамических характеристик (величина усилий, напряженность).

Анализ элементов методологической основы теории обучения двигательным действиям позволил выяснить ведущую роль отечественной науки на большей части пути её формирования. В дидактике обучение рассматривают как процесс взаимосвязанной деятельности педагога и ученика, который направлен на приобретение знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических способностей обучающихся. Рациональное построение обучения обеспечивается на основе последовательного перехода от знаний и представлений о действиях к умению выполнять их, а затем от умения к навыку.

Обучения двигательным действиям основывается на следующих дидактических принципах: сознательность и активность; наглядность; доступность и индивидуализация; систематичность; последовательность; прочность общения.

Физиологические основы управления двигательным действием. Ведущая роль в управлении движениями принадлежит двигательному анализатору при активном участии зрительных, вестибулярных, слуховых, тактильных и сенсорных систем. Информация от различных органов чувств создает единый комплексный анализатор – «сенсорные системы».

Н.А. Бернштейн (1947) наиболее полно раскрыл закономерности управления двигательными действиями. По его мнению, двигательное действие реализуется многоуровневой системой управления: высшие уровни выполняют роль ведущих, низшие – роль фоновых. Проявляется пять уровней управления [9].

Высший уровень Е определяет целенаправленность движения, его смысл; уровень Д – пространственные и временные последовательности операций; уровень С управляет пространственными и временными характеристиками действия в целом; уровень В – мышечными координациями; уровень А – характеристиками определенных мышц.

Важным положением теории Н.А. Бернштейна является утверждение о существовании обратной афферентации: на всех уровнях управления происходит процесс сопоставления программы действий и осуществляется коррекция движения.

В процессе усвоения двигательного навыка Н.А. Бернштейн выделяет два периода: определение наиболее значимых свойств каждой детали движения с учетом смысловой задачи; расширение диапазона его приспособительной вариативности. Л. Чхаидзе, опираясь на труды М.А. Бернштейна, выделил два кольца управления – внешнее и внутреннее. Внешнее кольцо обеспечивает смысловое решение двигательной задачи, внутреннее – его биомеханику.

Задачи обучения в спортивной тренировке: определение последовательности обучения (от целого к деталям или от деталей к целому, от знаний и представлений к умениям и навыкам); определение путей реализации дидактических принципов и требований в процесс обучения; характерные

особенности обучения двигательным действиям; механизм усвоения движения; необходимый уровень развития физических качеств; психологическая и функциональная готовность к обучению; необходимость строго дозировать физическую нагрузку; соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательной деятельности является умением.

В результате многократного повторения упражнение выполняется с меньшим контролем сознания за деталями техники. Двигательный навык – это автоматизированный способ управления движениями в целостном действии. Характерные особенности навыка: автоматизация управления движениями; сознание выполняет только пусковую, контролирующую и регулирующую роль; эффективное решение двигательной задачи; увеличение значения мышечного чувства и уменьшение роли зрительного контроля; повышение надежности и стабильности технического выполнения упражнения; экономия физических сил.

Проявление интерференции навыков наиболее часто проявляется, если в структуре двигательных действий имеется сходство в фазах двигательных действий. Формирование двигательного навыка проходит три фазы: физиологические, биомеханические и регуляторные особенности обучения. Предпосылки освоения двигательных действий: физическая подготовленность занимающихся к разучиванию действий; наличие двигательного опыта; психическая готовность.

В структуре обучения выделяются три этапа: начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование двигательного навыка. Цель реализуется при решении таких задач: осмысление задачи обучения; проверка нравственности созданного представления; проверка правильности созданного представления; корректирование представления; освоение элементов

двигательного действия; выполнение двигательного действия в целом; устранение ошибок.

Интервалы отдыха между подходами в процессе обучения должны быть длительными (2 – 3 минуты) при ЧСС 90 – 100 уд/мин., а интервалы между занятиями не должны быть длительными, что сохранит следы от предыдущего занятия.

Частными задачами обучения на этапе углубленного разучивания являются: уточнение техники двигательного действия по кинематическим, ритмическим и динамическим характеристикам; углубление представления об изучаемом движении; свободное и стабильное выполнение двигательного действия; вариативное выполнение навыка.

Большой педагогический эффект достигается, если: выполнение заданий требует поиска оптимального решения; выполнение упражнений осуществляется в изменяющихся условиях; выполнение заданий происходит при новизне условий, сочетания элементов, навыков, спарринг-партнеров.

Основным методом выполнения упражнений на этапе углубленного разучивания является целостный метод с усложнением условий, в новых соединениях с ранее усвоенными элементами, в состоянии утомления, стрессового состояния. Вариативность двигательного действия достигается следующим образом: усложнение внешних условий; изменение физического и психологического состояния занимающихся (утомление, отвлечение); различные сочетания элементов движений; возрастание физических нагрузок.

По мере улучшения физической подготовленности требуется частичная перестройка техники двигательного действия. При несовершенной технике необходимо разрушить образовавшийся динамический стереотип и сформировать новый вариант техники двигательного действия. На первых этапах обучения частота и количество повторений должны быть максимально допустимыми, а на этапах углубленного разучивания и совершенствования постепенно снижаются.

В результате опроса спортсменов, многочисленных наблюдений на соревнованиях и тренировочных схватках нами определены основные результативные варианты выбора бросков, используемые в поединке дзюдоистов различного уровня спортивного мастерства и стилей: *I разряда и КМС* – атакующий-контратакующий – подхват изнутри, подхват под две ноги; атакующий-защитный – бросок через спину, бросок через спину с колен; атакующий-атакующий – бросок через спину, задняя подножка; контратакующий-защитный – подхват под две ноги, бросок через бедро; контратакующий-контратакующий – бросок через спину с колен, подхват изнутри; защитный-защитный – подхват под две ноги, подхват изнутри; *мастер спорта России* – атакующий-контратакующий – подхват под две ноги, подхват изнутри; атакующий-защитный – подхват под две ноги, подхват изнутри; атакующий-атакующий – бросок через спину, бросок через спину с колен; контратакующий-защитный – бросок зашагиванием, бросок скручиванием от подхвата под две ноги; контратакующий-контратакующий – бросок зашагиванием, бросок скручиванием от подхвата под две ноги; защитный-защитный – бросок зашагиванием, бросок зацепом изнутри.

Приоритетность использования вариантов выбора арсенала бросковых упражнений у дзюдоистов различного стиля ведения поединка и спортивного мастерства: *атакующий, I разряд* – бросок через спину с колен, подхват под две ноги, КМС – бросок через спину с колен, подхват под две ноги, МС – бросок через спину с колен, бросок зацепом изнутри; *контратакующий, I разряд* – бросок через спину с колен, бросок скручиванием от подхвата изнутри, КМС – бросок через грудь прогибом, бросок через спину с колен, МС – бросок через грудь прогибом, бросок через спину с колен; *защитный, I разряд* – подсад опрокидыванием от броска через бедро; КМС – бросок скручиванием от подхвата изнутри, бросок скручиванием от подхвата под две ноги; МС – бросок через грудь прогибом, бросок через спину с колен

Методика обучения квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка соперником, включала следующие составляющие (рисунок 1):

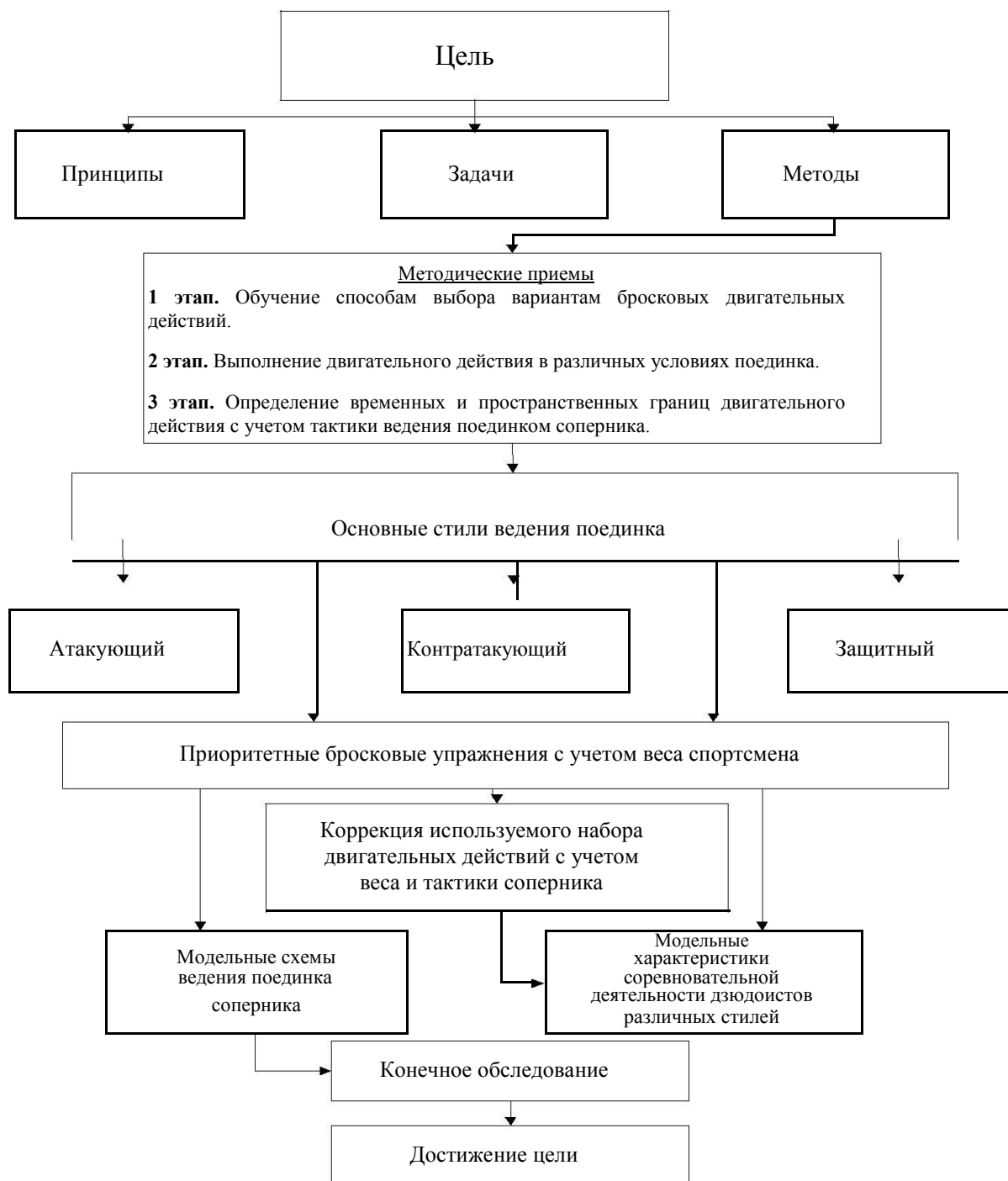


Рисунок 1 – Основные составляющие методики обучения квалифицированных дзюдоистов способом выбора бросков с учетом тактики ведения поединка соперником

- постановка цели;
- формирование быстроты двигательных действий в бросковых упражнениях;
- формирование смелости при выполнении бросковых упражнений и активизация ведения борьбы с сильным соперником;
- развитие составляющих координационных способностей (совершенствование «чувство соперника», «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство развиваемых усилий», «чувство татами», «чувство броска», формирование способности к дифференцированию различных параметров движения, способности к ориентированию в пространстве, способности к соединению движений, способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации;
- формирование бросковых двигательных действий с учетом весовых характеристик;
- выявление ведущих и отстающих показателей технической подготовленности у дзюдоистов различных стилей ведения поединка;
- корректировка направленности тренировочного процесса;
- определение модельных схем ведения поединка соперника;
- выбор эффективных способов выполнения движений, используемых в соревновательных поединках;
- определение модельных характеристик соревновательной деятельности;
- подборка средств для обучения способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка соперником;
- достижение цели.

Выполнение двигательного действия в различных сочетаниях:

- постоянное перемещение по татами;
- быстрый темп выполнения бросков;
- комбинированный состав атакующего движения;

- контрастные по времени и амплитуде бросковые упражнения;
- усложнение двигательного действия за счет использования сбивающих факторов;

- «зеркальное выполнение упражнений».

Введение внешних условий и определение временных, пространственных и динамических границ двигательного действия:

- увеличение числа альтернатив;
- прекращение начатого движения в случае определения его нецелесообразности;

- варьирование арсеналом бросков на фоне психоэмоциональной направленности утомления, дефицита времени;

- варьирование арсеналом бросков по указаниям тренера;

- варьирование арсеналом бросков после пропущенного приема;

- варьирование арсеналом бросков в скоростном режиме, на фоне утомления;

- варьирование арсеналом бросков на подвижной опоре;

- варьирование арсеналом бросков на точность и быстроту.

Основные задачи:

- повысить уровень технической подготовленности у дзюдоистов;

- совершенствовать индивидуальный стиль ведения поединка;

- выявить средства, позволяющие обучать способам выбора арсенала бросков;

- выявить технико-тактические схемы, способствующие навязать сопернику невыгодную тактику;

- научиться правильно оценивать варианты и комбинации используемого арсенала бросков.

Основные принципы, которые использовались в разрабатываемой нами методике: направленность на достижение, индивидуально возможного высшего результата, единство тренировочной и соревновательной деятельности,

взаимодействие двигательных умений и навыков; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки.

Основные средства для дзюдоистов различных стилей ведения поединка и разного уровня спортивного мастерства: атакующий, контратакующий, защитный.

Методы: игровой, соревновательный, контрастных и сближенных заданий, вариативного упражнения, стандартно-повторный, моделирования, метод тренировки с соперником.

Методы организации занятий: индивидуальный и групповой.

Формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, спарринг-поединки.

Нами использовались такие *методические приемы*, которые распределялись по этапам.

1 этап. Применение различных элементов бросковых движений:

- исходные положения движения;
- направление двигательного действия;
- темп и скорость двигательного действия;
- ритм движения;
- пространственные и временные границы выполнения двигательного действия;
- способы выполнения двигательного действия;
- условия выполнения движения.

Борцовские стойки: правая верхняя, левая верхняя, правая средняя, левая средняя. Верхние стойки обычно используют спортсмены высокого роста, а средние стойки – спортсмены крепкого телосложения и невысокого роста.

Действия против различных соперников

Если вести поединок с физически сильным с хорошей техникой спортсменом, обычно обладающего недостаточной выносливостью, то схватку нужно вести в быстром темпе, преследовать в борьбе лежа (*Ne – vasa*),

беспрерывно атакуя. Затем, поднявшись в стойку, предлагать быстрый темп, не создавая опасных ситуаций, но тем не менее постоянно раздвигать захваты.

Если спортсмен обладает высоким уровнем развития выносливости, то с таким партнером нужно стараться решить задачу с первых минут встречи, активно атакуя, или следует провести прием с качественной оценкой, либо добиться наказания соперника за пассивное ведение борьбы. Если соперник очень напорист, пытается с первых секунд встречи атаковать, следует на каждую атаку отвечать жесткой контратакой, только обязательно ответ должен быть на каждую атаку. Тогда соперник, скорее всего, перейдет к защитным действиям. В этот момент инициативу нужно взять на себя.

Если противник начинает вести поединок тактически, действуя осторожно, нужно усыпить его бдительность, пытаясь провести не совсем удачные приемы. Когда соперник начнет проявлять более агрессивный способ ведения схватки, мгновенно нужно перехватить инициативу и добиться успеха. Так как велика опасность, что он уйдет в оборону, тогда победу нужно выстраивать за счет наказаний оппонента за пассивное ведение борьбы. Дзюдоист, который строит ведение встречи так, чтобы одержать победу чистой победой, красивым броском, то против него следует применять обманные действия, ловушки, контрприемы.

Под *варьированием арсенала используемых бросков* мы понимали процесс, в ходе которого изменялось количество элементарных движений броска (количественное варьирование), изменение последовательности выполнения элементарных движений (относительное), смена захватов, замена положений, усилий, элементарных движений и смена проводимых бросков (качественное перестраивание).

Определены количественные варьирования арсеналом используемых бросков при различных реакциях противника, переход дзюдоиста к выполнению других бросков. Эти преобразования броска обусловлены влиянием защитных, активных реакций противника.

Спортсмены, используя «угрозу», вынуждали противника стандартно защищаться и в нужный момент, увеличивая силу и скорость двигательной реакции, изменяя направленные атаки, добиваться проведения результативного приема.

«Сковывание» ограничивает атакующие действия противника, вынуждает его действовать по шаблону, ослабляет контроль своих действий, способствует пропуску быстрой атаки.

«Выведение из равновесия» (рывки, толчки) способствует проведению задуманных бросков. При «вызове» умышленно создаются ситуации, которые дезориентируют противника, что позволяет проводить быструю результативную атаку. «Повторная атака» тем же приемом ослабляет бдительность противника. «Обратный вызов» – умышленное прекращение активных действий расслабляет противника, способствует проведению быстрой атаки.

Относительное преобразование броска – изменение последовательности выполнения элементарных движений: постановка ноги, сед, подбив, отшагивание, мах ногой. Качественное перестраивание происходит с помощью захвата кимоно (руками и пояса спереди, сзади, через плечо, под плечо); за части и звенья тела (руки и ноги – изнутри, снаружи, одной и двумя руками, руки и туловище, руки и шея, руки и предплечья).

Спортсмен при выполнении броска имеет возможность направлять свои усилия влево, вправо, прямо, заменяя наклон туловища на прогиб.

ГЛАВА 3 ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

3.1 Характеристика показателей морфофункционального состояния у дзюдоистов различных групп

В начальном обследовании нами не выявлены различия показателей морфофункционального состояния у квалифицированных дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп.

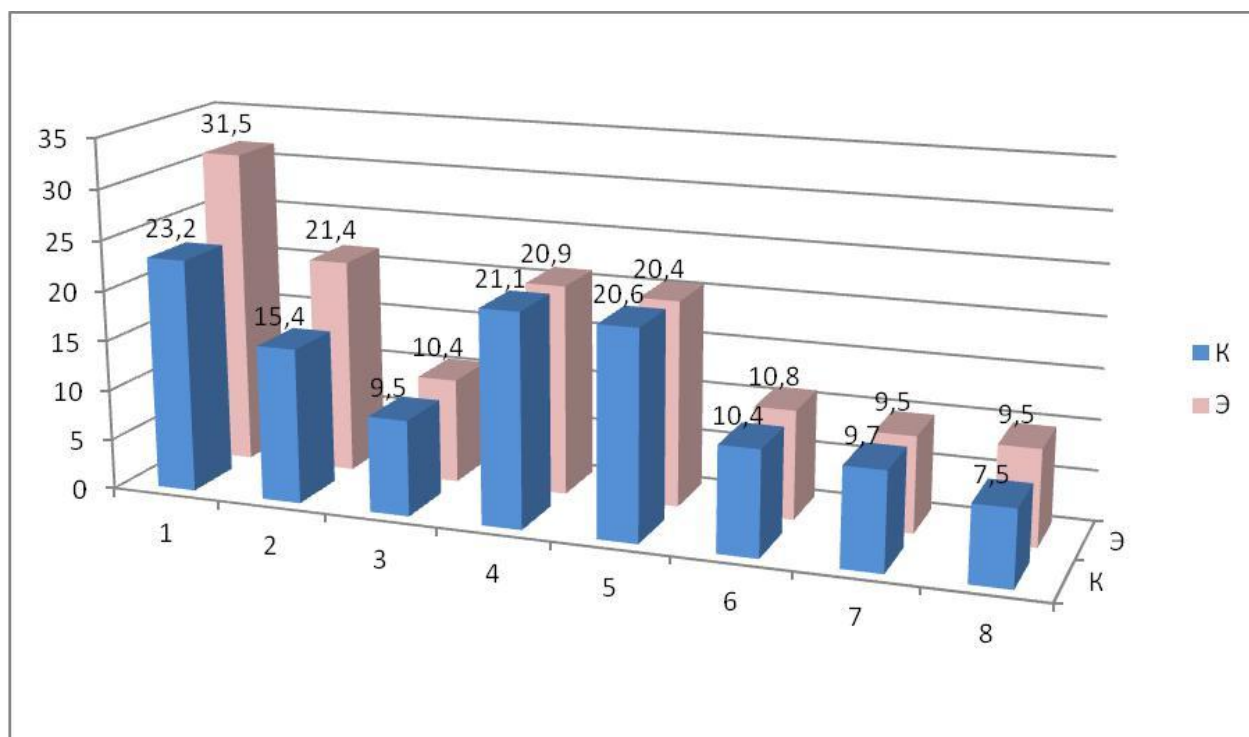


Рисунок 2 – Динамика показателей морфофункционального состояния у дзюдоистов различных групп за период исследования

Условные обозначения: 1 – проба Штанге; 2 – индекс Руффье; 3 – ЧСС в покое; 4 – проба Генчи; 5 – коэффициент здоровья; 6 – масса тела; 7 – ЖЕЛ; 8 – кистевая динамометрия.

За период исследования у данных спортсменов выявлены специфические тенденции изменения показателей морфофункционального состояния (рисунок 2): Одни характеристики – длина тела (контрольная – 2,5 %, $p > 0,05$; экспериментальная – 2,6 %, $p > 0,05$), изменились несущественно; другие

показатели – проба Штанге (контрольная – 23,2 %, $p>0,05$; экспериментальная – 31,5 %, $p<0,01$), индекс Руффье (контрольная – 15,4 %, $p<0,05$; экспериментальная – 21,4 %, $p<0,01$), ЧСС в покое (контрольная – 9,5 %, $p<0,05$; экспериментальная – 10,4 %, $p<0,01$), проба Генче (контрольная – 21,1 %, $p<0,05$; экспериментальная – 20,9 %, $p<0,05$), коэффициент здоровья (контрольная – 20,6 %, $p<0,05$; экспериментальная – 20,4 %, $p<0,05$), масса тела (контрольная – 10,4 %, $p<0,05$; экспериментальная – 10,8 %, $p<0,05$), ЖЕЛ (контрольная – 9,7 %, $p<0,05$; экспериментальная – 9,5 %, $p<0,05$), кистевая динамометрия (контрольная – 7,5 %, $p<0,05$; экспериментальная – 9,5 %, $p<0,05$) изменились достоверно.

Анализ анализируемых показателей морфофункционального состояния (сопоставление начальных и конечных данных) показал, что у дзюдоистов контрольной группы большинство анализируемых характеристик (ЖЕЛ, ЧСС в покое, проба Штанге, коэффициент здоровья, индекс Руффье) имели тенденцию к уменьшению; другие показатели (масса тела, кистевая динамометрия) увеличились, хотя и не значительно, в конечном обследовании.

Несколько другая закономерность изменения показателей variability проявилась у спортсменов экспериментальной группы: большинство характеристик (масса тела, ЧСС в покое, кистевая динамометрия, ЖЕЛ, коэффициент здоровья, индекс Руффье) имели тенденцию к увеличению под воздействием экспериментальной методики, а длина и масса тела, проба Генчи – к уменьшению.

Данные результаты свидетельствовали о специфическом влиянии инновационной методики на морфофункциональное состояние дзюдоистов экспериментальной группы. Данный подход оказывает на сердечно-сосудистую систему и дыхательную системы большее воздействие при одинаковой дозировке (сравнение с традиционным подходом). Можно полагать, что с одной стороны, это обусловлено пока недостаточной работоспособностью параметров физических нагрузок в этом способе, с другой стороны, избирательностью

воздействия средств, направленных на формирование морфофункционального состояния занимающихся. В этой связи важно изучить эту особенность воздействия на организм занимающихся средств инновационной методики: у одних спортсменов обеспечивается интенсивный прирост изучаемых характеристик, других проявляется менее выраженный эффект.

В целом, несмотря даже на такие нюансы, методика перестраивания бросковых действий с учетом тактики ведения поединка противником обеспечила более высокий уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, уровень состояния здоровья.

3.2 Сравнительная динамика показателей физической подготовленности у дзюдоистов различных групп

В начальном обследовании показатели физической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп были приблизительно одинаковыми.

В конечном обследовании анализируемые показатели физической подготовленности достоверно изменились у занимающихся обеих групп. В контрольной группе достоверно (пятипроцентный уровень значимости) изменялись все десять анализируемых показателей физической подготовленности (таблица 1): наклон туловища вперед (17,6 %), подтягивание на перекладине (16,1 %), бросок набивного мяча из-за головы вперед (14,9 %), прыжок в длину с места (16,1 %), сгибание туловища лежа на спине за 20 с (11,0 %), забегание на мосту влево и вправо (10,9 %), перевороты на мосту (7,7 %), бег 30 м (4,9 %), челночный бег 3x10 м (4,9 %).

У дзюдоистов экспериментальной группы наиболее существенно (однопроцентный уровень значимости) улучшились показатели броска набивного мяча (24,7 %), подтягивания на перекладине (20,7 %), сгибания туловища лежа на спине (19,2 %), переворотов на мосту (14,6 %), забеганий на

мосту влево и вправо (13,8 %). Другие показатели физической подготовленности улучшились при пятипроцентном уровне значимости.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности у дзюдоистов различных групп за период исследования

№ п/п	Упражнения	Группы	Этапы обследования			
			Показатели		Прирост, %	Достоверность различий
			Начальный $\bar{X} \pm m$	Конечный $X \pm m$		
1.	Бег 30 м, с	К	4,68±0,08	4,45±0,07	-4,9	< 0,05
		Э	4,67±0,08	4,44±0,07	-4,9	< 0,05
2.	Челночный бег 3x10 м, с	К	7,06±0,11	6,74±0,10	-4,5	< 0,05
		Э	7,06±0,12	6,62±0,10	-6,2	< 0,01
3.	Прыжок в длину с места, см	К	246,1±0,04	274,5±0,86	11,5	< 0,05
		Э	247,5±0,01	275,1±0,84	11,2	< 0,05
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во	К	14,9±0,7	17,3±0,8	16,1	< 0,05
		Э	15,0±0,7	18,1±0,8	20,7	< 0,01
5.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине за 20 с, кол-во	К	14,5±0,6	16,1±0,5	11,0	< 0,05
		Э	14,6±0,5	17,4±0,7	19,2	< 0,01
6.	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз	К	18,4±0,7	16,4±0,6	-10,9	< 0,05
		Э	18,8±0,6	16,2±0,7	-13,8	< 0,01
7.	Перевороты на мосту 10 раз, с	К	19,4±0,5	17,9±0,5	-7,7	< 0,05
		Э	19,2±0,5	17,0±0,6	-14,6	< 0,01
8.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, м	К	7,4±0,4	8,5±0,5	14,9	< 0,05
		Э	7,3±0,3	9,1±0,5	24,7	< 0,01
9.	Бег 1500 м, мин, с	К	374,2±9,4	344,7±8,5	-7,9	< 0,05
		Э	372,5±10,1	341,5±8,3	-8,3	< 0,05
10.	Наклон туловища вперед, см	К	10,2±0,5	12,0±0,5	17,6	< 0,05
		Э	10,1±0,6	12,3±0,7	21,8	< 0,05

Далее анализировалась динамика коэффициентов вариации показателей физической подготовленности (таблица 2). В одних упражнениях (бег 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, бег 1500 м, наклон туловища вперед) у дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп они изменялись

однонаправленно (уменьшались), в других тестовых заданиях (сгибание туловища лежа на спине, забегание на мосту влево и вправо, подтягивание на перекладине, перевороты на мосту, бросок набивного мяча из-за головы вперед) изменялись разнонаправленно – увеличивались у спортсменов экспериментальной группы, уменьшались у дзюдоистов контрольной группы.

Таким образом, выявленная ранее закономерность изменения результатов морфофункционального состояния у данного контингента проявляется и при анализе показателей физической подготовленности.

Таблица 2 – Динамика коэффициентов вариации показателей физической подготовленности у дзюдоистов различных групп

№ п/п	Упражнения	Группы	Приросты показателей, %		Направление увеличения
			Этапы обследования		
			Начальный	Конечный	
1.	Бег 30м, с	К	8,2	7,6	←
		Э	8,0	7,4	←
2.	Челночный бег 3x10 м, с	К	7,5	7,1	←
		Э	8,0	7,1	←
3.	Прыжок в длину с места, см	К	20,3	15,0	←
		Э	21,0	14,3	←
4.	Подтягивание на перекладине, кол-во	К	22,6	22,2	←
		Э	18,8	20,7	→
5.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, кол-во	К	19,9	14,9	←
		Э	16,1	18,9	→
6.	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз	К	18,3	17,6	←
		Э	15,1	20,3	→
7.	Перевороты на мосту 10 раз, с	К	12,4	13,4	→
		Э	12,2	16,6	→
8.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за го- ловы вперед, м	К	25,9	16,9	←
		Э	18,3	25,8	→
9.	Бег 1500 м, мин, с	К	12,1	11,9	←
		Э	12,7	11,4	←
10.	Наклон туловища вперед, см	К	23,5	20,0	←
		Э	27,9	26,7	←

Следовательно, за период исследования у дзюдоистов экспериментальной группы проявилось более существенное изменение показателей физической подготовленности. На наш взгляд, это преимущество обеспечивалось благодаря более высокой интенсивности выполнения физических упражнений, когда осуществляется процесс перестраивания двигательных действий, так как выученное движение и его использование осуществляется на меньшем пульсовом режиме. Более того, способность к перестраиванию атакующего действия обеспечивает более рациональный способ выполнения броскового упражнения в вариативных условиях, что оказывает позитивное влияние на его результативность.

Важным является и то, что повышение спортивного мастерства требует изменение кинематических и динамических характеристик атакующего движения и умения подстраивать новые более высокие уровни развития физических способностей под изменяющиеся параметры движения, способствующие большей результативности двигательного действия.

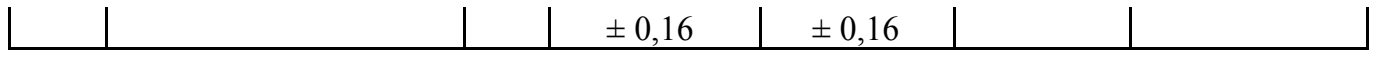
3.3 Сформированность атакующих бросковых действий у спортсменов различных групп

Вначале обследования показатели технической подготовленности (10-балльная шкала оценок) у дзюдоистов обеих групп были приблизительно одинаковыми, отличались недостоверно по соответствующим упражнениям. Данные бросковые упражнения выполнялись при активном сопротивлении противника.

Рассматриваемые средние показатели по различным бросковым упражнениями у дзюдоистов контрольной группы колеблись от 6,80 баллов (бросок через грудь прогибом) до 7,28 баллов (подхват изнутри), в экспериментальной группе – от 6,78 баллов (бросок через грудь прогибом) до 7.30 баллов (подхват изнутри).

Таблица 3 – Динамика показателей технической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Группы	Этапы обследования			
			Показатели		Прирост, %	p
			Начальный	Конечный		
			$\bar{X} \pm m$	$X \pm m$		
1.	Бросок через грудь прогибом	К	6,80 ± 0,16	7,19 ± 0,19	5,7	> 0,05
		Э	6,78 ± 0,15	7,37 ± 0,16	8,7	< 0,05
2.	Бросок через спину	К	6,94 ± 0,14	7,43 ± 0,15	7,1	< 0,05
		Э	6,90 ± 0,18	7,54 ± 0,17	9,3	< 0,05
3.	Бросок через спину с колен	К	7,02 ± 0,13	7,46 ± 0,14	6,3	< 0,05
		Э	6,94 ± 0,15	7,58 ± 0,14	9,2	< 0,01
4.	Подхват под две ноги	К	7,15 ± 0,19	7,84 ± 0,20	9,7	< 0,05
		Э	7,18 ± 0,17	7,93 ± 0,19	10,4	< 0,01
5.	Подхват изнутри	К	7,28 ± 0,12	7,79 ± 0,14	7,0	< 0,05
		Э	7,30 ± 0,15	7,87 ± 0,15	7,8	< 0,05
6.	Задняя подножка	К	7,14 ± 0,12	7,53 ± 0,11	5,5	< 0,05
		Э	7,18 ± 0,19	7,64 ± 0,14	6,4	< 0,05
7.	Боковая подсечка	К	7,10 ± 0,16	7,65 ± 0,15	7,7	< 0,05
		Э	7,08 ± 0,14	7,71 ± 0,14	8,9	< 0,01
8.	Бросок скручиванием от подхвата изнутри	К	8,38 ± 0,20	7,13 ± 0,21	8,3	< 0,05
		Э	7,06 ± 0,17	7,67 ± 0,18	9,8	< 0,01
9.	Бросок зашагиванием	К	7,15 ± 0,16	7,70 ± 0,15	7,7	< 0,05
		Э	7,18 ± 0,16	7,89 ± 0,16	9,9	< 0,01
10.	Бросок через бедро	К	6,98 ± 0,14	7,51 ± 0,15	7,6	< 0,05
		Э	7,01	7,16	10,7	< 0,01



В итоговом обследовании произошли достоверные изменения практически по всем показателям технической подготовленности: экспериментальная группа – 10 результатов из 10 возможных, шесть показателей – при однопроцентном уровне значимости; контрольная – 9 упражнений из 10 возможных, отсутствуют результаты, которые изменились при однопроцентном уровне значимости (таблица 3).

У дзюдоистов экспериментальной группы наиболее существенно увеличились показатели сформированности техники в следующих бросковых упражнениях: бросок через бедро (10,7 %, $p < 0,01$), бросок зашагиванием (9,9 %, $p < 0,01$), бросок скручиванием от подхвата изнутри (9,8 %, $p < 0,01$).

В контрольной группе показатели технической подготовленности улучшились менее существенно: 9 показателей при пятипроцентном уровне значимости, а один показатель изменился незначительно.

Таким образом, методика формирования способности к перестраиванию атакующих двигательных действий с учетом тактики ведения поединка противником является более эффективной (по сравнению с традиционной).

В ходе педагогического эксперимента установлено, что использование набора таких средств существенно повысила эффективность формирования способности к перестраиванию атакующих действий у квалифицированных дзюдоистов с учетом тактики ведения поединка противником.

Экспериментальные данные подтвердили важность развития координационных способностей в тренировочном процессе квалифицированных дзюдоистов, формирование которых должно сопровождать весь процесс их подготовки.

Таким образом, результаты исследования позволяют с уверенностью констатировать, что предварительное развитие специальных координационных способностей в учебно-тренировочном процессе позволяет существенно улучшить формирование навыка выполнения приемов атакующих и защитных приемов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие **ВЫВОДЫ:**

1 Бурный рост достижений в дзюдо, острая конкуренция на международной арене доказывают важность повышения эффективности процесса формирования способности к перестраиванию атакующих действий у данного контингента занимающихся. Представленный материал указывает о необходимости перестраивания двигательных действий и изменения стиля ведения поединка в зависимости от особенностей ведения боя противником.

2 Основные способы выбора арсенала бросковых действий у квалифицированных дзюдоистов: реализация наиболее результативных собственных приемов; использование наиболее результативных бросков с учетом тактики ведения поединка соперника; изменение исходных положений при атаках; варьирование скоростных и силовых составляющих бросков; использование новых технических наработок; разнообразие технико-тактических приемов.

3 Методика обучения классифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка соперником, включала следующие составляющие: цель (результативное выполнение бросков в условиях соревновательной деятельности); *методические приемы* (изменение элементов двигательного действия, способов выполнения технико-тактических атакующих действий, варьирование исходных и конечных положений, применение бросков в различных условиях, применение атакующих действий при различных положениях противника); *методы* – соревновательный, игровой, тренировка с противником, контрастных и сближенных заданий, вариативного упражнения, моделирующего упражнения; *основные средства* – броски из непривычной стойки; серийные атакующие действия, встречные

контратакующие действия; *формы организации* занятий – учебно-тренировочные, спортивные соревнования, спарринг-поединки.

4 Методика обучения классифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики ведения поединка соперником позволила получить преимущество по следующим направлениям: существенного повышения сформированности техники бросков через бедро (10,7 %, $p < 0,01$), бросок зашагиванием (9,9 %, $p < 0,01$), бросок скручиванием от подхвата изнутри (9,8 %, $p < 0,01$); повышение уровня физической подготовленности (бросок набивного мяча (24,7 %), подтягивание на перекладине (20,7 %), сгибание туловища лежа на спине (19,2 %), переворот на мосту (14,6 %), забегания на мосту влево и вправо (13,8 %); желание повысить свое спортивное мастерство (с 77,3 % до 95,5 %).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абашин, А.И. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств / А.И. Абашин, А.В. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2008. – № 2 (14). – С. 64-66.
- 2 Авдеев, Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с применением соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.В. Авдеев. – СПб., 2006. – 24 с.
- 3 Аккуин, Д.Ю. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо / Д.Ю. Аккуин // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 5. – С. 165-169.
- 4 Акопян, А.О. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кащинцев, Т.П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2010. – 95 с.
- 5 Алиев, Э.Г. Дзюдо. Поиск резервов в подготовке спортсменов / Э.Г. Алиев. – М.: ГИТИС, 2004. – С. 26-36.
- 6 Антонов, В.В. Захваты (Куми-ката) / В.В. Антонов, Ю.Н Герасимов // Дзюдо. – 1991. – № 1. – С. 19-21.
- 7 Бавыкин, Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах теория и практика физической культуры / Е.А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2014. – № 2. – С. 20-22.
- 8 Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

- 9 Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
- 10 Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96-102.
- 11 Булкин, В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 44-46.
- 12 Вандышев, В.И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий / В.И. Вандышев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 44-47.
- 13 Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: автореф. дис.... канд. пед. наук / Вержбицкий. – Майкоп, 2012. – 24 с.
- 14 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
- 15 Воробьёв, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис....док. пед. наук / В. А. Воробьёв. – СПб., 2012. – 51 с.
- 16 Гожин, В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / В. Гожин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
- 17 Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
- 18 Дзюдо. Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых / И.Д. Свищев. – М.: Спортуниверсгрупп. – 2004. – 81 с.

19 Дзюдо. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих: учебное пособие / под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.

20 Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт. сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

21 Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 283 с.

22 Еганов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов. / А.В. Еганов. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.

23 Ерегина, С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 10-14.

24 Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.М. Закиров – Майкоп, 2009. – 28 с.

25 Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В.Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

26 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 19-23.

27 Зекрин, Ф.Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15 – 18-летнего возраста: автореф. дис. ... канд пед. наук / Ф.Х. Зекрин. – М., 2007. – 24 с.

- 28 Исаев, М.М. Применение принципа сопряжённых воздействий в процессе тренировки борцов вольного стиля / М.М. Исаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 43.
- 29 Кано, Д. Кадокан дзюдо / Д. Кано: пер. с англ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 448 с.
- 30 Коблев, Я. К. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 25-27.
- 31 Коблев, Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
- 32 Коренберг, В.Б. Спортивная метрология / В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С. 65-89.
- 33 Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 219 с.
- 34 Лаптев, А.И. Влияние различных методик подготовки борцов на показатели силы и силовой выносливости / А.И. Лаптев, В.М. Зайцев // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: матер. науч.-практ. конф. – М., 2010. – Ч. 2. – С. 55-57.
- 35 Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации / В.Г. Манолаки. – СПб.: С.-Петербургский университет, 1993. – 180 с.
- 36 Мартемьянов, Ю.Г. Техничко-тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков / Ю.Г. Мартемьянов, М.В. Габов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 26-29.
- 37 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

38 Мешавкин, А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Мешавкин. – Тюмень, 2007. – 25 с.

39 Микк, Я. Взгляд врача / Я. Микк // Федерация дзюдо Челябинской области учебный Центр олимпийской подготовки по дзюдо [Электрон. ресурс]. – 2004. – (Рус.). – Режим доступа: [<http://www.cheljudo.ru/?action№=texts&id=16>].

40 Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / С.Н. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 11.

41 Новиков, А.А. Моделирование в спортивной борьбе / А.А. Новиков, В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, Р.С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62-65.

42 Оленик, В.Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки / В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, П.А. Рожков // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 21-24.

43 Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян. – Малаховка, 1999. – 98 с.

44 Пилюян, Р.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р.А. Пилюян, Ю.А. Шахмурадов // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 3. – С. 5-8.

45 Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

46 Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов / Ю.В. Подоруев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7(41). – С. 77-80.

47 Путин, В.В. Дзюдо: история, теория и практика / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск, 2000. – 154 с.

48 Рукавицын, Д.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Б. Рукавицын. – Минск: БГАФК, 2001. – 19 с.

49 Свищев, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М., 2013. – 128 с.

50 Скачков, М.В. Экспериментальная проверка эффективности методики формирования техники атакующих действий борцов дзюдоистов / М.В. Скачков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (37). – С. 87-89.

51 Табаков, С.Е. Эффективность технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 30-31.

52 Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М: Советский спорт, 2010. – 392 с.

53 Чермит, К.Д. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо: автореф. дис.... канд. пед. наук / К.Д. Чермит. – М., 1982. – 22 с.

54 Чибичик, Ю.Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Е. Чибичик. – Челябинск, 2010. – 23 с.

55 Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с.

56 Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Ю.А. Шулика. – М.: Феникс, 2006. – 800 с.