

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 Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2018 г.

**Особенности методики технико-тактической подготовки дзюдоистов-
юниоров в зависимости от их весовых групп**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2018.480 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент, Л.В. Смирнова

_____ 2018 г.

Автор работы
студент группы СТиС – 461
_____ К.Д. Старикова

« ___ » _____ 2018 г.

Нормоконтролер, доцент
_____ И.В. Изаровская

« ___ » _____ 2018 г.

Челябинск 2018

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 Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.03.01 «Педагогическое образование»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
доцент

_____ А.В. Ненашева

_____ 2018 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студентки

Стариковой Ксении Дмитриевны

Группа СТис-461

1 Тема работы

Особенности методики технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров в зависимости от их весовых групп

утверждена приказом по университету от _____ 2018 г. № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы _____ 2018 г.

3 Исходные данные к работе

Для повышения конкуренции и достижения более высоких соревновательных результатов, на наш взгляд, необходимо осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов и методических особенностей работы с борцами в возрасте 18-20 лет. В данном возрасте закладывается и формируется фундамент разносторонней физической, технической, тактической и психологической подготовленности, на основе которого в дальнейшем спортсмены добиваются высокого результата на соревнованиях.

Результаты исследований ряда авторов свидетельствуют, что при организации подготовки юных спортсменов следует учитывать не все индивидуальные признаки, а только некоторые из них, получившие название «типологические» и являющиеся наиболее важными для конкретного этапа многолетней подготовки

4 Содержание расчетно-пояснительной записки (перечень вопросов, подлежащих разработке)

Теоретически обосновать пути совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

Выявить типологические особенности, позволяющие дифференцировать средства технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

Разработать и экспериментально проверить эффективность методику дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

5 Дата выдачи задания _____ г.

Руководитель _____ Смирнова Л.В.

Задание приняла к исполнению _____ Старикова К.Д.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; определение направления для ее решения; формулировка темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение комплекса необходимых средств и методов; разработка программы исследования	Май – август 2017 г.	выполнила
Сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Обобщение, анализ и интерпретация результатов исследования	Сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.	выполнила
Обработка результатов исследования, статистический анализ, формулировка выводов и практических рекомендаций, завершение оформления выпускной квалификационной работы	Апрель – май 2018 г.	выполнила

Заведующий кафедрой _____ /Ненашева А.В./

Руководитель работы _____ /Смирнова Л.В./

Студентка _____ /Старикова К.Д./

АННОТАЦИЯ

Старикова К.Д. Особенности методики технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров в зависимости от их весовых групп. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-461, 66 с., 6 табл., библиогр. список – 46 наим.

Анализ соревновательной деятельности позволил в выпускной квалификационной работе выявить типологические особенности в применении техники приемов дзюдоистами разных весовых групп.

Результаты проведенного автором педагогического эксперимента показали, что повышение эффективности технико-тактической подготовленности у дзюдоистов экспериментальной группы произошло за счет высоких приростов таких показателей как «активность», «надежность атакующих действий», «надежность защиты», «результативность», «комбинационность».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП	9
1.1 Содержание и организация учебно-тренировочного процесса борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства	9
1.2 Анализ особенностей обучения технике приемов борьбы	14
1.3 Характеристика тактической подготовки борцов	18
1.4 Анализ типологических признаков дифференцирования спортивной подготовки борцов	21
Выводы по 1 главе	24
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1 Организация исследования	25
2.2 Методы исследования	25
2.3 Описание экспериментальной методики	32
ГЛАВА 3 ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП	41
3.1 Анализ изменений уровня показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп	41
3.2 Анализ изменений результатов технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. Исходя из этого, возрастает значение процесса формирования технико-тактической подготовленности борцов [3, 5, 38].

Для повышения конкуренции и достижения более высоких соревновательных результатов, на наш взгляд, необходимо осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов и методических особенностей работы с борцами в возрасте 18-20 лет. В данном возрасте закладывается и формируется фундамент разносторонней физической, технической, тактической и психологической подготовленности, на основе которого в дальнейшем спортсмены добиваются высокого результата на соревнованиях [26, 31]. Согласно возрастной классификации, принятой в борьбе дзюдо, возраст 18-20 лет является юниорским, поэтому от качества проведенной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства во многом будет зависеть дальнейшая адаптация и переход дзюдоистов-юниоров во взрослую категорию.

Результаты исследований ряда авторов свидетельствуют, что при организации подготовки юных спортсменов следует учитывать не все индивидуальные признаки, а только некоторые из них, получившие название «типологические» и являющиеся наиболее важными для конкретного этапа многолетней подготовки [1, 10, 25, 29].

Исходя из вышеизложенного, при подготовке дзюдоистов-юниоров эффективнее использовать дифференцированный подход, учитывающий наиболее характерные групповые особенности юных спортсменов, влияющие

на обучение технико-тактическим действиям и соревновательную результативность, например, весовые группы.

Таким образом, в теории и методике борьбы дзюдо возникает **противоречие**, заключающееся в том, что ряд специалистов рекомендуют осуществлять подготовку дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, разделяя спортсменов на три весовые группы: «легковесы», «средневесы» и «тяжеловесы» [1, 10], однако формирование техники приемов борьбы у спортсменов разных весовых групп происходит, как правило, без дифференцирования средств технико-тактической подготовки, учитывающей весовую группу спортсменов.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров.

Предмет исследования – дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования нами решались следующие **задачи**:

1 Теоретически обосновать пути совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

2 Выявить типологические особенности, позволяющие дифференцировать средства технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

3 Разработать и экспериментально проверить эффективность методику дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП

1.1 Содержание и организация учебно-тренировочного процесса борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общеизвестно, что в основе построения структуры многолетнего тренировочного процесса находятся объективные закономерности становления спортивного мастерства. Однако в каждом виде спорта эти закономерности имеют свою собственную специфику, которая зависит от следующих факторов: особенностей соревновательной деятельности, оптимальной структуры подготовки в определенном виде спорта, особенностей адаптации к характерным, для данного вида спорта нагрузкам, соответствие средств и методов педагогического воздействия индивидуальным адаптационным возможностям спортсменов [37].

По мнению ряда авторов [29, 35], на продолжительность отдельных этапов и структуры многолетнего тренировочного процесса влияют следующие факторы: закономерности естественного развития организма человека и формирования его функций; индивидуальные особенности спортсменов (половые, типы и варианты их биологического развития); структура соревновательной деятельности; уровень подготовленности спортсменов; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства в избранном виде спорта; возраст начала тренировочных занятий и период, когда спортсмен приступил к специальным тренировкам; содержание тренировочного процесса (состав средств и методов, динамика нагрузки, построение различных структурных образований тренировочного процесса).

Эффективность планирования многолетней системы подготовки спортсменов во многом зависит от точного определения оптимальных возрастных границ демонстрации наивысших спортивных результатов.

Для рационального построения и планирования этапов целенаправленной многолетней подготовки тренеру следует учитывать оптимальный возраст спортсмена для реализации двигательного потенциала в процессе многолетней тренировки с целью достижения наивысшего спортивного результата в избранном виде спорта, что становится возможным только в случае стабильных возрастных границ демонстрации спортивных достижений.

На сегодняшний день, знания и опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов свидетельствует о том, что, прежде чем приступить к специализированной тренировке, вне зависимости от видов спорта, занимающимся необходимо сначала пройти предварительную или общую начальную подготовку [39].

Другим немаловажным аспектом при планировании многолетней подготовки спортсменов является учет тренировочных нагрузок по параметрам объема и интенсивности, поскольку любое увеличение двигательной активности повышает скорость адаптивных перестроек в функционировании систем организма спортсмена в целом. С течением времени, в зависимости от повышения уровня двигательных возможностей, темпы долговременных адаптационных реакций заметно снижаются, делая их более специфичными.

Изучение данных закономерностей позволило большинству специалистов выделить в системе многолетней подготовки 4-5 самостоятельных этапов, которые имеют свои особенности в построении тренировочного процесса. Анализ научно-методической литературы показал, что названия этапов многолетней подготовки могут быть разными. Однако многие авторы сохраняют единство во взглядах на трактовку содержания этапов многолетней подготовки. Так, В.Д. Фискалов [39] обобщил сведения по данному вопросу, проанализировав точки зрения Л.П. Матвеева и В.Н. Платонова (таблица 1).

Вместе с тем, в системе многолетней спортивной тренировки спортсменов взаимодействуют друг с другом подсистемы подготовки

спортивного резерва и подсистема спорта высших достижений. При этом общая продолжительность спортивной карьеры составляет 15-20 лет. Надо сказать, что конкретный этап многолетней подготовки спортсменов – это отдельный период учебно-тренировочного процесса длительностью 2 года и более.

Таблица 1 – Этапы многолетней подготовки (по В.Д. Фискалову, 2010) [39]

Этапы	Наименование этапа	
	по Л.П. Матвееву	по В.Н. Платонову
1 этап	Предварительной спортивной подготовки	Начальной подготовки
2 этап	Начальной специализации	Предварительный базовый
3 этап	Углубленной специализации	Специальный базовый
4 этап	Спортивного совершенствования	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
5 этап	Сохранение достижений	Сохранение достижений

Продолжительность этапа спортивного совершенствования в дзюдо составляет 3 года, охватывая возраст 18-20 (21) лет, в течение которого борцы осуществляют переход к этапу высшего спортивного мастерства [41].

На этапе совершенствования спортивного мастерства следует уделять повышенное внимание формированию навыков технических и тактических действий, соблюдая принцип преемственности программного материала, пройденного и закрепленного на предыдущих этапах. Содержание данного этапа в целом ориентировано на подготовку и успешное выступление в соревнованиях, что предъявляет повышенные требования к психологической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов. Цель этапа спортивного

совершенствования заключается в повышении уровня тренированности, соответствующего данному возрасту, а также в достижении спортивных разрядов с учетом индивидуальных особенностей дзюдоистов.

Исходя из этого, на этапе совершенствования спортивного мастерства в дзюдо целесообразно решать следующие задачи: 1) совершенствовать уровень технической и тактической подготовленности; повышать уровень надежности к экстремальным условиям соревновательной деятельности, с направленностью на индивидуализацию подготовки; 2) повышать уровень функциональных возможностей организма и уровень специальной физической подготовленности; 3) повышать уровень психологической подготовленности и стрессоустойчивости спортсменов к специфике вида спорта; 4) формировать индивидуальный стиль деятельности на основе адекватных физических нагрузок, личностных и нейродинамических особенностей [14].

Содержание этапа совершенствования спортивного мастерства предполагает, что занимающиеся к этому времени должны пройти несколько ступеней спортивного отбора, выполнив нормативы первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта и имеющих положительную динамику в приросте спортивных результатов. При этом годовой объем тренировочной нагрузки достигает более 2000 часов. Увеличение количества тренировочных занятий влечет за собой увеличение количества спортивных соревнований в ходе спортивного сезона. Так, на этом этапе дзюдоисты принимают участие в 7-8 соревнованиях в течение спортивного сезона. Вследствие этого преимущественная направленность тренировочного процесса заключается в совершенствовании техники и повышении уровня тактической подготовленности. Нормативным требованием данного этапа является выполнение спортсменами норматива мастера спорта, подкрепленного спортивными результатами, характерными для зоны первых больших успехов в дзюдо [17].

Важной составляющей данного этапа, по мнению В.Н. Платонова, является создание таких условий, при которых период естественного развития организма спортсмена совпадал с возможностью выполнения предельных величин специфических тренировочных нагрузок. Только в случае этого совпадения спортсмен способен добиваться максимально возможных результатов [30].

Содержание этапа совершенствования спортивного мастерства должно соответствовать следующим методическим положениям:

- о всесторонней подготовке, ориентированной на развитие основных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие специальных двигательных способностей;
- о технической подготовке, направленной на формирование умения решать важные двигательные задачи, выполняемые в соревновательных условиях;
- о тактической подготовке, направленной на приобретение и совершенствование спортсменом тренировочного и соревновательного опыта;
- о психологической подготовке, направленной на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности, психических качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях;
- о теоретической подготовке, ориентированной на овладение спортсменом совокупностью знаний о различных компонентах системы спортивной подготовки;
- о планировании тренировочных и соревновательных нагрузок [41].

По мнению А.В. Еганова, основным направлением тренирующих воздействий на этапе совершенствования спортивного мастерства в дзюдо является планирование тренировочных занятий со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение индивидуализированного подхода [12].

Выделяют средства общей и специальной физической подготовки. В дзюдо следует отдавать предпочтение упражнениям комплексного воздействия, которые по режиму работы организма и характеру нервно-мышечных усилий имеют сходство с двигательной деятельностью, характерной для борьбы. Кроме того, следует включать тренировочные упражнения и задания, направленные на ориентирование в пространстве, на воспитание чувства временных отрезков, на сохранение равновесия для усиления защитных и ответных действий и реакции при атаке соперника, на своевременное расслабление мышц и др.

Средства специальной физической подготовки направлены на повышение уровня физической подготовленности дзюдоистов. Для этого используют специально подготовленные упражнения из двух основных групп: 1) подводящие упражнения, содействующие освоению и совершенствованию технической структуры приемов и тактики их выполнения; 2) упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств: имитационные без снарядов, с партнером (учи-коми), со снарядами (с резиновыми амортизаторами, манекеном) и на тренажерах.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целесообразно использовать тренировочные задания, направленные на применение вероятностного, конкретно обусловленного захвата, на совершенствование защитных действий от захватов, борьбы в положении стоя и лежа. Следует также акцентировать внимание на противоборстве с конкретным неудобным соперником [11].

По мнению ряда специалистов, тренировка дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства должна быть ориентирована на изучение разделов технической, тактической, физической, нравственной, теоретической и методической подготовки борцов [14, 17, 26].

1.2 Анализ особенностей обучения технике приемов борьбы

В настоящий момент борьба дзюдо содержит более трех тысяч приемов. Попытки классифицирования техники предпринимались рядом специалистов, каждый из которых использовал для этого различные принципы деления бросков и приемов на группы. Первым, кто разработал классификацию техники борьбы дзюдо, стал профессор Дзигоро Кано. Японский специалист, основатель дзюдо, разделил всю многообразную технику на три большие группы: 1 группа «Наге-ваза» (броски метанием), 2 группа «Сутеми-ваза» (броски, жертвуя собой), 3 группа «Не-ваза» (борьба лежа). К первой группе были отнесены примы: «Те-ваза» (броски техникой рук), «Коси-ваза» (броски техникой бедра), «Аши-ваза» (броски техникой ног). Все приемы этой группы выполняются исключительно за счет активных (атакующих) действий дзюдоистов во время соревновательного поединка. В состав второй группы вошли броски, выполняемые без поворота («Масутеми-ваза») и с поворотом («Юкусутеми-ваза»). Отличительной особенностью техники этой группы является то, что большая часть приемов выполняется спортсменом в контратакующей манере. Третья группа включила в себя разнообразные удержания («Катаме-ваза»), удушающие приемы («Ишими-ваза») и болевые приемы на руку («Конзатсу-ваза»). Если техника первых двух групп связана с применением технико-тактических действий в борьбе стоя, то приемы последней группы выполняются исключительно в партере (борьбе лежа) [41].

Разработанная Д. Кано классификация техники приемов дзюдо является действующей до сих пор, неоднократные попытки ее модифицирования не внесли принципиальных изменений, поскольку каждая из предложенных классификаций имела определенные недостатки.

В настоящий момент принято считать, что мастерство борца во многом зависит от степени разнообразия двигательных действий, позволяющих судить о его разносторонности. Однако не следует забывать, что на техническую подготовленность влияет объем выполненных в ходе тренировки специальных

упражнений, имеющих сопряженное воздействие с развитием силы, быстроты, выносливости и координации.

Кроме объема двигательных действий, ряд авторов заостряет внимание и на другом немаловажном компоненте процесса обучения и совершенствования технике приемов, которым является степень рациональности тренируемых движений. Элитные высококвалифицированные спортсмены добиваются побед на соревнованиях, выполняя большее количество атак с высоким качеством, по сравнению с их соперниками. Исходя из этого, авторы заключают, что в процессе многолетнего становления технико-тактического мастерства у борцов нужно формировать атакующий комбинационный стиль ведения соревновательного поединка. Кроме того, данные специалисты рекомендуют использовать видеонализ соревновательных схваток в тренировочном процессе борцов на регулярной основе, считая его перспективным средством коррекции технико-тактической подготовки [9, 13, 20].

Значительное количество специалистов [22, 28, 31] считают, что процесс обучения технике в борьбе должен основываться на формировании четкой последовательности двигательных действий: 1) получение знаний и представлений о выполнении приема; 2) разучивание приема до стадии двигательного умения и 3) овладение приемом до стадии двигательного навыка.

Педагогический процесс совершенствования технического мастерства неразрывно связан с применением различных дидактических методов: словесного, наглядного, расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного.

Основными задачами на начальном этапе формирования двигательного действия являются:

- выработка смысловой основы действия на базе соответствующих знаний;

- формирование зрительного, двигательного, чувственного представления о разучиваемом действии;
- использование предшествующих двигательных умений и навыков как элементов построения нового двигательного действия;
- формирование в облегченных условиях новых элементов и объединяющих звеньев техники движений и др.

На этапе углубленного разучивания действия тренер должен решать следующие задачи:

1) оптимизировать ориентировочную основу действия, придав ей качества осмысленной и детально разработанной программы осуществления действия;

2) усовершенствовать технику выполнения действия, добиваясь слаженности и ритмичности в составе целостного движения в постепенно усложняющихся условиях его выполнения. Спортсмен воспроизводит каждое движение, точно синхронизируя свои действия в пространстве, прикладывая необходимую величину усилия;

3) увеличить эффективность самоконтроля, добиться необходимой степени подконтрольности сознанию основных операций и целесообразной коррекции их по ходу действия.

На этапе углубленного разучивания техническая подготовка ориентирована на совершенствование ранее приобретенных навыков, моделирование соревновательных условий, увеличение их надежности и вариативности. На данном этапе происходит углубленное совершенствование ритмической структуры двигательного действия, достигаемое за счет соответствия определенной вариативности индивидуальным особенностям борцов.

Этап результирующей отработки двигательного действия (закрепления совершенствования) включает в себя: закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности, высокой вариативности к различным условиям и

устойчивости к большому количеству сбивающих факторов, что обеспечивает его максимальную реализацию.

К задачам данного этапа относятся:

- доведение процесса освоения всех сторон действия (ориентировочной, собственно исполнительной, контрольной) до уровня превращения двигательного умения в навык;

- обеспечение необходимой степени стабильности и вариативности двигательного навыка, а также надежности и экономичности техники действия;

- достижение соответствия между техническими характеристиками движений и уровнем развития двигательных качеств применительно к условиям эффективного использования действия, добиться его высокой результативности [30, 37, 40].

В процессе многолетней подготовки следует учитывать динамику возрастного развития борцов, поскольку периоды активного естественного роста организма могут несколько изменить структуру техники некоторых приемов.

1.3 Характеристика тактической подготовки борцов

Тактика спортивной борьбы во многом определяет поведение борца во время схватки, основанное на правильной оценке своих собственных возможностей, возможностей соперника и сложившейся ситуации, сводящееся к выбору и реализации в определенной последовательности наиболее целесообразных действий и операций для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии [4].

По мнению ряда авторов, тактическая подготовка борцов направлена на решение четырех задач [19, 21, 26].

Первая задача – это овладение всеми технико-тактическими действиями, применяемыми борцами во время соревнований. Чтобы реализовать данную задачу, тренер должен выстраивать учебно-тренировочный процесс с борцами

индивидуально (или хотя бы при помощи индивидуально-групповой формы), так как выбор операций, которыми борец будет решать ту или иную задачу (действие), полностью зависит от его особенностей (физических, психических, морфофункциональных и др.), а также от особенностей противника. В связи с этим тренеру необходимо подобрать для каждого воспитанника наиболее эффективные операции для достижения цели конкретного действия.

Вторая задача заключается в расширении арсенала подготовительных операций борцов для проведения атакующих действий. Эта задача должна решаться постоянно, поскольку от эффективности арсенала атакующих действий любого борца будет во многом зависеть результат на соревнованиях. При этом качество и результативность атакующих действий будет значительно выше, если в его содержание будут включены от двух до трех подготовительных операций.

Третья задача – формирование связок и переходов от первого технического действия ко второму и далее к третьему. Нужно понимать, что овладение всеми технико-тактическими действиями в борьбе еще не гарантия высоких спортивных результатов. Для борца очень важно применять их вовремя в логической последовательности. Очень часто борец, проведя результативную атаку, упускает возможность выиграть схватку досрочно, выполнив один из технических приемов в партере. Причина может заключаться в том, что между двумя действиями в сознании борца отсутствует психомоторная связка. В связи с этим большинство специалистов по борьбе должны выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы борец умел переходить от одного действия к другому.

Четвертой задачей является совершенствование всех перечисленных навыков и умений в тренировочных, контрольных и соревновательных поединках. На соревнованиях же овладеть тактикой участия в них/

На протяжении всего существования спортивной борьбы тактика непрерывно развивается и обогащается благодаря творчеству спортсменов и

тренеров. При этом большое воздействие на тактику оказывают правила соревнований, которые меняются достаточно часто.

Некоторые учёные в своих работах указывают на то, что тактическое мастерство определяется техническим арсеналом, которым владеет борец [28, 34].

Таким образом, чем выше и разнообразнее техническая подготовленность борца, чем из большего числа исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать удачный момент для атаки и тем разнообразнее его тактика.

Большинство специалистов [34, 35, 41] выделяет наступательную, оборонительную и контратакующую тактику исходя из того, что целью для любого борца является победа над своим противником за счет:

- 1) выполнение приемов на сопернике;
- 2) недопущение проведения соперником приемов на себе.

Проведенные исследования [27], направленные на изучение тактики ведения соревновательной схватки, позволили свидетельствовать о том, что борцы, имеющие четкий план перед поединком, побеждают значительно чаще. При этом схватка может разбиваться на различные тактические фрагменты (ситуации), которые борцы заранее продумывают и стараются их реализовать. Например, моделирование ситуации борьбы на краю ковра, показало, что борцы, спланировавшие определенную последовательность технических действий в данной ситуации перед схваткой, принимают решение в среднем на 90 мс быстрее своих соперников, что позволяет им быть более результативными.

В свое время А. Н. Ленц выделил в тактике борьбы три раздела: тактику проведения технических действий, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях [21]. В дальнейшей практике объективность этой классификации подтвердилась. Однако в настоящее время первый раздел претерпел некоторые изменения и сейчас он называется «тактика проведения

атакующих действий». Дело в том, что в борьбе спортсмен реализует большое число действий, таких как атака, защита, удержание преимущества и т. п., но с точки зрения тактики готовит только атаку.

Факт однообразия тактической подготовленности спортсменов различных весовых категорий свидетельствует о том, что борцов малых, средних и тяжелых категорий необходимо вооружать разными средствами ведения борьбы.

Кроме того, тактическая подготовка борцов должна осуществляться с самых первых занятий. Для этого эффективны все известные методы обучения и совершенствования. При этом обучение и совершенствование тактики должны осуществляться на основе дидактических принципов, только тогда они будут эффективны.

1.4 Анализ типологических признаков дифференцирования спортивной подготовки борцов

Одним из путей совершенствования системы подготовки борцов является применение дифференцированного подхода, связанного с разделением спортсменов на группы на основе выделения у каждой из них характерных типологических признаков.

Дифференцированием подготовки спортсменов в спортивной борьбе занимались многие авторы, результаты исследования которых показывают, что в качестве типологических признаков следует использовать особенности технико-тактической подготовленности, функционального состояния и психологической подготовленности [1, 3, 25].

Выделяют четыре группы спортсменов, входящих в следующие типологические группы: сильные подвижные (сангвино-холерики, интроверты и интро-экстраверты), сильные инертные (флегмато-холерики), слабые инертные (меланхолики) и сильные и слабые инертные (сангвино-холерики) [29].

Борцам с типом темперамента «сангвино-холерики» характерны высокий и средний уровень мотивации к занятиям спортом, высокий и средний уровень личностной тревожности. Они легко возбудимы, раздражительны, при неудачных выступлениях могут впадать в депрессию. Чрезмерно эгоистичны, нетерпеливы, недостаточно внимательно выслушивают замечания тренера и не всегда их учитывают.

Борцы с типом темперамента «флегмато-холерик» (интроверт) характеризуются повышенной ситуативной тревожностью, колебаниями при принятии решений, способностью скрывать (маскировать) состояние возбудимости, а также раздражительностью и склонностью к внутренней депрессии. В процессе занятий они чрезмерно накапливают отрицательные эмоции. Умеренно эгоистичны, терпеливы к поведению окружающих, рассудительны, скрытны и застенчивы. Этому типу также свойственны задатки консервативного лидера. Такие спортсмены, как правило, не многословны, устойчивы к воздействию внешних раздражителей, способны контролировать свое поведение, не терять самообладание в условиях максимального стресса. В процессе тренировочных занятий недостаточно внимания уделяют технике выполнения движений. Не склонны к отшлифовке своих действий при выполнении борцовских приемов.

Для борцов с типом темперамента «сангвино-меланхолик», характерны: повышенный уровень личностной тревожности, способность принимать правильное решение в условиях субмаксимального стресса, возбудимости, раздражительности. Они бесхитростные, рассудительные, недостаточно общительные, краткие в высказываниях, не склонны прислушиваться к мнению окружающих, не терпят хитрости по отношению к себе, недостаточно коммуникабельны.

Борцы, которым соответствует тип темперамента «меланхолики», характеризуются способностью принимать быстрое и правильное решение в условиях стресса различной силы, минимальным уровнем личностной

тревожности, возбудимости, раздражительности. Они обладают высоким уровнем ситуативной тревожности, конструктивной логикой, склонностью принимать мнение окружающих, подчиняться требованиям коллектива, интересам дела. Такие спортсмены слабо коммуникабельны, устойчивы к воздействию внешних раздражителей [29].

В спортивной борьбе дифференцированный подход также реализуется тренерами при помощи разделения борцов в зависимости от их стилевой принадлежности. Например, специалисты отмечают умения спортсменов бороться в стойке или партере; исходя из этого, выделяют «стоечников» и «партеристов». Однако у спортсменов высокой квалификации наблюдаются признаки универсализма. Как правило, борцов, умеющих одинаково хорошо бороться стоя и лежа, называют «слитными». Кроме того, «стоечники» бывают «преследующими» (в партере после выполнения собственного броска) и «накрывающими» (в ответ на попытку проведения какого-либо приема со стороны соперника). Среди «партеристов» встречаются «затягивающие» (активно сводящие борьбу вниз) и «отвечающие» (успешно контратакующие в партере после собственного падения) [34].

Широкое распространение получило деление борцов на стилевые формы в зависимости от их технико-тактических и функциональных особенностей. Исходя из этого, борцов относят к силовому, игровому или темповому стилям ведения соревновательного поединка. Однако некоторые специалисты допускают разделение борцов на: темповой, скоростно-силовой и технический стиль или на функциональный, силовой и технический. Однако дифференцирование подготовки борцов на «игровиков», «силовиков» и «темповиков» получило более широкое распространение [37].

В последнее время дифференцирование борцов в зависимости от их стилевой принадлежности выполняется с позиции учета их биоэнергетических характеристик. Установлено, что борцы темпового стиля, имеют универсальный (промежуточный) вариант энергообеспечения мышечной

деятельности. У борцов силового стиля отмечается преобладание преимущественно анаэробных возможностей, тогда как борцы игрового стиля, активно использующие во время борьбы комбинационную технику, имеют большую выраженность аэробных показателей [25].

В настоящее время специалисты подразделяют всех дзюдоистов на три большие морфологические группы: «легковесы», «средневесы», «тяжеловесы». Так, к «легковесам» относятся дзюдоисты, выступающие в весовых категориях 60 и 66 кг, к «средневесам» - 73 и 81 кг, «тяжеловесам» – 90, 100 и свыше 100 кг. При этом технико-тактический арсенал борцов разных весовых групп неодинаков и имеет свои особенности.

Ряд авторов в разных видах борьбы успешно апробировали методики, направленные на повышение технико-тактической подготовленности, основой которых являлись морфологические особенности и весовые категории борцов [26, 28, 29].

Выводы по 1 Главе

Анализ научно-методической литературы показал, что технико-тактическая подготовка для дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства является важнейшей составляющей тренировочного процесса.

При этом многие специалисты считают, что одним из наиболее эффективных подходов при совершенствовании подготовки является дифференцирование борцов, связанное с выделением у спортсменов характерных типологических признаков. В качестве таких признаков в практике спортивной борьбы используют морфологические особенности, отличия в показателях технико-тактической подготовленности, функционального состояния и психологической подготовленности спортсменов.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

В организации исследования с учетом решаемых задач были определены три последовательных этапа.

В рамках **первого этапа** (весна-лето 2017 г.) решались задачи педагогического наблюдения и контроля за специальной физической и технико-тактической подготовленностью, а также особенностями соревновательной деятельности дзюдоистов разных весовых групп. В этот период были проведены теоретический анализ литературных источников по проблеме совершенствования технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров на основе типологического подхода.

На **втором этапе**, экспериментальном, (сентябрь 2017 г. - март 2018 г.), был проведен формирующий педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности применения методики дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп в тренировочном процессе.

Третий этап (март 2018 г. - июнь 2018 г.) проводился с целью анализа и обобщения полученного теоретического и статистического материала проведенного педагогического эксперимента; конкретизировались выводы исследования, осуществлялось оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

Анализ литературных источников и обобщение практического опыта. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы из области теории и методики тренировки спортсменов-единоборцев проведены для анализа состояния изучаемого вопроса, разработки и теоретического обоснования проводимых исследований.

Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях тренировочного процесса и соревнований спортсменов на протяжении всех этапов исследования. Объектами наблюдения являлись соревновательная деятельность, поведение и состояние спортсменов в процессе тренировок и соревнований. Полученная в результате педагогического наблюдения информация позволила выявить различия в показателях технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров, представляющих разные весовые группы.

Педагогический контроль. Педагогический контроль осуществлялся на протяжении всего периода исследования. Эффективность педагогического контроля определялась при помощи индивидуального наблюдения (мониторинга) за основными показателями специальной физической и технико-тактической подготовленности, а также критериями соревновательной деятельности, что позволяло проводить оперативную коррекцию.

Контроль СФП. Определение специальной физической подготовленности дзюдоистов-юниоров осуществлялось при помощи следующих тестов [32]:

Непрерывное выполнение специального упражнения дзюдоистов – «учи-коми». Фиксировалось время, затраченное на выполнение 30 повторений специального упражнения дзюдоистов «учи-коми» - броска через спину с захватом отворота и рукава кимоно. Упражнение выполнялось на татами с партнером примерно равного веса и роста.

Выполнение максимального количества бросков борцовского манекена испытуемыми за 30 с. и за 3 мин. Фиксировалось максимальное количество бросков манекена (борцовского чучела) сначала за 30 с., а затем за 3 мин.

При этом броски, выполненные технически неправильно, в зачет не шли. При выполнении специальных тестов борцами разных весовых категорий использовались борцовские манекены различных масс (таблица 2).

Таблица 2 – Градация масс борцовских манекенов в зависимости от весовых категорий

	«Легковесы»	«Средневесы»	«Тяжеловесы»
Весовая категория (кг)	60, 66	73, 81	90, 100, +100
Масса манекена (кг)	20	25	31

Специфический тест SJFT. При оценке анаэробной работоспособности использовался специфический тест SJFT (Special judoist function test), который был разработан в 1995 г. профессором С. Стерковичем и апробирован на базе Краковской академии физической культуры [32]. Данный тест выполнялся на татами с двумя партнерами примерно равного веса и роста. Обследуемый спортсмен по команде «хаджиме» начинал выполнять броски в максимальном темпе и проводил три серии: 1-я серия продолжалась 15 с (А), 2-я (В) и 3-я (С) - по 30 с. Паузы между сериями длились 10 с. При этом в зачет шли только броски, выполненные технически правильно. Частота сердечных сокращений фиксировалась при помощи кардиомонитора «Polar» сразу по окончании теста (P₁) и через 1 мин. (P₂). После этого вычислялся индекс теста, по формуле:

$$\text{Index} = \frac{(P_1 + P_2)}{N}$$

где N - общее число бросков. Чем меньше индекс, тем выше оценка. При проведении процедур тестирования испытуемым предоставлялось по 3 попытки для выполнения каждого упражнения (кроме SJFT-теста, для определения которого учитывался результат одной попытки). В протокол тестирования заносился лучший результат из трех попыток.

Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности.

Определение технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров осуществлялось на основе анализа 6 технико-тактических показателей [35]:

1. *Технико-тактический показатель «Активность».* Данный показатель косвенно характеризует двигательную и функциональную

подготовленность дзюдоиста и выражается в количестве атакующих действий, проводимых им за одну минуту. Определяется по следующей формуле:

$$A = N / t \text{ (атак в минуту)}, \quad (2)$$

где $N=n+n1$

N – общее количество атакующих действий борца,

n – количество оцененных атакующих действий,

$n1$ – количество реальных атак дзюдоиста,

t – время борьбы.

Активность может быть оценена при анализе одной схватки, при анализе схваток, проведенных в рамках одного соревнования, при анализе схваток в серии соревнований.

Например, в течение схватки дзюдоист провел 4 результативные атаки (n) и 6 раз реально атаковал ($n1$). Время схватки 5 минут (t).

Тогда активность борца в этой схватке:

$$A = 4+6 / 5 = 2 \text{ (атаки в минуту)}$$

Это означает, что каждые 30 секунд в течение схватки дзюдоист пытается атаковать. Это достаточно хороший показатель, соответствующий требованиям правил соревнований, которые обязывают дзюдоиста вести активную наступательную борьбу.

2. *Технико-тактический показатель «Надежность атакующих действий».* Данный показатель характеризует эффективность проводимых дзюдоистом атак, определяется по следующей формуле:

$$Na = n / N \times 100\%, \quad (3)$$

Используем те же значения, что и в предыдущем примере. Надежность атакующих действий в одной схватке:

$$Na = 4 / 4+6 \times 100\% = 0,4 \times 100\% = 40\%$$

Это означает, что в 4 из 10 проведенных атак дзюдоист добивается оценки. Надежность атакующих действий в течение целого турнира составит:

$$Na = 12 / 12+28 \times 100\% = 0,3 \times 100\% = 30\%$$

Это значение показателя говорит о том, что 3 из 10 проведенных атак являются результативными.

3. *Технико-тактический показатель «Результативность».* Определяет качество его атакующих действий. Иначе, это средняя оценка атакующих действий дзюдоиста.

Несмотря на то, что оценки в дзюдо не суммируются (главным считается качество оценки), условно принято считать, что чистая победа – оценка «Иппон» соответствует 10 условным единицам, оценка «Ваза-Ари» соответствует – 7, оценка «Юоко» – 5. Зная количество заработанных дзюдоистом оценок и их качество, можно вычислить их среднее значение или «Результативность»:

$$P = (10 \times I + 7 \times WA + 5 \times Y) / n \text{ (баллов)}, \quad (4)$$

где I – количество оценок «Иппон», WA – количество оценок «Ваза-Ари», Y – количество оценок «Юоко».

Например, 12 оцененных действий участника соревнований составили 2 оценки «Иппон», 3 оценки «Ваза-Ари» и 5 оценок «Юоко». Подставляя эти значения в формулу, получим:

$$P = (10 \times 2 + 7 \times 3 + 5 \times 5) / 12 = 66 / 12 = 5,5 \text{ (баллов)}$$

Таким образом, средняя оценка атакующих действий этого дзюдоиста «больше Юоко». Рекомендуется отдельно вычислять технико-тактические показатели «Результативность в стойке» и «Результативность в борьбе лежа».

4. *Технико-тактический показатель «Надежность защиты».*

Характеризует способность дзюдоиста противостоять атакующим действиям противника. Определяется по формуле:

$$H_z = (N_{\text{пр}} - n_{\text{пр}}) / n_{\text{пр}} \times 100 (\%), \quad (5)$$

Где n_{пр} - количество проигранных дзюдоистом оценок,

N_{пр} – общее количество атакующих действий противника (противников),

Таким образом, (N_{пр}-n_{пр}) – количество отраженных атак.

5. *Технико-тактический показатель «Комбинационность».*

Характеризует способность дзюдоиста использовать в целях достижения

победы в схватке сложные технико-тактические действия, не прерывать начатую атаку, органично продолжать атаку, начатую в стойке в борьбе лежа.

Количественное значение показателя определяется по формуле:

$$K = k / N \times 100 (\%) \quad (6)$$

Например, в пяти проведенных встречах дзюдоист из 40 оцененных и неоцененных действий (N) провел в 16 комбинациях (переход от одного приема к другому) и связках (продолжение атаки с преследованием в борьбе лежа) (k). Тогда, подставляя значения в формулу, получим:

$$K = 16 / 40 \times 100 (\%) = 0,4 \times 100 = 40\%$$

Это означает, что 4 атаки из 10 дзюдоист проводит в комбинациях и связках приемов.

6. *Технико-тактический показатель «Вариативность».* Характеризует разнообразие арсенала техники, которой владеет дзюдоист. Показатель определяется количеством классификационных групп, технико-тактические действие которых пытался проводить дзюдоист – «Общая вариативность» (Vo), и количеством классификационных групп, технико-тактические действия которых были оценены – «Эффективная вариативность» (Vэ).

Например, 40 проведенных атак (оцененных и неоцененных) составили передние подножки, задняя подножка, подхваты изнутри, зацепы стопой и голенью, передние подсечки, удержания, удушающие и болевые приемы. Тогда, «Общая вариативность» техники дзюдоиста составит в стойке – 6 (приемов из разных классификационных групп: подножки, подсечки, зацепы, подхваты), в борьбе лежа – 3 (удержания, удушающие и болевые приемы).

Оценки были получены за передние подножки, подхват изнутри, зацепы стопой, удержания. Тогда «Эффективная вариативность» техники дзюдоиста в стойке – 3 (приема из разных классификационных групп), а в борьбе лежа – 1.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент применялся с целью проверки эффективности разработанной методики дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 года по март 2018 года. В исследовании приняли участие 40 дзюдоистов 18-20-летнего возраста, спортсмены спортивного клуба «Динамо» г. Челябинск. При проведении педагогического эксперимента испытуемые были разделены на две равноценные группы по 20 человек в каждой (экспериментальная и контрольная). К «легковесам» были отнесены дзюдоисты, выступающие в весовых категориях до 60 и 66 кг. К «средневесам» - дзюдоисты весовых категорий 73 и 81 кг. К «тяжеловесам» - борцы, выступающие в весовых категориях 90, 100 и свыше 100 кг.

При этом в обеих группах было одинаковое количество «легковесов» (по 7 человек), «средневесов» (по 7 человек) и «тяжеловесов» (по 6 человек). Квалификационный уровень дзюдоистов КГ до начала эксперимента был следующим: 10 человек имели первый разряд, 9 борцов являлись кандидатами в мастера спорта, 1 спортсмен имел спортивное звание «Мастер спорта РФ». Дзюдоисты экспериментальной группы имели похожий квалификационный уровень: 9 спортсменов имели первый разряд, 10 дзюдоистов имели спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», 1 дзюдоист являлся мастером спорта РФ.

Экспериментальная методика дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров апробировалась в условиях педагогического эксперимента, в ходе которого дзюдоисты экспериментальной и контрольной групп тренировались по общепринятой программе для ДЮСШ в соответствии с требованиями Федерального стандарта по виду спорта «Дзюдо». При этом объем подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп был одинаков, а главным отличием являлось то, что тренировочный процесс экспериментальной группы организовывался с учетом выявленных типологических особенностей при использовании дифференцированного технико-тактического арсенала приемов борцов разных весовых групп. Тогда как дзюдоисты контрольной группы

совершенствовали свое технико-тактическое мастерство без учета этих типологических особенностей.

Методы математической статистики. Полученный фактический материал (результаты педагогического наблюдения и эксперимента) обрабатывался с помощью методов математической статистики.

При определении достоверности различий использовали Т-критерий Уилкинсона (для взаимосвязанных выборок) и U-критерий Манна-Уитни (для независимых выборок). Для обработки вариационных рядов применялась компьютерная программа «Excel» и «StatPlus».

2.3 Описание экспериментальной методики

Анализ видеоматериалов Чемпионата России по дзюдо (2017 г.) (всего проанализировано более 200 схваток дзюдоистов разных весовых категорий), позволил нам определить арсенал технико-тактических действий, применяемых дзюдоистами легких (60, 66 кг), средних (73, 81 кг) и тяжелых весовых категорий (90, 100, свыше 100 кг) в условиях соревновательной деятельности (таблица 3).

Основной перечень приемов, наиболее часто выполняемых представителями всех трех весовых групп можно разделить на две группы:

- 1) приемы, преимущественно выполняемые за счет уровня развития максимальной силы и массы тела (бросок через бедро, бросок через грудь,
 - 1) бросок захватом руки под плечо, бросок через спину со стойки);
 - 2) приемы, эффективность которых зависит от уровня скоростно-силовых качеств дзюдоистов (бросок через спину с колен, боковая подсечка, передняя подсечка, посадка, подсечка изнутри, зацеп изнутри, бросок через голову, подхват, передняя подножка).

Анализ результатов таблицы 3 также свидетельствует о том, что представители тяжелых весовых категорий в основном используют только 4 приема, на эффективность выполнения которых влияет сочетание массы тела

и силовых качеств. Таким образом, дзюдоисты-тяжеловесы имели наибольшие значения частоты применения следующих приемов: бросок захватом руки под плечо, бросок через бедро, задняя подножка, подхват (под одну и под две ноги).

Таблица 3 – Частота применения технико-тактических приемов (ТТП) дзюдоистов легких, средних и тяжелых весовых групп

№	Название приема	Частота применения ТТП в соревновательных схватках (%)			Р между Л-С	Р между Л-Т	Р между С-Т
		«Легковесы» (60, 66 кг) n=122	«Средневесы» (73, 81 кг) n=120	«Тяжеловесы» (90, 100, свыше 100 кг) n=133			
1	Боковая подсечка	8,5	4,1	4,6	>0,05	>0,05	<0,05
2	Передняя подсечка	8,2	3,2	5,1	>0,05	<0,05	>0,05
3	Подхват	3,4	11,4	10,5	<0,05	>0,05	>0,05
4	Задняя подножка	4,1	9,3	10,3	<0,05	>0,05	>0,05
5	Бросок через грудь	4,2	9,2	3,1	>0,05	>0,05	<0,05
6	Посадка	8,2	1,6	1,3	>0,05	<0,05	>0,05
7	Бросок через спину с колен	17,6	4,6	2,8	<0,05	<0,05	>0,05
8	Подсечка изнутри	7,8	5,5	4,7	>0,05	>0,05	<0,05
9	Зацеп изнутри	9,3	9,5	4,9	>0,05	>0,05	>0,05
10	Бросок через бедро	5,4	10,6	11,5	<0,05	<0,05	>0,05
11	Бросок через спину со стойки	5,8	11,2	2,1	>0,05	>0,05	>0,05
12	Передняя подножка	6,3	9,1	6,3	>0,05	<0,05	>0,05
13	Бросок через голову	9,6	6,9	1,1	<0,05	>0,05	>0,05
14	Захват руки под плечо	1,6	3,8	31,7	>0,05	>0,05	<0,05

Примечание: Л – это легковесы, С – средневесы, Т – тяжеловесы.

Анализ частоты выполнения приемов дзюдоистов-средневесов показывает, что эти спортсмены чаще использовали те приемы, на эффективность которых во многом влияет уровень развития силовых качеств и в определенной степени масса тела. Это такие приемы, как подхват под одну ногу, бросок через грудь, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, передняя подножка, задняя подножка, зацеп изнутри.

Для дзюдоистов легкой весовой группы характерно преимущественное использование технических приемов, выполнение которых связано с высоким темпом ведения поединка и высоким проявлением скоростно-силовых качеств. Это такие приемы, как: бросок через спину с колен, боковая подсечка, передняя подсечка, посадка, подсечка изнутри, зацеп изнутри, бросок через голову.

Кроме того, было отмечено, что бросок зацепом изнутри применялся с примерно одинаковой частотой как дзюдоистами легких весовых групп, так и дзюдоистами-средневесами. В свою очередь, броски подхват, бросок через бедро, задняя подножка примерно с одинаковой частотой применялся борцами средних и тяжелых весовых групп.

Анализ показателей соревновательной деятельности, специальной физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов дал основание разработать методику дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп.

Методика дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп предусматривает следующую последовательность действий (рисунок 1):

- 1) разделение дзюдоистов на весовые группы;
- 2) выявление особенностей подготовленности дзюдоистов разных весовых групп;
- 3) формирование общей цели и конкретных задач технико-тактической подготовки у дзюдоистов разных весовых групп;
- 4) разработка общего тренировочного плана;
- 5) содержание тренировочных планов в зависимости от особенностей дифференцированного применения арсенала технических действий дзюдоистами разных весовых групп;
- 6) разработка тренировочных заданий, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп;
- 7) реализация тренировочных планов по микро-, мезо- и макроциклам подготовки;
- 8) контроль эффективности тренировочного процесса и коррекция подготовки в случае несоответствия фактического тренировочного эффекта с запланированным.

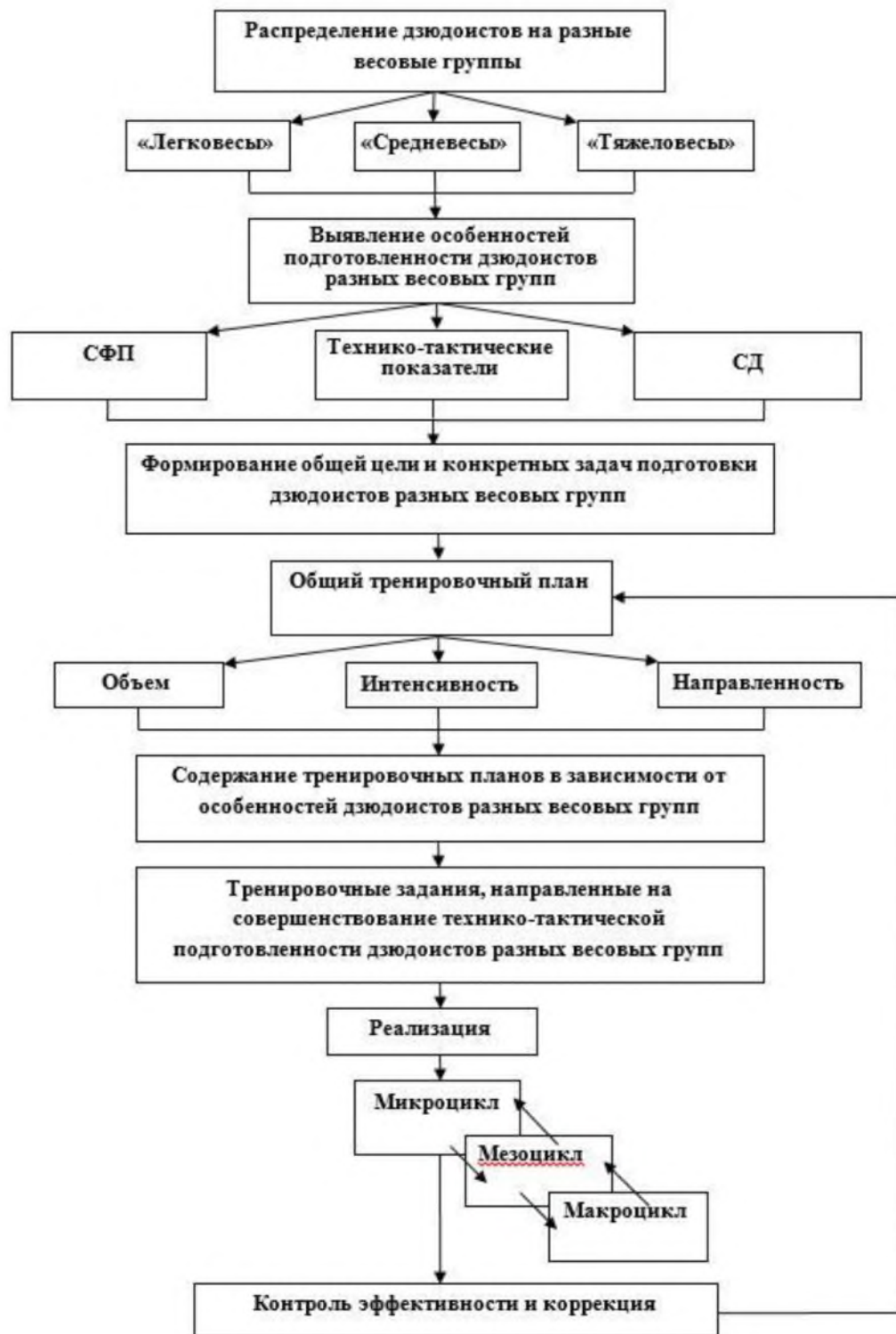


Рисунок 1 – Функциональная схема методики дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп

Распределение дзюдоистов на весовые группы осуществлялось на основании весовых категорий, в которых спортсмены выступают на

соревнованиях. Было сформировано три весовые группы: «легковесы», «средневесы», «тяжеловесы». В группу «легковесы» вошли борцы весовых категорий 60 кг и 66 кг. Группу «средневесы» составили борцы весовых категорий 73 кг и 81 кг. В группу «тяжеловесы» вошли борцы весовых категорий 90 кг, 100 кг, и +100 кг.

Содержание тренировочных планов разрабатывалось на основании связи между весовыми категориями спортсменов и показателями специальной физической и технико-тактической подготовленности, а также критериями соревновательной деятельности дзюдоистов разных весовых групп.

При разработке дифференцированных тренировочных заданий, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп учитывалось следующее: дзюдоистам-легковесам было рекомендовано совершенствовать технику приемов борьбы в комбинациях, используя следующие технические действия: боковая подсечка, передняя подсечка, посадка, бросок через спину с колен, подсечка изнутри, зацеп изнутри, бросок через голову. Дзюдоистам-средневесам -- повышать свое технико-тактическое мастерство, применяя комбинации из следующих приемов: подхват под одну ногу, бросок через грудь, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, передняя подножка, зацеп изнутри. Для повышения технико-тактической подготовленности дзюдоистам тяжелых весовых категорий рекомендовано использовать следующие сочетания технических действий: бросок захватом руки под плечо, бросок через бедро, задняя подножка, передняя подножка, подхват (под одну и под две ноги).

Опираясь на выявленные ранее особенности технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов разных весовых групп, была разработана общая модель совершенствования технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп (рисунок

2), которая и послужила основой для дифференцирования тренировочных заданий дзюдоистов с учетом весовых групп.

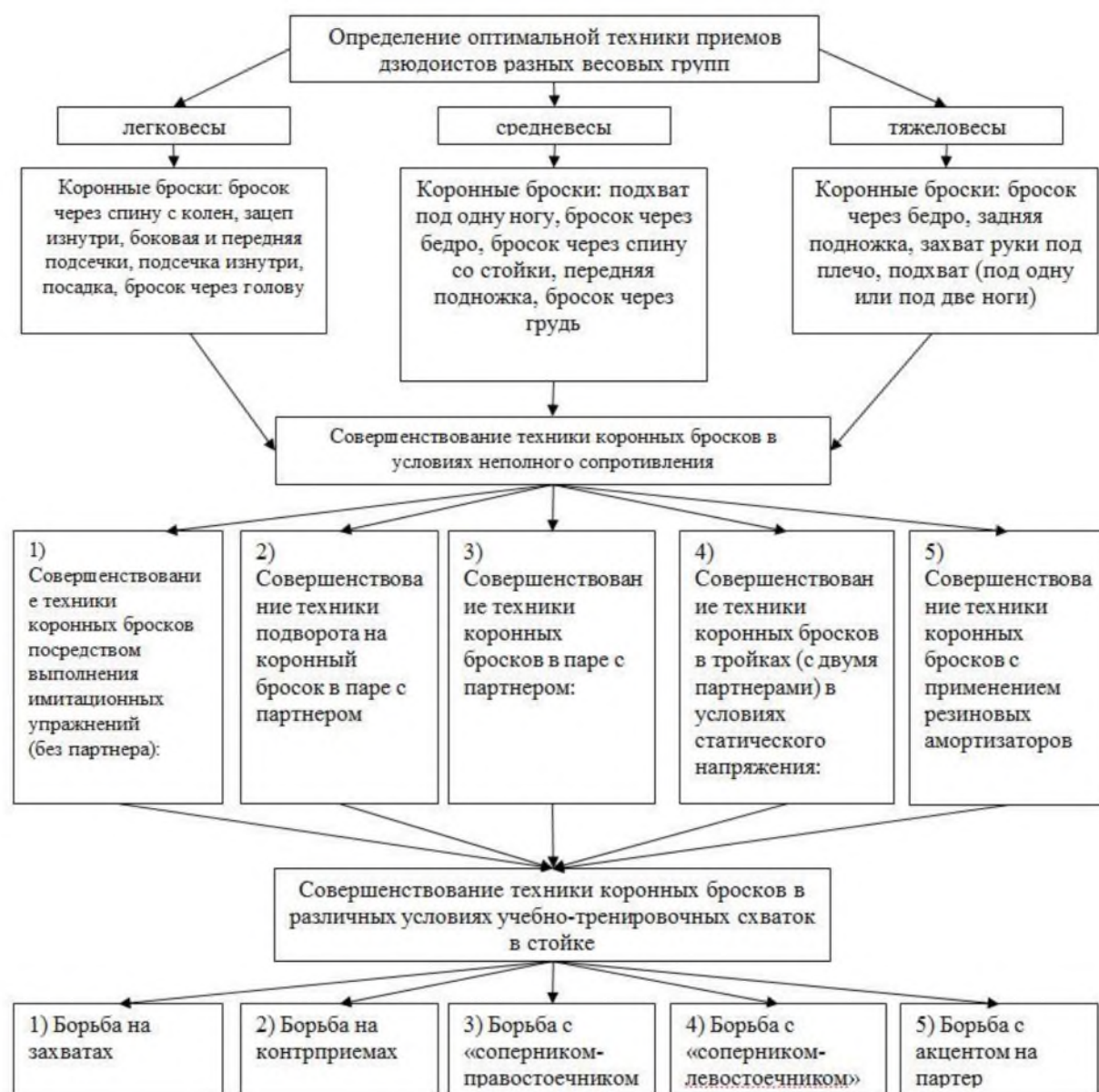


Рисунок 2 – Модель совершенствования технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп

Для реализации экспериментальной модели повышения технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп были выделены специальные условия, моделирующие специфику соревновательной деятельности: 1) формирование техники коронных приемов дзюдоистов разных весовых групп; 2) совершенствование техники коронных приемов без сопротивления и в условиях неполного сопротивления партнера; 3) совершенствование техники коронных бросков в различных условиях тренировочных схваток.

Формирование техники коронных приемов дзюдоистов разных весовых групп осуществлялось на основе подбора оптимальных технических действий, учитывающих специфику соревновательной деятельности «легковесов», «средневесов» и «тяжеловесов».

Совершенствование техники коронных приемов дзюдоистов разных весовых групп в условиях неполного сопротивления выполнялось при помощи следующих тренировочных заданий:

- совершенствование техники коронных бросков посредством выполнения имитационных упражнений (без партнера);
- совершенствование техники подворота на коронный бросок в паре с партнером;
- совершенствование техники коронных бросков в паре с партнером;
- совершенствование техники коронных бросков в тройках (с двумя партнерами) в условиях статического напряжения;
- совершенствование техники коронных бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых с помощью резиновых амортизаторов.

Совершенствование техники коронных приемов дзюдоистов разных весовых групп в условиях учебно-тренировочных схваток выполнялось при помощи следующих тренировочных заданий:

- борьба на захватах;
- борьба на контрприемах;
- борьба с «соперником-правостоечником»;
- борьба с «соперником-левостоечником»;
- борьба с акцентом на партер.

Структура экспериментального периода включала 3 мезоцикла:

- 1) базовый мезоцикл – с 1 сентября по 29 ноября 2017 г. (12 недель);
- 2) специально-подготовительный мезоцикл – с 30 ноября 2017 г. по 24 января 2018 г. (8 недель);
- 3) контрольно-подготовительный мезоцикл – с 25 января по 6 марта 2018 г. (6 недель).

Макроцикл подготовки дзюдоистов-юниоров продолжался с 1 сентября 2017 года по 6 марта 2018 года и составил 188 дней. Из них тренировочных – 142 и соревновательных – 19 дней. По структуре макроцикл состоял из 3 мезоциклов и 18 микроциклов (рисунок 3).



Рисунок 3 – Структура экспериментального макроцикла подготовки дзюдоистов-юниоров

Основой подготовки дзюдоистов юниорского возраста являлся недельный микроцикл, структура которого не менялась. Дзюдоисты-юниоры тренировались два раза в день, шесть дней в неделю (с понедельника по субботу) по 2 часа. Были спланированы 8 занятий на совершенствование технико-тактической подготовки и 4 занятия по физической подготовке. При этом объем и направленность тренировочной нагрузки в контрольной и экспериментальной группах были одинаковыми. Основным отличием в подготовке дзюдоистов являлось то, что в экспериментальной группе совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов выполнялось за счет дифференцирования упражнений и тренировочных

заданий с учетом особенностей применения технических действий, характерных для каждой весовой группы, чего не было в контрольной группе.

Полученные сведения об особенностях технико-тактической подготовки дзюдоистов-легковесов стали основой для разработки экспериментальных типологических тренировочных заданий (Приложение А).

ГЛАВА 3 ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП

3.1 Анализ изменений уровня показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп

По истечении срока эксперимента были отмечены изменения результатов тестирования показателей СФП дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели специальной физической подготовленности

Показатели	Весовая группа	Прирост результатов СФП				
		До экспер. X±σ	После экспер. X±σ	± Δ	Δ%	
Броски манекена за 30 секунд (количество раз)	КГ	«Легковесы»	9,6±1,1	10,0±1,8	0,4	4,2*
		«Средневесы»	10,4±1,8	11±1,5	0,6	5,8*
		«Тяжеловесы»	7,8±1,2	8,0±0,8	0,2	2,6
	ЭГ	«Легковесы»	9,8±1,5	12,9±1,8	3,1	31,6*
		«Средневесы»	10,1±1,8	13,1±1,5	3,0	29,7*
		«Тяжеловесы»	7,5±1,2	9,8±0,8	2,3	30,7*
Броски манекена за 3 минуты (количество раз)	КГ	«Легковесы»	24,8 ±1,5	24,4 ±1,8	-0,4	1,6
		«Средневесы»	27,6±2,2	28,3±1,1	0,7	2,5
		«Тяжеловесы»	21,3±1,6	21,8±2,0	0,5	2,3
	ЭГ	«Легковесы»	25,1±1,8	28,5±2,2	3,4	13,5*
		«Средневесы»	27,3±2,6	30,4±2,6	3,1	11,3*
		«Тяжеловесы»	21,7±2,0	24,0±2,0	2,3	10,6*
Непрерывное выполнение учикоми 30 раз (секунды)	КГ	«Легковесы»	22,8±1,1	22,1±1,1	-0,7	3,1*
		«Средневесы»	23,4±1,5	22,4±1,5	-1,0	4,3*
		«Тяжеловесы»	27,5±2,0	28,0±2,0	0,5	1,8
	ЭГ	«Легковесы»	22,6±1,5	19,7±1,1	-2,9	12,8*
		«Средневесы»	23,7±1,5	20,8±1,5	-2,9	12,2*
		«Тяжеловесы»	27±2,0	25,2±1,2	-1,8	6,7*
SJF-Test (усл.ед.)	КГ	«Легковесы»	1,37±0,14	1,33±0,11	-0,04	2,9*
		«Средневесы»	1,54±0,20	1,52±0,20	-0,02	1,3
		«Тяжеловесы»	1,73±0,31	1,69±0,30	-0,04	2,3
	ЭГ	«Легковесы»	1,35±0,16	1,24±0,08	-0,11	8,1*
		«Средневесы»	1,51±0,24	1,29±0,13	-0,22	14,6*
		«Тяжеловесы»	1,77±0,31	1,51±0,20	-0,26	14,7*

*Примечание:** - достоверность различий на уровне p<0,05.

Показатели СФП контрольной группы статистически достоверно увеличились в следующих тестах ($p < 0,05$): «броски манекена за 30 с.» («легковесы» - 4,2%, «средневесы» - 5,8%), «непрерывное выполнение учи-коми 30 раз» («легковесы» - 3,1%, «средневесы» - 4,3%), «SJFT» («легковесы» - 2,9%). Изменения остальных результатов в показателях СФП оказались статистически недостоверными ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе показатели СФП имеют положительные статистически достоверные изменения ($p < 0,05$) во всех тестовых испытаниях, их прирост составил: «броски манекена за 30 с.» («легковесы» - 31,6%, «средневесы» - 29,7%, «тяжеловесы» - 30,7%), «броски манекена за 3 мин.» («легковесы» - 13,5%, «средневесы» - 11,3%, «тяжеловесы» - 10,6%), «непрерывное выполнение учи-коми 30 раз» («легковесы» - 12,8%, «средневесы» - 12,2%, «тяжеловесы» - 6,7%), «SJFT» («легковесы» - 8,1%, «средневесы» - 14,6%, «тяжеловесы» - 14,7%).

Таким образом, основываясь на результатах, полученных в ходе анализа изменений показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что по истечении педагогического эксперимента в обеих группах были отмечены положительные сдвиги в показателях специальной физической подготовки. Однако полученные данные свидетельствуют о том, что относительный прирост результатов у спортсменов экспериментальной группы в целом намного превышает прирост результатов контрольной группы.

3.2 Анализ изменений результатов технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп

В таблице 5 представлены изменения показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп после обработки результатов педагогического эксперимента.

Таблица 5 – Показатели технико-тактической подготовленности

Показатели	Весовая группа	Прирост результатов ТТП				
		До экспер. $X \pm \sigma$	После экспер. $X \pm \sigma$	$\pm \Delta$	$\Delta\%$	
Активность (А), кол-во атак в минуту	КГ	«Легковесы»	2,6±0,7	3,0±1,1	0,4	15,3*
		«Средневесы»	2,8±0,7	3,1±0,7	0,3	10,7*
		«Тяжеловесы»	2,2±0,8	2,5±1,2	0,3	13,6*
	ЭГ	«Легковесы»	2,8±0,7	4,0±1,1	1,2	42,8*
		«Средневесы»	2,7±0,7	3,6±0,4	0,9	33,3*
		«Тяжеловесы»	1,8±0,8	2,5±0,4	0,7	38,9*
Надежность атакующих действий (На), %	КГ	«Легковесы»	34±4,1	33±4,1	-1	-2,9
		«Средневесы»	33±3,7	34±3,7	1	3,0*
		«Тяжеловесы»	26±2,8	27±1,6	1	3,8*
	ЭГ	«Легковесы»	32±4,4	36±4,4	4	12,5*
		«Средневесы»	34±4,0	38±4,1	4	11,7*
		«Тяжеловесы»	24±3,2	31±3,5	7	29,2*
Надежность защиты (Нз), %	КГ	«Легковесы»	79±3,7	80±5,5	1	1,3
		«Средневесы»	80±4,1	79±3,7	-1	-1,2
		«Тяжеловесы»	82±2,8	84±2,6	2	2,4
	ЭГ	«Легковесы»	80±4,8	86±4,4	6	7,5*
		«Средневесы»	79±4,4	84±4,1	5	6,3*
		«Тяжеловесы»	84±2,8	92±3,5	8	9,5*
Результативность (Р), баллы	КГ	«Легковесы»	7,6±0,4	7,5±0,4	-0,1	-1,3
		«Средневесы»	7,3±0,4	7,4±0,5	0,1	1,4
		«Тяжеловесы»	6,6±0,8	6,9±0,3	0,3	4,5*
	ЭГ	«Легковесы»	7,3±0,4	9,2±0,5	1,9	26*
		«Средневесы»	7,0±0,4	8,9±1,5	1,9	27,1*
		«Тяжеловесы»	6,8±0,3	8,7±1,3	1,9	27,9*
Комбинационность (К), %	КГ	«Легковесы»	42±2,2	41±2,2	-1	2,4
		«Средневесы»	37±1,8	41±1,8	4	10,8*
		«Тяжеловесы»	33±3,2	36±2,2	3	9,1*
	ЭГ	«Легковесы»	41±2,2	52±3,7	11	26,8*
		«Средневесы»	39±3,0	50±4,4	11	28,2*
		«Тяжеловесы»	35±2,4	46±4,3	11	31,4*
Общая вариативность (Во), кол-во классиф. групп приемов	КГ	«Легковесы»	6,3±1,1	6,4±1,5	0,1	1,6
		«Средневесы»	6,1±1,1	6,8±1,5	0,7	11,5*
		«Тяжеловесы»	5,7±0,8	6,0±1,5	0,3	5,3*
	ЭГ	«Легковесы»	6,1±1,8	9,7±2,6	3,6	59*
		«Средневесы»	6,3±1,1	10±1,8	3,7	58,7*
		«Тяжеловесы»	5,8±0,8	8,7±1,6	2,9	50*

Продолжение таблицы 5

Эффективная вариативность (Вэ), кол-во классиф. групп приемов	КГ	«Легковесы»	5,6±1,1	5,7±1,1	0,1	1,8
		«Средневесы»	5,1±1,1	5,3±1,1	0,2	3,9*
		«Тяжеловесы»	4,8±0,8	5,0±1,6	0,2	4,2*
	ЭГ	«Легковесы»	5,3±0,7	8,8±1,1	3,5	66*
		«Средневесы»	5,1±1,1	8,5±1,1	3,4	66,7*
		«Тяжеловесы»	4,6±1,2	6,8±1,6	2,2	47,8*

Примечание:* - достоверность различий на уровне $p < 0,05$.

Анализ результатов тестирования показателей технико-тактической подготовленности показал, что у дзюдоистов контрольной группы были зафиксированы статистически достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) в следующих показателях: «Активность» («легковесы» - 15,3%, «средневесы» - 10,7%, «тяжеловесы» - 13,6%), «Надежность атакующих действий» («средневесы» - 3%, «тяжеловесы» - 3,8%), «Результативность» («тяжеловесы» - 4,5%), «Комбинационность» («средневесы» - 10,8%, «тяжеловесы» - 9,1%), «Общая вариативность» («средневесы» - 11,5%, «тяжеловесы» - 5,3%), «Эффективная вариативность» («средневесы» - 3,9%, «тяжеловесы» - 4,2%). Изменения остальных результатов в показателях технико-тактической подготовки оказались статистически недостоверными ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе результаты ТТП имеют положительную статистически достоверную динамику ($p < 0,05$) по всем показателям, их прирост составил: «Активность» («легковесы» - 42,8%, «средневесы» - 33,3%, «тяжеловесы» - 38,9%), «Надежность атакующих действий» («легковесы» - 42,8%, «средневесы» - 33,3%, «тяжеловесы» - 38,9%), «Надежность защиты» («легковесы» - 12,5%, «средневесы» - 11,7%, «тяжеловесы» - 29,2%), «Результативность» («легковесы» - 26%, «средневесы» - 27,1%, «тяжеловесы» - 27,9%), «Комбинационность» («легковесы» - 26,8%, «средневесы» - 28,2%, «тяжеловесы» - 31,4%), «Общая вариативность» («легковесы» - 59%, «средневесы» - 58,7%, «тяжеловесы» - 50%), «Эффективная вариативность» («легковесы» - 66%, «средневесы» - 66,7%, «тяжеловесы» - 47,8%).

Основываясь на сравнительном анализе уровня показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп, входящих в

состав контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что за исследуемый период в обеих группах были выявлены положительные сдвиги в показателях, оценивающих технико-тактическую подготовленности. Однако уровень результатов дзюдоистов экспериментальной группы значительно превосходит результаты борцов контрольной группы.

Кроме этого, анализ результативности соревновательной деятельности членов контрольной и экспериментальной групп показал (таблица 6), что спортсмены экспериментальной группы за период использования разработанной нами методики дифференцирования средств технико-тактической подготовки показали результаты соревновательной деятельности более высокие (66,5 очков), чем спортсмены контрольной группы (14,5 очков).

Таблица 6 – Показатели результативности соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп

<i>Соревнования</i> <i>Группы</i>	<i>Контрольные</i> <i>соревнования</i>	<i>Отборочные</i> <i>соревнования</i>	<i>Главные</i> <i>соревнования</i>	<i>Общая</i> <i>сумма</i> <i>очков</i>
<i>Контрольная</i> <i>группа</i>	14/3	0,5/1	0/0	14,5
<i>Экспериментальная</i> <i>группа</i>	33/7	32,5/7	1/2	66,5

Примечание: в числителе – сумма очков, в знаменателе – количество спортсменов, набравших рейтинговые очки

Сумма очков подсчитывалась по принятой Федерацией Дзюдо РФ рейтинговой системе очков за занятые призовые места на соревнованиях: 1 место – 7 очков; 2 место – 5 очков; 3 место – 3,5 очка; 5 место – 0,5 очка.

На основании полученных результатов можно считать, что зафиксированные в ходе педагогического эксперимента изменения показателей специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности и результативности соревновательной деятельности спортсменов подтверждают эффективность предложенной нами методики дифференцирования средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие **ВЫВОДЫ:**

1 В настоящее время в борьбе дзюдо, в процессе совершенствования технико-тактической подготовленности спортсменов, применяется дифференцированный подход, характеризующийся разделением дзюдоистов в зависимости от их весовой группы: «легковесы», «средневесы», «тяжеловесы». Вместе с тем, мало изученным остается проблема совершенствования технико-тактического мастерства с учетом специфики соревновательной деятельности дзюдоистов разных весовых категорий.

2 Анализ соревновательной деятельности позволил выявить типологические особенности в применении техники приемов дзюдоистами разных весовых групп. Установлено, что дзюдоисты-легковесы в соревновательных условиях, преимущественно применяли такие приемы, как «бросок через спину с колен» - 17,6%, «боковая подсечка» - 8,5%, «передняя подсечка» - 8,2%, «посадка» - 8,2%, «подсечка изнутри» - 7,8%, «зацеп изнутри» - 9,3%, «бросок через голову» - 9,6%. Дзюдоисты-средневесы в основном использовали технику приемов: «подхват под одну ногу» - 11,4%, «бросок через грудь» - 9,2%, «бросок через бедро» - 10,6%, «бросок через спину со стойки» - 11,2%, «передняя подножка» - 9,1%, «задняя подножка» - 9,3%. Дзюдоисты-тяжеловесы в основном применяли такие приемы, как «бросок захватом руки под плечо» - 31,7%, «бросок через бедро» - 11,5%, «задняя подножка» - 10,3%, «подхват (под одну и под две ноги)» - 10,5%.

3 Выявлено, то в процессе совершенствования технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров целесообразно использовать следующий алгоритм действий: 1) разделение дзюдоистов на весовые группы; 2) выявление особенностей подготовленности дзюдоистов разных весовых групп; 3) формирование общей цели и конкретных задач технико-тактической подготовки дзюдоистов разных весовых групп; 4)

разработка общего тренировочного плана; 5) содержание тренировочных планов в зависимости от особенностей дифференцированного применения арсенала технических действий дзюдоистами разных весовых групп; 6) разработка тренировочных заданий, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов разных весовых групп; реализация тренировочных планов по микро-, мезо- и макроциклам подготовки; 8) контроль эффективности экспериментальной методики и коррекция подготовки в случае несоответствия фактического тренировочного эффекта с запланированным.

4 Результаты педагогического эксперимента показали, что повышение эффективности технико-тактической подготовленности у дзюдоистов экспериментальной группы произошло за счет высоких приростов таких показателей как «активность», «надежность атакующих действий», «надежность защиты», «результативность», «комбинационность». Результаты соревновательной деятельности дзюдоистов-юниоров экспериментальной группы свидетельствуют о высоком уровне набранных рейтинговых очков, полученных на соревнованиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Абульханова, М.В. Методика формирования структуры двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей юных борцов: автореф. дисс. канд. пед. наук / М.В. Абульханова. – Малаховка: Московская ГАФК, 2008. – 24 с.

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 Анарбаев, А.К. Исследование тактических атакующих действий борцов с различными манерами ведения борьбы / А.К. Анарбаев, Е.Е.Сейдахметов, Б.М. Баймуханбетов // Вестник современной науки. – 2016. – № 5. – С. 76-82.

5 Ашкинази, С.М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №3(37). – С.10- 12.

6 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.

7 Баранчук, С.Н. Предпосылки моделирования технико-тактических действий борца в поединке на фоне его двигательной активности / С.Н. Баранчук, А.Н. Савчук // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 2. – С. 17-21.

8 Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

9 Габов, М.В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н. / Габов Михаил Владимирович; [Ур. гос. акад. физ. культуры]. - Челябинск: 2004. - 19 с.

10 Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: Монография / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.

11 Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта: (монография) / В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2008. – 302 с.

12 Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, ВУЗов Физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.

13 Еганов, А. В. Инновационная методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов / А. В. Еганов // VII Международный Научный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье»; ГУФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта / под ред. проф. В. А. Таймазова. – С-Пб., 2015. – С. 87–88.

14 Еганов, А.В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2. – С. 29-31.

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

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

17 Железняк, Ю.Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, спортивной подготовки,

физкультурного образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 24-28.

18 Зебзеев, В.В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров: Монография / В.В. Зебзеев. – Пермь: ОТ и ДО, 2013. – 138 с.

19 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.

20 Камалов, Р.З. Тактика – организующее начало в системе спортивного единоборства / Р.З Камалов // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №4(98). – С. 49-53.

21 Кондаков, А.М. Координационные способности в структуре технико-тактической подготовки борцов различной квалификации / А.М. Кондаков, А.В. Горбунов, Г.М. Грузных // Физкультурное образование Сибири. – Омск, 2006. – № 1 (18). – С. 38-42.

22 Ленц, А.Н. Тактика спортивной борьбы / Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.Н. Ленц / под.ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 251–265.

23 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.

24 Миндиашвили, Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): Автореф. дис. д-ра пед. наук /Д.Г. Миндиашвили; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.-СПб., 1996. – 35 с.

25 Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

26 Никитюк, М.В. Теоретическое обоснование методики подготовки борцов греко-римского стиля с учетом их биоэнергетического профиля / М.В.

Никитюк // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 4 (33). – С. 97-103.

27 Новиков, А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) / А.А. Новиков. - М.; Улан-Уде: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 1998. – 76 с.

28 Осипов, А.Ю. Оценка уровня тактической подготовки дзюдоистов к соревновательной борьбе / А.Ю. Осипов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. – № 3 (33). – С. 98-100.

29 Пашута, В.Л. Методика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий / В.Л. Пашута, Д.С. Вавилкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №1(95). – С. 109-111.

30 Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. . д-ра пед. наук /Р.А. Пилюян. – ВНИИФК. – М., 1985. – 50 с.

31 Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 312 с.

32 Свищев, И.Д. Дзюдо: теория поединка (структура, ритм, темп, особенности волевых усилий, направление). – М.: СпортУниверПресс, 2003. – 40 с.

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

34 Схаляхо, Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо; Ю.А. Шулика; Н.А. Хуако // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29.

35 Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – С. 45-50.

36 Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.

37 Тополь, А.И. Сопряжённая методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.И. Тополь. – М., 2002. – 24 с.

38 Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.:

39 Тыщенко, А.В. Последовательность технико-тактической подготовки дзюдоистов ДЮСШ УФКС города Севастополя / А.В. Тыщенко // Научные исследования и разработки молодых ученых. – 2015. – № 6. – С. 42-46.

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

41 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

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

43 Шимченко, М.В. Зависимость приемов дзюдо от антропометрических особенностей спортсменов [Электронный ресурс]: науч. статья / Инт. сайт – Электрон.текстовые данные. – Режим доступа: [samolog.livejournal.com / 67120.html](http://samolog.livejournal.com/67120.html), свободный. – Дата обращения 29.03.2018 г.

44 Шиян, В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: Автореф. Дис... канд. пед. наук / В.В. Шиян. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 125 с.

45 Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 421 с.

46 Шулика, Ю.А. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов /Ю.А. Шулика, В.А. Чернышов, Ю.З. Донченко.. – Краснодар: КГИФК, 1985. – 112 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Примеры заданий для борцов различных весовых категорий

Тренировочные задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов-легковесов.

Совершенствование техники коронных бросков посредством выполнения имитационных упражнений (без партнера):

Имитация одиночных коронных бросков:

- выполнение имитации броска через спину с колен (СЕОИ-ОТОШИ).
Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации броска зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ).
Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации боковой подсечки (ДЕ-АШИ-БАРАИ).
Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации передней подсечки (САСАИ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ). Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации посадки (КО-СОТО-ГАКЕ). Количество повторений – не менее 15 раз;

Имитация комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение имитации комбинаций коронных бросков: зацеп изнутри – бросок через спину с колен, боковая подсечка – бросок через спину с колен, передняя подсечка – бросок через спину с колен, боковая подсечка – зацеп изнутри, передняя подсечка – зацеп изнутри, зацеп изнутри – посадка, боковая подсечка – посадка, передняя подсечка – посадка. (Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Имитация комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение имитации комбинаций коронных бросков: зацеп изнутри – боковая подсечка – бросок через спину с колен, зацеп изнутри – передняя

подсечка – бросок через спину с колен, передняя подсечка – боковая подсечка - бросок через спину с колен, боковая подсечка – зацеп изнутри – посадка, передняя подсечка – зацеп изнутри – посадка, боковая подсечка – передняя подсечка – посадка.

(Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Совершенствование техники подворота на коронный бросок в паре с партнером (без фазы сброса):

Выполнение одиночных подворотов на коронный бросок:

- выполнение подворота на бросок через спину с колен (СЕОИ-ОТОШИ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок боковая подсечка (ДЕ-АШИ-БАРАИ). Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок передняя подсечка (САСАИ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ). Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок посадка (КО-СОТО-ГАКЕ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

Выполнение комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: зацеп изнутри – бросок через спину с колен, боковая подсечка – бросок через спину с колен,

передняя подсечка – бросок через спину с колен, боковая подсечка – зацеп изнутри, передняя подсечка – зацеп изнутри, зацеп изнутри – посадка, боковая подсечка – посадка, передняя подсечка – посадка. (Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Выполнение комбинаций из трех коронных бросков:

- Выполнение комбинаций коронных бросков: зацеп изнутри – боковая подсечка – бросок через спину с колен, зацеп изнутри – передняя подсечка – бросок через спину с колен, передняя подсечка – боковая подсечка – бросок через спину с колен, боковая подсечка – зацеп изнутри – посадка, передняя

подсечка – зацеп изнутри – посадка, боковая подсечка – передняя подсечка – посадка.

(Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Совершенствование техники коронных бросков в паре с партнером (с фазой сброса):

Выполнение одиночных коронных бросков:

- выполнение броска через спину с колен (СЕОИ-ОТОШИ).

Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска боковая подсечка (ДЕ-АШИ-БАРАИ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска передняя подсечка (САСАИ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска посадка (КО-СОТО-ГАКЕ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения.

Выполнение комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: зацеп изнутри – бросок через спину с колен, боковая подсечка – бросок через спину с колен,

- передняя подсечка – бросок через спину с колен, боковая подсечка – зацеп изнутри, передняя подсечка – зацеп изнутри, зацеп изнутри – посадка, боковая подсечка – посадка, передняя подсечка – посадка. (Продолжительность – 3 мин, интенсивность - средняя).

Выполнение комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: зацеп изнутри – боковая подсечка – бросок через спину с колен, зацеп изнутри - передняя подсечка – бросок через спину с колен, передняя подсечка – боковая подсечка – бросок через спину с колен, боковая подсечка – зацеп изнутри – посадка, передняя

подсечка – зацеп изнутри – посадка, боковая подсечка – передняя подсечка – посадка.

(Продолжительность – 3 мин., интенсивность - средняя).

Совершенствование техники коронных бросков в тройках (с двумя партнерами) в условиях статического напряжения:

- выполнение подворота на бросок через спину с колен без фазы сброса (Атакующий выполняет подворот и сопровождает его максимальной тягой. Один из партнеров находится за спиной второго партнера и держит его за пояс, не допуская падения).

Количество повторений – 10 раз, из них 9 раз – только подвороты без фазы сброса, на 10-ый раз нужно выполнить бросок с максимальной мощностью и скоростью.

Совершенствование техники коронных бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых с помощью резиновых амортизаторов:

- выполнение подготовительных упражнений:
- тяга одной рукой (количество повторений – не менее 25 раз правой рукой, не менее 25 раз левой рукой);
- тяга двумя руками (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота на бросок через спину с колен без фазы сброса (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз левую сторону);
- выполнение подворота на бросок через спину с колен с фазой сброса (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота на бросок через спину с колен после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации):
- подсечка под пятку – бросок через спину с колен, зацеп изнутри – бросок через спину с колен, боковая подсечка – бросок через спину с колен,

передняя подсечка – бросок через спину с колен; передняя подножка – бросок через спину с колен и т.д. (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону). При выполнении упражнений и выборе количества повторений необходимо уделять особое внимание на качество выполнения движений.

Тренировочные задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов-средневесов.

Основные броски, наиболее рекомендуемые средневесам: подхват изнутри, бросок через бедро, бросок через спину со стойки, передняя подножка, бросок через грудь.

Совершенствование техники коронных бросков посредством выполнения имитационных упражнений (без партнера):

Имитация одиночных коронных бросков:

- выполнение имитации подхвата изнутри (УЧИ-МАТА). Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации броска через бедро (УКИ-ГОШИ). Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации броска через спину (МОРОТЕ-СЕОИ-НАГЕ). Количество повторений – не менее 15 раз;
- выполнение имитации передней подножки (ТАИ-ОТОШИ). Количество повторений – не менее 15 раз.

Имитация комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение имитации комбинаций коронных бросков: передняя подножка-подхват изнутри, передняя подножка – бросок через спину, передняя подножка – бросок через бедро и т.д. (Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Имитация комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение имитации комбинаций коронных бросков: передняя подножка-подхват изнутри – бросок через спину, передняя подножка – бросок через бедро – подхват изнутри, бросок через спину – передняя подножка –

бросок через бедро, подхват изнутри – бросок через спину – передняя подножка и т.д.

(Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Совершенствование техники подворота на коронный бросок в паре с партнером (без фазы сброса):

Выполнение одиночных подворотов на коронный бросок:

- выполнение подворота на подхват изнутри (УЧИ-МАТА). Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на броска через бедро (УКИ-ГОШИ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок через спину (МОРОТЕ-СЕОИ-НАГЕ). Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на переднюю подножку (ТАИ-ОТОШИ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

Выполнение комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: передняя подножка-подхват изнутри, передняя подножка – бросок через спину, передняя подножка – бросок через бедро и т.д. (Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Выполнение комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: передняя подножка-подхват изнутри – бросок через спину, передняя подножка – бросок через бедро – подхват изнутри, бросок через спину – передняя подножка – бросок через бедро, подхват изнутри – бросок через спину – передняя подножка и т.д.

(Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Совершенствование техники коронных бросков в паре с партнером (с фазой сброса):

Выполнение одиночных коронных бросков:

- выполнение броска подхват изнутри (УЧИ-МАТА). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска через бедро (УКИ-ГОШИ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;
- выполнение броска через спину (МОРОТЕ-СЕОИ-НАГЕ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения;
- выполнение броска передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ). Количество повторений – не менее 15 раз, до потери качества выполнения движения.

Выполнение комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: передняя подножка-подхват изнутри, передняя подножка – бросок через спину, передняя подножка – бросок через бедро и т.д. (Продолжительность – 3 мин, интенсивность - средняя).

Выполнение комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: передняя подножка-подхват изнутри – бросок через спину, передняя подножка – бросок через бедро – подхват изнутри, бросок через спину – передняя подножка – бросок через бедро, подхват изнутри – бросок через спину – передняя подножка и т.д.

(Продолжительность – 3 мин., интенсивность - средняя).

Совершенствование техники коронных бросков в тройках (с двумя партнерами) в условиях статического напряжения:

(Атакующий выполняет подворот и сопровождает его максимальной тягой. Один из партнеров находится за спиной второго партнера и держит его за пояс, не допуская падения):

- выполнение подворота на бросок через спину без фазы сброса;
- выполнение подворота на бросок через бедро без фазы сброса;
- выполнение подворота на подхват без фазы сброса;

Количество повторений – 10 раз, из них 9 раз – только подвороты без фазы сброса, на 10-ый раз нужно выполнить бросок с максимальной мощностью и скоростью.

Совершенствование техники коронных бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых с помощью резиновых амортизаторов:

- выполнение подготовительных упражнений:
- тяга одной рукой (количество повторений – не менее 25 раз правой рукой, не менее 25 раз левой рукой);
- тяга двумя руками (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону).

Выполнение одиночных подворотов без фазы сброса:

- выполнение подворота на бросок через спину (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота на бросок через бедро (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота на подхват (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота на переднюю подножку (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

Выполнение одиночных подворотов с фазой сброса:

- выполнение имитации броска через спину (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение имитации броска через бедро (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение имитации броска подхват изнутри (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение имитации броска передняя подножка (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

Выполнение коронного броска после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации):

- выполнение имитации броска через спину после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации): подсечка под пятку – бросок через спину, зацеп изнутри – бросок через спину, боковая подсечка – бросок через спину, передняя подсечка – бросок через спину, передняя подножка – бросок через спину и т.д. (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

в выполнение имитации броска через бедро после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации): подсечка под пятку – бросок через бедро, зацеп изнутри – бросок через бедро, боковая подсечка – бросок через бедро, передняя подсечка – бросок через бедро, передняя подножка – бросок через бедро т.д. (количество повторений – не менее 25 раз правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- выполнение имитации броска подхват изнутри после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации): подсечка под пятку – подхват изнутри, зацеп изнутри – подхват изнутри, боковая подсечка

– подхват изнутри, передняя подсечка – бросок через бедро, передняя подножка – подхват изнутри и т.д. (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону). При выполнении упражнений и выборе количества повторений необходимо уделять особое внимание на качество выполнения движений.

Тренировочные задания, направленные на повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов-тяжеловесов.

Коронные броски тяжеловесов: захват руки под плечо, бросок через бедро, задняя подножка, подхват под одну или под две ноги.

Совершенствование техники коронных бросков посредством выполнения имитационных упражнений (без партнера):

Имитация одиночных коронных бросков:

- выполнение имитации захват руки под плечо (СОТО-МАКИ-КОМИ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение имитации броска через бедро (УКИ-ГОШИ). Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение имитации броска задняя подножка (МОРОТЕ-СЕОИ-НАГЕ). Количество повторений – не менее 15 раз.

Имитация комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение имитации комбинаций коронных бросков: задняя подножка-захват руки под плечо, задняя подножка – бросок через бедро, бросок через бедро – захват руки под плечо. (Продолжительность – 2 мин, интенсивность - высокая).

Имитация комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение имитации комбинаций коронных бросков: задняя подножка-захват руки под плечо – бросок через бедро, захват руки под плечо - задняя подножка – бросок через бедро, бросок через бедро – задняя подножка – захват руки под плечо и т.д.

(Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Совершенствование техники подворота на коронный бросок в паре с партнером (без фазы сброса):

Выполнение одиночных подворотов на коронный бросок

- выполнение подворота на захват руки под плечо (СОТО-МАКИ-КОМИ). Количество повторений – не менее 15 раз; выполнение подворота на броска через бедро (УКИ-ГОШИ).

Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение подворота на заднюю подножку (ТАИ-ОТОШИ).

Количество повторений – не менее 15 раз.

Выполнение комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: задняя подножка - захват руки под плечо, задняя подножка – бросок через бедро, захват руки под плечо – бросок через бедро и т.д. (Продолжительность – 2 мин, интенсивность - высокая).

Выполнение комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: задняя подножка – захват руки под плечо – бросок через бедро, бросок через бедро – задняя подножка – захват руки под плечо и т.д.

(Продолжительность – 2 мин., интенсивность - высокая).

Совершенствование техники коронных бросков в паре с партнером (с фазой сброса):

Выполнение одиночных коронных бросков:

- выполнение броска захват руки под плечо (СОТО-МАКИ-КОМИ).

Количество повторений – не менее 10 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска через бедро (УКИ-ГОШИ). Количество повторений – не менее 10 раз, до потери качества выполнения движения;

- выполнение броска задняя подножка (ТАИ-ОТОШИ). Количество повторений – не менее 10 раз, до потери качества выполнения движения.

Выполнение комбинаций из двух коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: задняя подножка - захват руки под плечо, задняя подножка – бросок через бедро. захват руки под плечо – бросок через бедро и т.д. (Продолжительность – 3 мин, интенсивность - средняя).

Выполнение комбинаций из трех коронных бросков:

- выполнение комбинаций коронных бросков: задняя подножка – захват руки под плечо – бросок через бедро, бросок через бедро – задняя подножка – захват руки под плечо и т.д. (Продолжительность – 3 мин., интенсивность - средняя).

Совершенствование техники коронных бросков в тройках (с двумя партнерами) в условиях статического напряжения:

(Атакующий выполняет подворот и сопровождает его максимальной тягой. Один из партнеров находится за спиной второго партнера и держит его за пояс, не допуская падения)

- выполнение подворота на бросок задняя подножка без фазы сброса;
- выполнение подворота на бросок через бедро без фазы сброса;
- выполнение подворота на захват руки под плечо без фазы сброса;

Количество повторений – 10 раз, из них 9 раз – только подвороты без фазы сброса, на 10-ый раз нужно выполнить бросок с максимальной мощностью и скоростью, после чего смена атакующего.

Совершенствование техники коронных бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых с помощью резиновых амортизаторов:

- выполнение подготовительных упражнений:

тяга одной рукой (количество повторений – не менее 25 раз правой рукой, не менее 25 раз левой рукой);

тяга двумя руками (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону).

Выполнение одиночных подворотов без фазы сброса:

- выполнение подворота на бросок через бедро (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота захват руки под плечо (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);
- выполнение подворота на заднюю подножку (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону).

Выполнение одиночных подворотов с фазой сброса:

- выполнение имитации броска через бедро (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- выполнение имитации броска захват руки под плечо (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- выполнение имитации броска задняя подножка (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону).

Выполнение коронного броска после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации):

- выполнение имитации броска захват руки под плечо после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации):

- подсечка под пятку – захват руки под плечо, зацеп изнутри – захват руки под плечо, боковая подсечка – захват руки под плечо, передняя подсечка – захват руки под плечо, передняя подножка – захват руки под плечо и т.д. (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз левую сторону);

- выполнение имитации броска через бедро после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации): подсечка под пятку – бросок через бедро, зацеп изнутри – бросок через бедро, боковая подсечка – бросок через бедро, передняя подсечка – бросок через бедро, передняя подножка – бросок через бедро т.д. (количество повторений – не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону). При выполнении упражнений и выборе количества повторений уделялось особое внимание качеству выполнения движений.