

СТРУКТУРНЫЙ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, М. С. Пустовалова

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Тамбов, Россия

Рассмотрены структура и содержание технической подготовки дзюдоистов второго года обучения и приведена динамика технической подготовленности по результатам реализации данного аспекта спортивной подготовки.

Ключевые слова: *техническая подготовка в дзюдо, средства технической подготовки, структура и содержание технической подготовки.*

Актуальность. Современный уровень спортивных достижений предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов. Высококвалифицированные спортсмены стремятся в совершенстве овладеть всеми сторонами спортивной подготовки на всех её этапах. Небольшой перевес в каком-либо её разделе может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы, так как её практическое осуществление и научное обоснование ещё далеки от возможных пределов.

Под технической подготовкой подразумевается процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки [2; 5]. Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена знаний, умений и двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов. По мнению ряда специалистов, особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта [3].

Технический арсенал дзюдо многообразен, а поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий. Это требует от юных спортсменов эффективного проявления технических действий в быстроизменяющейся обстановке. Уровень спортивного мастерства юных дзюдоистов во многом определяется их индивидуальными особенностями и способностью эффективно, с высокой степенью надёжности применять технические приёмы в ходе соревновательной деятельности [1].

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

Проблемам методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо уделялось и уделяется большое внимание со стороны отечественных и иностранных специалистов (С. Ф. Матвеев, Я. И. Волощук, 1974; В. С. Дахновский, С. С. Лещенко, 1989; А. Г. Станков, 1984, 1997). Возрастающие возможности науки и техники позволяют детально изучать техническое мастерство высококвалифицированных дзюдоистов. Современные взгляды на развитие теории и практики дзюдо изложены в работе В. Б. Шестакова, С. В. Ерегиной, В. В. Путина, А. Г. Левицкого.

Тем не менее, невзирая на огромный накопленный специалистами разных стран опыт, вопрос остаётся открытым. Таким образом, целью настоящего исследования стало изучение структуры и содержания технической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочной группы.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами был использован комплекс научных методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование показателей технической подготовленности дзюдоистов, методы математической статистики.

Содержательная часть технической подготовки включает в себя обучение технике. Начальное

изучение техники дзюдо строится на принципах дидактики — от лёгкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному. Сначала изучают подготовительные действия, затем приёмы в стойке и партере, комбинации.

Техника дзюдо многообразна, в институте дзюдо Кодокан принята классификация техники борьбы в стойке, состоящая из 5 блоков по 8 приёмов в каждом. Дзюдоист, осваивая броски, входящие в состав каждого блока, и затем продемонстрировав уровень их усвоения на экзамене, может претендовать на получение очередной ученической степени (КЮ). КЮ — это система обозначения уровня достижений знаний и умений. Самый младший уровень — 6 КЮ, аттестация на этот уровень осуществляется непосредственно тренерами в спортивных школах и клубах. Приём экзаменов и присвоение квалификационных степеней с 5 КЮ по 1 КЮ осуществляется на основании «Положения о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». Выше КЮ идут степени ДАН (мастерские степени).

Итак, средства технической подготовки выделяют в пять блоков. Сюда входит техника бросков (Nage-Waza), техника сковывающих действий (Katame-Waza) и дополнительный материал.

Стремление к достижению ученической степени формирует у занимающихся позитивные личностные качества: целеустремлённость, настойчивость, трудолюбие. Приоритетно необходимо изучать технические действия, рекомендуемые в зависимости от возраста и уровня подготовленности дзюдоистов. Так, на начальном этапе подготовки целесообразно изучать технику 6, 5 и 4 КЮ, учебно-тренировочный этап — 4, 3, 2 КЮ, этап спортивного совершенствования — 2, 1 КЮ, 1 ДАН.

Даже самые высококвалифицированные и титулованные дзюдоисты имеют в своём соревновательном арсенале ограниченное количество приёмов (2–3, реже 4 приёма в стойке и 1–3 в борьбе лёжа), однако значительное число разнообразных подготовок для своих коронных приёмов позволяя им достигать высоких результатов.

Поэтому на начальном этапе обучения дзюдоист должен освоить весь арсенал базовой техники дзюдо на уровне умения. В процессе дальнейшего совершенствования следует ограничить боевой арсенал теми техническими действиями, которые определяются в процессе с учётом индивидуаль-

ных особенностей дзюдоиста, его манеры ведения борьбы, соревновательной практики.

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у воспитанников готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Это собственно физическая и психическая готовность, а также двигательный опыт обучаемых. Чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нём представлений, необходимых юным дзюдоистам при освоении нового действия.

Процесс обучения техническому действию условно делят на три этапа:

- этап начального разучивания;
- этап углублённого разучивания;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель первого этапа — сформировать модель двигательного действия в качестве основы техники двигательного умения. При ознакомлении обучаемых с новым двигательным действием главной задачей является создание у них представлений, необходимых для рационального выполнения технического действия, и побуждение к сознательному и активному освоению.

Когда сформированы общие представления о движении, целесообразно предлагать воспитанникам устную (письменную) инструкцию; в неё включаются основные пункты:

- описание сущности двигательного действия и особенности его выполнения;
- перечень основных опорных точек, входящих в структуры действия и описание ощущений, возникающих при рациональном выполнении (ФО);
- описание возможных ошибок в основных опорных точках и пути их устранения.

В процессе разучивания используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, имеющие сходство с основным (целевым) действием: элементы сходны по координации; упражнения содействуют усилению мышечных групп, участвующих в выполнении приёма; упражнения направлены на растягивание мышц-антагонистов.

Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии занимающихся; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; необходимо

прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение новому двигательному действию необходимо планировать в начале основной части, пока у дзюдоистов не снизилась работоспособность.

На этапе углублённого разучивания формируется двигательное умение в деталях. Требуется подробно объяснить занимающимся условия выполнения приёма — тактические предпосылки. Важно пробовать приём в движении — создавать единую динамическую систему взаимодействия с партнёром; выполнять приём с дозированным сопротивлением партнёра (в начале, в середине, в конце приёма), то есть преодолевать усилия партнёра в известный момент выполнения технического действия.

Методические особенности этапа: обучение осуществляется при хорошем самочувствии дзюдоистов; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания обучение следует прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования целью обучения является формирование двигательного навыка в условиях практического применения. В качестве основной задачи совершенствования техники дзюдо лежит формирование навыка выполнения технических действий из различных исходных положений (стойки, захваты) в разнообразных ситуациях (атака, защита) при использовании различных способов тактической подготовки бросков (повторная атака, сковывание, маневрирование и др.).

Совершенствование приёмов в стойке (последовательный переход от научения к применению в изменяющихся условиях) реализуется в поединках: условные поединки с односторонним сопротивлением; могут быть обусловлены захват, положения Тори и Уке, характер действий (атакующие, защитные), последовательность действий (план противоборства), техническое разнообразие, степень сопротивления; условные поединки с односторонним сопротивлением и ответными приёмами.

Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенно-

сти техники; добиться выполнения дзюдоистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Этапы технической подготовки дзюдоистов должны соответствовать общей структуре годичных циклов. Первый этап совпадает с первой половиной подготовительного периода. Второй этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Третий этап совпадает с завершающей частью подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусматривает следующие утверждённые наименования этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до двух лет обучения); этап углублённой тренировки (свыше двух лет обучения). На этапе начальной специализации оптимальный возраст дзюдоистов составляет 14–15 лет, на этапе углублённой тренировки — 16–17 лет.

Методику организации занятий дзюдо тренировочного этапа реализуют согласно поставленным целям и задачам. Задачи и преимущественная направленность этого этапа подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путём участия в состязаниях.

В содержании занятий дзюдо на этапе начальной специализации выделяют разнообразные средства технической подготовки, направленные на изучение бросков, удушающих приёмов, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. В рамках технической подготовки используют творческие задания — составление тактического плана поединка с известным соперником, самостоятельное составление комбинаций из известных приёмов.

На этапе начальной специализации к средствам технической подготовки относят совершенствование техники 5, 4 КЮ и изучение техники 3 КЮ; подготовку к выполнению демонстрационного комплекса 3, 4 КЮ; самостоятельную разработку комбинаций по технике 3 КЮ.

Средства технической подготовки на этапе углублённой специализации: совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ, изучение техники 2 КЮ, подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2–3 КЮ на основе дополнительной техники, самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

В рамках исследования, с целью оценки эффективности технической подготовки, нами проводилась оценка технической подготовленности дзюдоистов тренировочной группы второго года обучения, занимающихся в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва «Центр единоборств им. Е. Т. Артюхина» (г. Тамбов). Исследование осуществлялось в три этапа: в октябре 2016 г., в январе 2017 г. и в апреле 2017 г. В тестировании приняли участие 23 мальчика в возрасте 13–16 лет. Педагогическое тестирование проводилось в ходе учебно-тренировочных занятий. Содержание педагогического тестирования определялось задачами исследования и было направлено на выявление динамики уровня развития технической подготовленности дзюдоистов ТГ-2.

Контроль и оценка технической подготовленности заключается в определении навыков дзюдоистов. В тренировочных группах второго года обучения рекомендованным учебным материалом является изучение техники 3 КЮ (зелёный пояс). Основу базовой техники 3 КЮ составляют: техника бросков (Nage-Waza), техника сковывающих действий (Katame-Waza), дополнительный материал — техника бросков (Nage-Waza) и техника сковывающих действий (Katame-Waza).

Оценка качества выполнения технических действий занимающимися является хорошим показателем достижений, побуждающим их к дальнейшему совершенствованию. Критерии освоения уровня технических приёмов в дзюдо [5]:

«отлично» — технические действия выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

«хорошо» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приёма и удержания в финальной фазе;

«удовлетворительно» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе.

Руководствуясь группой базовых приёмов 3 КЮ,

для исследования динамики технической подготовленности дзюдоистов ТГ-2 нами были подобраны следующие приёмы (контрольные упражнения) с описанием методики проведения.

1. Зацеп снаружи голенью. Благоприятные условия: противник широко расставляет ноги, держит их напряжённо и немного сгибает. Бросок можно подготовить, выполнив рывок на себя, что вызывает у противника сопротивление рывку. При проведении приёма занимающиеся не должны отклоняться назад.

Проведение приёма. Одновременно с рывком атакующий выносит ногу снаружи ноги противника, зацепляет подколенным сгибом подколенный сгиб его разноимённой ноги, затем, подбивая ногу наружу и к себе, выполняет бросок.

Характерные ошибки:

– атакующий не может оторвать ногу партнёра от ковра;

– атакующий ставит ногу сзади ноги партнёра.

2. Бросок через бедро с захватом пояса. Благоприятные условия: борцы находятся на ближней дистанции, противник умеренно напирает.

Подготовка: осаживание, сбивание в сторону подбиваемой тазом ноги, заведение в сторону, противоположную броску, сбивание на выставленную ногу, рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение приёма. Повернуться к противнику спиной, подбить дальнюю ногу в верхнюю часть бедра назад вверх.

Характерная ошибка: не получается отрыв противника от ковра.

3. Боковая подножка на пятке (седом). Благоприятные условия: противник стоит в узкой стойке. Противник скрещивает ноги.

Подготовка. Сбивание противника на одну ногу.

Проведение приёма. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захватить кимоно под правым локтем противника левой рукой, а правой его левый отворот. Зашагивая левой ногой в сторону, резким рывком туловища и рук потянуть противника в сторону его правой ноги. Продолжая тянуть левой рукой на себя влево вниз, сесть на левую ягодицу и вынести левую ногу вперёд, поставив её на пятку так, чтобы левая голень нападающего плотно прижалась к правой ноге противника. В момент падения противника потянуть левой рукой его правую руку как можно ближе к себе и, отталкивая правой рукой его туловище, послать противника на кувырок по диагонали спины — с правого плеча на левую ягодицу.

Характерная ошибка: атакующий садится на ковёр до того, как противник выведен из равновесия.

4. Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу. Благоприятные условия: противник наклоняется вперёд или напирает на атакующего.

Подготовка. Заведение противника.

Проведение приёма. Борцы находятся во фронтальной стойке. Захватить кимоно под правым локтем противника левой рукой, а правой его левый отворот. С шагом левой ногой в сторону завести противника за себя. С поворотом туловища налево кругом отвести левую ногу по дуге назад вправо и поставить левую пятку возле левого носка противника. Перенести тяжесть тела на согнутую в колене левую ногу, а правую ногу завести вправо вверх, перекрыв ноги противнику. Скручивающим движением и рывком руками влево вниз бросить противника к своей левой ноге.

Характерная ошибка: недостаточно сильно выполняется заведение руками.

5. Подсад бедром и голенью изнутри. Благоприятные условия: узко поставленные ноги при наклоне тела вперёд. Если противник в широкой правой стойке, подсаживать нужно правой голенью под внутреннюю часть его правого колена.

Подготовка:

- сбивание на носки;
- сбивание на одну ногу;
- заведение в сторону, противоположную броску.

Проведение приёма. Из положения правой стойки захватить правой рукой левый отворот противника, а левой — его правый рукав. Правой рукой потянуть противника и заставить сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперёд. Затем подшагнуть левой ногой и присесть на ней (носок развернуть влево). Плотнo прижимая противника к себе, резко наклонить туловище и одновременно с этим подбросить ноги противника вверх, подталкивая их голенью своей правой ногой. Скручивая руками по дуге влево вниз в сторону под себя, бросить противника спиной на татами.

Характерные ошибки:

- не сгибается опорная нога;
- прекращается скручивание руками после подворота.

6. Передняя подсечка под отставленную ногу. Благоприятные условия: ноги противника в узкой фронтальной стойке, туловище наклонено вперёд.

Подготовка. Толкнуть противника от себя.

Проведение приёма. Борцы находятся во фронтальной стойке, атакующий делает шаг вперёд правой ногой, противник делает шаг назад левой. Провести бросок в момент, когда противник переносит правую ногу назад для постановки на ковёр. Сделать рукой сильный рывок вперёд и подсечь правую ногу в голень или стопу подошвенным сгибом стопы левой ноги.

Характерные ошибки:

- недостаточно сильно тянут руки;
- при выполнении приёма противник до подсечки переносит вес тела на атакуемую ногу.

7. Бросок через голову с упором стопой в живот. Благоприятные условия: противник сильно сгибается. Дистанция средняя или ближняя.

Подготовка:

- толкая противника, вызвать сопротивление (осаживание);
- тяга назад с падением;
- рывок одной и толчок другой рукой (скручивание).

Проведение приёма. Атакующий, прыжком ставя одну ногу между ногами противника, одновременно садится к своей ноге, сгибая другую ногу перед собой так, чтобы атакуемый лёг животом на носок. Когда противник ляжет на ногу, атакующий рывком рук и толчком ногой в живот выполняет бросок через себя.

Характерные ошибки:

- противник «зависает», и атакующему не хватает силы, чтобы перетянуть его через себя;
- атакующий упирается ногой в грудь или его нога соскальзывает с живота противника;
- атакующий ударяет ногой в пах.

Исправление ошибок:

- необходимо стремиться сесть глубже между ногами противника;
- атакующий не сгибает толчковую ногу в первый момент броска, а стремится упереться ногой в противника ещё до падения на спину. Необходимо уходить под партнёра с согнутой ногой (поджатой к груди). Толчок выполнять только после того, как атакующий навалится сверху на ногу.

8. Бросок через плечи «мельница». Благоприятные условия: противник в высокой стойке несколько наклоняется вперёд и толкает проводящего приём.

Подготовка:

- толчок противника в плечо;
- обратный захват другой руки и отведение её в сторону;
- рывок за руку.

Проведение приёма. Потянув за руку, немного согнув ноги и наклоняясь, подвести голову под плечо захваченную руку противника и одновременно захватить его одноимённое бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько прогибаясь, оторвать противника от ковра, затем, поворачиваясь и наклоняясь к его голове, сбросить на ковёр через голову в сторону вперёд.

Характерные ошибки:

– проводящий приём не использует силу ног и, выпрямляясь, не может оторвать противника от ковра;

– проводящий приём выполняет бросок, направляя ноги противника за себя. В результате тот падает так, что рука, за которую проводится страховка, оказывается на дальней стороне туловища. Противник падает ногами в другую сторону.

Результаты тестирования позволили выявить динамику технической подготовленности (таблица). Во всех проведённых тестах видна положительная динамика.

Рассмотрим более детально каждый показатель технической подготовленности.

При выполнении контрольного упражнения «Зацеп снаружи голенью» и «Бросок через бедро с захватом пояса» прирост показателей почти одинаков, в середине года (январь) он составил 18,8 и 18,2% соответственно. Показатели в конце года (апрель) относительно середины года (январь) составили 26,3 и 25,6% соответственно, а относительно начала года (октябрь) — 50 и 48,5% соответственно (рис. 1, 2).

Результаты тестирования приёма «Боковая подножка на пятке (седом)» также дали положитель-

ные результаты. Показатели тестирования в конце года (апрель) относительно результатов, полученных в середине года (январь), улучшились на 21,6%, а относительно результатов, полученных в начале года (октябрь), — на 45,2% (рис. 3).

Анализируя результаты в контрольных упражнениях «Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу», мы наблюдаем улучшение показателей в январе на 22,6 и на 54,8% в апреле относительно октября (рис. 4).

Относительно показателей в выполнении приёма «Подсад бедром и голенью изнутри» также наблюдается прирост. Результаты тестирования в середине года (январь) улучшились на 19,4%. Показатели в конце года (апрель) относительно середины года (январь) улучшились на 29,7%, а относительно начала года (октябрь) — на 54,8% (рис. 5).

Сравнивая результаты в контрольных упражнениях «Передняя подсечка под отставленную ногу» и «Бросок через голову с упором стопой в живот», мы наблюдаем улучшение итоговых показателей (апрель) на 23,1 и 23,7% соответственно в сравнении с показателями, полученными в январе, и на 54,8 и 46,9% соответственно по сравнению с октябрьскими показателями (рис. 6, 7).

Анализ результатов тестового упражнения «Бросок через плечи “мельница”» вновь показал улучшение результатов в середине года (январь) на 19,4%. Показатели в конце года (апрель) относительно середины года (январь) улучшились на 29,7%, а относительно начала года (октябрь) — на 54,8% (рис. 8).

Таким образом, сравнительный анализ результатов тестирования по выявлению динамики тех-

Динамика результатов тестирования технической подготовленности дзюдоистов ТГ-2

№ п/п	Технический приём	Результат тестирования		
		Октябрь 2016, $M \pm m$	Январь 2017, $M \pm m$	Апрель 2017, $M \pm m$
1	Зацеп снаружи голенью	3,2±0,10	3,8±0,12	4,8±0,13
2	Бросок через бедро с захватом пояса	3,3±0,13	3,9±0,08	4,9±0,08
3	Боковая подножка на пятке (седом)	3,1±0,08	3,7±0,13	4,5±0,14
4	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу	3,1±0,08	3,8±0,12	4,8±0,10
5	Подсад бедром и голенью изнутри	3,1±0,08	3,7±0,13	4,8±0,12
6	Передняя подсечка под отставленную ногу	3,1±0,08	3,9±0,14	4,8±0,10
7	Бросок через голову с упором стопой в живот	3,2±0,12	3,8±0,15	4,7±0,13
8	Бросок через плечи «мельница»	3,1±0,08	3,5±0,18	4,5±0,14

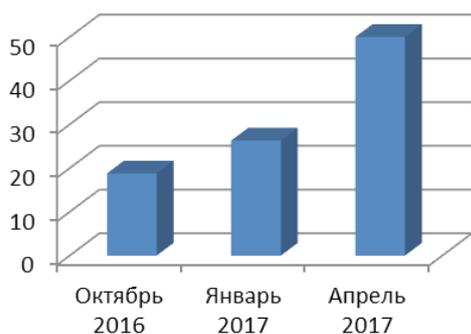


Рис. 1. Динамика прироста показателей в тесте «Зацеп снаружи голенью», %

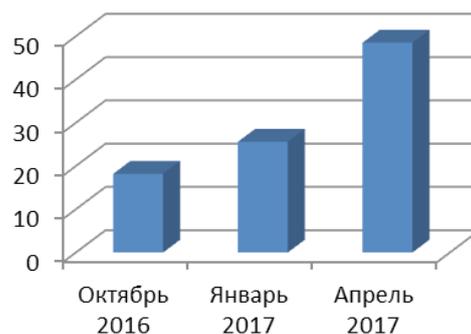


Рис. 2. Динамика прироста показателей в тесте «Бросок через бедро с захватом пояса», %

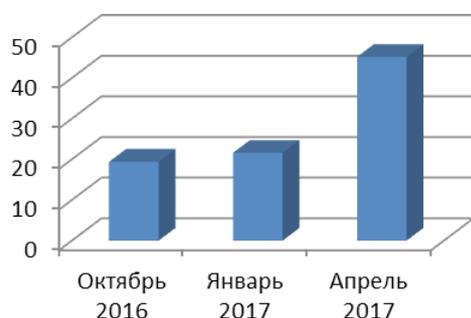


Рис. 3. Динамика прироста показателей в тесте «Боковая подножка на пятке (седом)», %

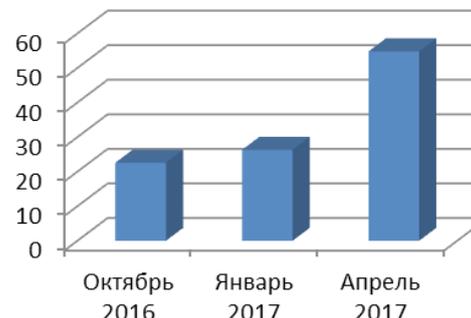


Рис. 4. Динамика прироста показателей в тесте «Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу», %

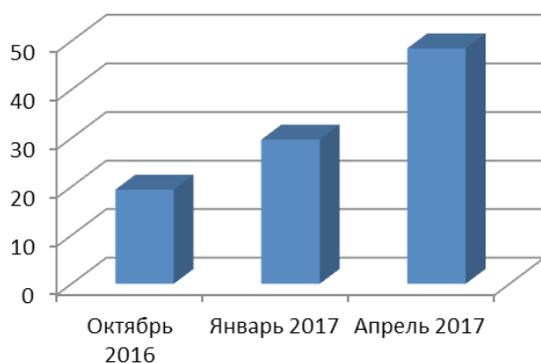


Рис. 5. Динамика прироста показателей в тесте «Подсад бедром и голенью изнутри», %

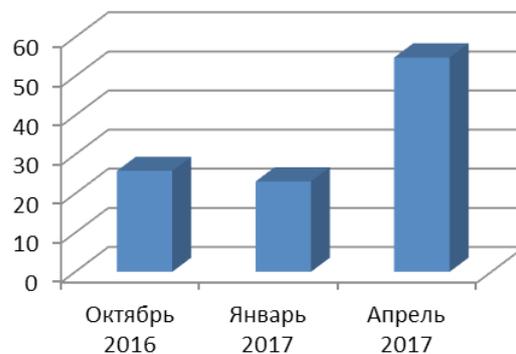


Рис. 6. Динамика прироста показателей в тесте «Передняя подсечка под отставленную ногу», %

нической подготовленности дзюдоистов ТГ-2 установил, что относительно исходного в конечном результате наблюдается прирост показателей во всех проведенных тестах. Это обстоятельство может подтверждать эффективность тренировочного процесса, который осуществляется в исследуемой группе по дзюдо СДЮСШОР и результаты исследования можно рекомендовать для теоретического и практического учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы.

Проведенный анализ литературных источников показал, что методикам обучения тренировочной группы в дзюдо уделено недостаточно внимания. Основным показателем эффективности тренировочного процесса являются результаты тестирования программных требований, выполняемых в конце каждого учебного года, по уровню подготовленности занимающихся, выраженные

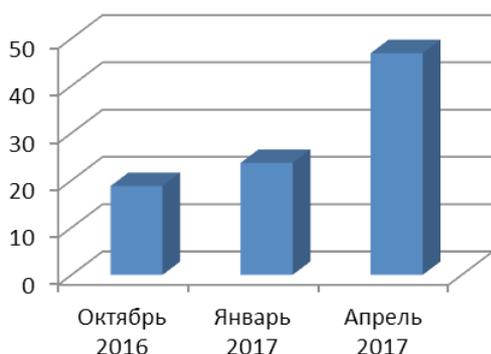


Рис. 7. Динамика прироста показателей в тесте «Бросок через голову с упором стопой в живот», %

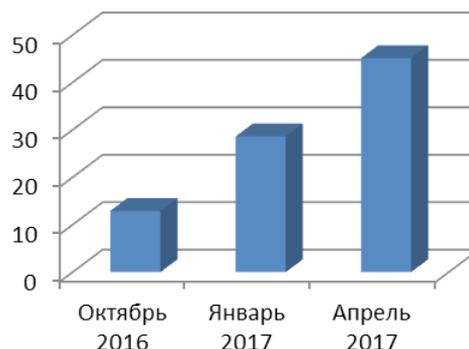


Рис. 8. Динамика прироста показателей в тесте «Бросок через плечи "мельница"», %

в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной и теоретической подготовленности. В тренировочных группах второго года обучения рекомендованным учебным материалом является изучение техники 3 КЮ (зелёный пояс).

Для оценки уровня развития технической подготовленности мы рекомендуем использовать следующие тесты (контрольные упражнения): «Зацеп снаружи голенью», «Бросок через бедро с захватом пояса», «Боковая подножка на пятке (седом)», «Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу», «Подсад бедром и голенью изнутри», «Передняя подсечка под отставленную ногу», «Бросок через голову с упором стопой в живот», «Бросок через плечи "мельница"».

Сравнительный анализ результатов тестирования дзюдоистов тренировочной группы второго года обучения, выявляющий уровень технической подготовки, показал положительную динамику во всех проведённых тестах (контрольных упражнениях). Наибольший прирост показателей в начале года (октябрь) отмечен в контрольном упражнении «Передняя подсечка под отставленную ногу» — 25,8%, наименьший — в упражнении «Бросок через плечи "мельница"», 12,9%. Наибольший показатель в конце года (апрель) наблюдаются в тестах «Бросок через ногу скручи-

ванием под отставленную ногу», «Подсад бедром и голенью изнутри», «Передняя подсечка под отставленную ногу», во всех трёх тестах он составил 54,8%. Наименьший показатель отмечен в контрольном упражнении «Бросок через плечи "мельница"» — 45,1%.

Данные факты свидетельствуют об адекватности предложенных структуры, содержания и средств технической подготовки, реализуемых в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов ТГ-2.

Список литературы

1. Дзюдо : программа спортив. подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. С. В. Ерегина. — М. : Совет. спорт, 2006. — 212 с.
2. Терминология спорта : толковый сл.-справ. / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. — М. : Академия, 2010. — 464 с.
3. Осколков, В. А. Передвижения по рингу — основа технико-тактической подготовки в боксе / В. А. Осколков. — Волгоград : Перемена, 2007. — 112 с.
4. Пустовалова, М. С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / Г. И. Дерябина, М. С. Пустовалова // Гаудеамус. — 2016. — Т. 15, № 2. — С. 127–129.
5. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо / С. В. Ерегина, В. Б. Шестаков. — М. : Совет. спорт, 2011. — 448 с.

Поступила в редакцию 28 июля 2017 г.

Для цитирования: Дерябина, Г. И. Структурный и содержательный аспекты технической подготовки дзюдоистов тренировочной группы второго года обучения / Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер, М. С. Пустовалова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 27–35.

Сведения об авторах

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина. Тамбов, Россия. vikun@yandex.ru

Пустовалова Мария Семёновна — спортсмен-инструктор специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Центр единоборств имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е. Т. Артюхина». Тамбов, Россия. mascha6313@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 4, pp. 27–35.

Structural and Substantive Aspects of Technical Preparedness of Judoists Training Groups of the Second Year

G. I. Deryabina¹, V. L. Lerner², M. S. Pustovalova³

Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russia

¹dergal@yandex.ru, ²vikun@yandex.ru, ³mascha6313@mail.ru

The article describes the structure and content of the technical preparation of judoists of the second year. Presents the dynamics of technical preparedness as a result of performing this part of sports training.

Keywords: *technical training in judo, system of technical training, the structure and content of technical training.*

References

1. Judo: programma sportivnoy podgotovky dlay detsko-unosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-unosheskikh sportivnykh shkol olimpiyskogo rezerva [Judo: program of sports training for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve]. Moscow, 2006. 212 p. (In Russ.).

2. Terminologiya sporta. Tolkovyy slovar'-spravochnik [Terminology of the Sport. Explanatory dictionary]. Moscow, 2010. 464 p. (In Russ.).

3. Oskolkov V.A. *Peredvizheniye po ringu — osnova tekhniko-takticheskoy podgotovki v bokse* [The

Movement of the Ring is the Basis of Technical and Tactical Training in Boxing]. Volgograd, 2007. 112 p. (In Russ.).

4. Pustovalova M.S., Deryabina G.I. Tekhnicheskaya podgotovka dzhyudoistov uchebno-trenirovochnoy gruppy na etape nachal'noy sportivnoy spetsializatsii [Technical Training of Judoists Training Group at the Stage of Initial Sports Specialization]. *Gaudeamus*, 2016, vol. 15, no. 2, pp. 127–129. (In Russ.).

5. Shestakov V.B., Eregina S.V. *Theoriya i praktika dzhyudo* [Theory and Practice of Judo]. Moscow, 2011. 448 p. (In Russ.).