

4517.158

Д-437

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ДЗУРЕНДА Владимир

**СТРУКТУРА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЗЮДОИСТОВ**

**13.00.04 — Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Москва — 1990

4517.158

Д-437

Работа выполнена в Государственном центральном ордене
на Ленина институте физической культуры

Научный руководитель — кандидат педагогических наук,
профессор Чумаков Е. М.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Пилюн Р. А.**

кандидат педагогических наук, доцент **Коблев Я. К.**

Ведущее учреждение — Центральный научно-исследова-
тельский институт спорта

Защита состоится «15» 06 1990 г.
в 16.00 часов на заседании специализированного совета
К 046.01.01 в Государственном центральном ордене Ленина
институте физической культуры по адресу: Москва, Сирене-
вый бульвар, 4.

Автореферат разослан «12» 06 1990 г.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
института.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент

Примаков Ю. Н.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

2522/1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Совершенствование структуры учебного материала начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов является актуальной проблемой. Это обусловлено тем, что: технико-тактическая подготовленность является решающим фактором спортивных достижений дзюдоистов; начальная технико-тактическая подготовка создает фундамент технико-тактического мастерства; результаты процесса обучения в основном определены содержанием и структурой учебного материала. Актуальность проведения данного исследования обоснована также тем, что до настоящего времени в теории и методике дзюдо данному вопросу уделялось незначительное внимание. В результате этого в Чехословакии и других странах в обучении дзюдо не было сделано принципиальных изменений и обучение проходит практически в соответствии с классической японской школой. В то же время всеобщее признанный в Советском Союзе концентрический метод построения последовательности изучения техники борьбы / Чумаков Е.М., 1953; Чумаков Е.М., Ионов С.Ф., 1978; 1983 / не получил научной разработки с учетом специфики дзюдо.

Цель исследования состояла в совершенствовании структуры учебного материала начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что структуризация учебного материала на основе концентрического метода построения последовательности изучения техники повысит эффективность учебно-тренировочного процесса.

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Определить рекомендуемое содержание и структуру учебного материала начальной технико-тактической подготовки.
2. Выяснить мнение специалистов о структуре начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов и определить темпы освоения учебного материала дзюдоистами ЧССР.
3. Определить особенности соревновательной деятельности

дзюдоистов разных возрастных групп и квалификаций.

4. Проверить эффективность изучения техники дзюдо в последовательности, предусмотренной концентрическим методом.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Требования соревновательной деятельности являются определяющим фактором построения начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов.

2. Концентрическая последовательность изучения технико-тактических действий повышает эффективность учебно-тренировочного процесса в дзюдо.

Научная новизна исследований состоит в том, что впервые:

- дан сравнительный анализ содержания и структуры учебного материала начальной технико-тактической подготовки ведущих школ дзюдо;

- дана сравнительная характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов разных возрастных групп и квалификаций;

- разработана концентрическая последовательность изучения техники дзюдо.

Практическая значимость исследований заключается в том, что они позволяют:

- сократить сроки овладения основами техники;

- осуществлять технико-тактическую подготовку в соответствии с требованиями современной соревновательной практики, условиями подготовки и особенностями занимающихся;

- строить программы начальной технико-тактической подготовки с учетом опыта ведущих школ дзюдо.

Объем и структура диссертации. Диссертация написана на 161 страницах машинописного текста, состоит из 4 глав, введения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 166 источников, 15 приложений. Материалы исследований представлены в 24 таблицах и иллюстрируются 2 рисунками.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Анкетирование
3. Педагогическое наблюдение и стенографирование соревновательных схваток
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики
6. Графические методы

Анализ литературных источников проводился с целью определения рекомендованного содержания и структуры учебного материала начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов. Содержание учебного материала программ определялось следующим образом. Определялись: количественный состав программ в стойке и партере; наиболее часто рекомендуемые для обучения технико-тактические действия в стойке и партере; степень влияния содержания программы Гокио Дзигоро Кано на содержание учебного материала программ. Структура учебного материала программ определялась на основе: рекомендованной последовательности обучения технико-тактическим действиям; рекомендованной последовательности обучения технико-тактическим действиям по группам классификации; степени влияния структуры учебного материала Гокио Дзигоро Кано на структуру учебного материала программ; рекомендованного времени для освоения содержания программ. С этой целью анализу подвергались: 4 программы обучения дзюдо ведущих специалистов; 8 требований для присвоения классификационных нормативов /кю/; 3 программы подготовки юных дзюдоистов.

Анкетирование проводилось для выяснения мнения специалистов о структуре начальной технико-тактической подготовки в дзюдо и определения темпов усвоения учебного материала дзюдоистами СССР. Для решения приведенных задач было соответственно проведено: выборочное, заочное, почтовое анкетирование 33 ведущих тренеров СССР; выборочное, личное, индивидуальное

анкетирование 80 юношей и 85 юниоров, участников чемпионатов СССР 1985 г..

Педагогическое наблюдение и стенографирование соревновательных схваток проводилось для: 1/ определения особенностей соревновательной деятельности дзюдоистов разных возрастных групп и квалификаций; 2/ определения эффективности технико-тактической подготовки групп дзюдоистов, участвующих в педагогическом эксперименте. Стенографирование проводилось с применением символов, разработанных Г.С.Туманяном, И.Д.Свищевым, Е.М.Чумаковым /1974/ и дополненных нами. Стенографирование 1201 соревновательной схватки проводилось на 18 соревнованиях разных возрастных групп и квалификаций, организованных в СССР, ССРСР и Венгрии.

Данные педагогических наблюдений использовались для определения показателей:

а/ частоты применения технико-тактических действий в соревнованиях:

$$\text{Ч} = \frac{N}{\sum N} \cdot 100\% \quad \text{/\%/}$$

где: Ч - показатель частоты применения технико-тактического действия /в %/; N - количество реальных попыток проведения технико-тактического действия; $\sum N$ - сумма всех реальных попыток проведения технико-тактических действий в соревнованиях;

б/ эффективности применения технико-тактических действий в соревнованиях:

$$\text{Э} = \frac{K}{N} \cdot 100\% \quad \text{/\%/}$$

где: Э - показатель эффективности применения технико-тактического действия / в % /; K - количество оцененных попыток; N - количество всех реальных попыток выполнения технико- тактического действия;

в/ относительной результативности технико-тактических действий:

$$P_o = \frac{P}{\sum P} \cdot 100\% \quad \text{/\%/}$$

где: P_o - показатель относительной результативности; P - сумма

баллов, присужденная на соревнованиях за отдельное технико-тактическое действие, $P = \sum \text{и} + \sum \text{в} + \sum \text{ю} + \sum \text{к}$, где: и - ишпон /10 баллов/; в - вазаари /7 баллов/; ю - ико /5 баллов/; к - кока /3 балла/; $\sum P$ - общая сумма баллов, присужденная за все эффективно примененные технико-тактические действия на соревнованиях;

г/ эффективной результативности технико-тактических действий:

$$P_{\text{э}} = \frac{P}{K}, \text{ /бал/}$$

где: $P_{\text{э}}$ - показатель эффективной результативности; P - сумма баллов, присужденная на соревнованиях за отдельное технико-тактическое действие; K - количество эффективных попыток выполнения технико-тактического действия.

Показатели частоты применения, эффективности и результативности технико-тактических действий определялись отдельно для борьбы в стойке и партере.

Педагогический эксперимент проводился в форме естественного параллельного эксперимента и проходил с сентября 1984 г. по июль 1986 г. В эксперименте принимали участие две группы новичков 1972 и 1973 годов рождения, прежде не занимавшихся борьбой дзюдо, скомплектованные на основе случайной выборки. В группах в начале эксперимента занималось по 30 человек, в конце эксперимента: 19 - в контрольной и 17 - в экспериментальной. Экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе и была организована в г. Прешов. Контрольная группа занималась по официальной программе в г. Михаловце. Обе группы занимались по три раза в неделю с продолжительностью занятий 120 мин. под руководством тренеров одинаковой квалификации. На протяжении всего эксперимента в обеих группах была применена одна и та же структура занятий, группы тренировались с применением одинаковых тренировочных средств и методов, с равным объемом работы. Эффективность учебно-тренировочного процесса определялась на основе учета и анализа следующих показателей: 1/ количества тренировочных занятий; 2/ объема и качества усвоенных технико-тактических действий; 3/ показателей соревновательной деятельности; 4/ ре-

зультатов, показанных в основных соревнованиях 1986 г.

Для определения количества пройденных занятий, объема учебно-тренировочной работы, фиксировалась посещаемость занимающихся на тренировках.

Объем и качество усвоенных технико-тактических действий определялись визуальным методом в течении последних двух недель эксперимента. Во время тестирования дзюдоистам давалась установка: показать наилучшим образом все приемы в стойке и партере, которые они знают. Объем усвоенных приемов оценивался на основе количества приемов, которые дзюдоисты самостоятельно вспоминали и демонстрировали на несопротивляющемся партнере своего веса и роста. Броски демонстрировались три раза в правую и три раза в левую сторону. Качество выполнения оценивалось тремя судьями по правилам дзюдо. За демонстрацию каждого выполненного броска, по мнению большинства голосов, присуждалась одна из оценок: 3 балла/кока/, 5 баллов/юко/, 7 баллов/вазаари/ и 10 баллов/иппон/. Результирующая оценка качества выполнения приема определялась как среднее арифметическое 6 оценок.

В партере занимающиеся демонстрировали приемы по одному разу в правую и левую сторону. Судьями оценивалось: 1/ взаимное расположение партнеров; 2/качество захвата; 3/ направление усилий. За правильный показ, по правилу большинства голосов присуждалась оценка 10 баллов /иппон/, при неправильном исполнении и нарушении: одного из критериев-7 баллов/вазаари/, двух критериев- 5 баллов/юко/, трех критериев- 3 балла/кока/. Результирующая оценка качества усвоения приемов в партере определялась как среднее арифметическое значение двух оценок.

Показатели соревновательной деятельности занимающихся в исследуемых группах определялись на основе педагогических наблюдений и регистрации соревновательных схваток в течении 1986 г. с применением описанной методики.

Результаты выступлений спортсменов исследуемых групп учитывались в основных соревнованиях 1986 г.

Все экспериментальные данные были обработаны с использованием стандартных методов математической статистики.

Графические методы были использованы как один из способов анализа расчетных данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Содержание и структура учебного материала программ дзюдо

Ведущие специалисты и современные классификационные нормативы /кю/ для обучения предлагают в среднем: 29,2+7,3 приема в стойке и 21,7+4,8 приема в партере, из них: 12,4+2,3 бросков ногами; 7,4+2,2 бросков через бедро; 4,5+1,2 бросков руками; 2,1+0,7 броска с падением на спину; 2,8+2,7 броска с падением на бок; 9,8+1,0 удержаний; 5,5+2,3 удушающих и 5,5+2,3 болевых приемов. Основу содержания учебного материала программ представляют броски программы Гокио Дзигоро Кано, которые в их содержании занимают от 77% до 100% и составляют от 42,5% до 100% ее объема.

Общая тенденция последовательного введения учебного материала в стойке для большинства программ: на первом этапе обучения основное внимание уделяется изучению бросков ногами и через бедро, затем руками с постепенным переходом на обучение бросков с падением на спину и на бок, которые в конце содержания учебного материала доминируют. Технику дзюдо программы рекомендуют изучать в разных вариантах линейной последовательности. Высокие значения рангового коэффициента корреляции / $r > 0,700$ / полученных между последовательностью изложения учебного материала в программе Дзигоро Кано и большинством программ, свидетельствуют, что за основу построения последовательности учебного материала взята последовательность изложения техники в программе Дзигоро Кано. В партере, как правило, программы рекомендуют сначала изучать удержания и после переходить к болевым и удушающим приемам. Усвоение учебного материала предполагается в течении 2-3 лет.

Программы подготовки кнх дзюдоистов ЧССР /1981, 1985 г./ а также программа СССР /для детско-юношеских школ олимпийско-

го резерва и школ высшего спортивного мастерства / рекомендуют соответственно 95, 71, 85 приемов, из них 42, 44 и 46 в стойке, 53, 31, 39 в партере. Программы ЧССР в стойке исходят из содержания программы Гокио Дзигоро Кано, тогда как программа СССР по содержанию оригинальна и содержит 17 бросков /37% содержания/, которые не включены в иные программы. В то же время, отсутствие в ее содержании ряда основных приемов дзюдо /окуриасихараи-подсечка в темп шагов, укигоси- бросок через бедро и др./ следует признать ее недостатком.

Общая логика предлагаемой последовательности изучения приемов в стойке в программах ЧССР: изучение бросков ногами, затем через бедро с постепенным включением бросков из группы руками, с падением на спину и на бок, причем в программе 1981 г. последовательность аналогична последовательности в программе Дзигоро Кано / $\tau = 0,907$ /. В программе 1985 г. по изложению учебного материала не ясно, в какой последовательности его следует изучать, так как возможны два подхода. В партере программы рекомендуют изучать сначала удержания, затем болевые и, наконец удушающие приемы.

Программа СССР в рекомендованной последовательности принципиально отличается от программы Дзигоро Кано / $\tau = 0,378$ /. В программе заложена логика изложения учебного материала: усвоение бросков ногами и руками, затем с падением на бок, через бедро и бросков с падением на спину. В партере изучение учебного материала начинается с удержаний и болевых приемов. На третьем году занятий рекомендуется изучение удушающих приемов.

Изучение приемов программы рекомендуют в линейной последовательности: в течении 10 лет в возрасте от 8-9 лет до 19 лет /ЧССР/: в течении 6 лет в возрасте от 10 до 17 лет /СССР/. Следовательно, рекомендованный программами темп усвоения учебного материала /в среднем в год: 4 приема в стойке и 3-5 приема в партере-ЧССР; 7-8 приема в стойке и 6-7 приема в партере-СССР/ является низким и не создает условия для создания на начальных этапах подготовки фундамента разносторонней технико-тактической подготовленности. Рекомендованное программами изучение некоторых из основных приемов дзюдо / томонаге - брос-

сок через голову; сзюинага-бросок через спину и др./ только на 4-5 году занятий, по нашему мнению, не соответствует возможностям занимающихся и снижает вероятность перехода этих приемов в разряд коронных.

Отмеченные недостатки в содержании и структуре учебного материала программ ЧССР и СССР приводят к выводу об необходимости фундаментального их совершенствования.

Мнение специалистов о структуре начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов

Специалисты дзюдо считают: подготовку в дзюдо следует начинать в возрасте 10,1±1,6 лет; объем учебного материала классификационных нормативов кю / 36 приемов в стойке, 26 приемов в партере/, которого в своей работе придерживается большинство из них / 60,6% /, а остальные /39,4%/ - с не принципиальными изменениями, следует усвоить в течении 5,0±1,5 лет подготовки до 15,9±2,0 летнего возраста. При обучении техники дзюдо больше половины специалистов /57,6%/ предпочитает последовательность принципиально отличающуюся от рекомендованной программой классификационных нормативов /кю/. Остальные придерживаются последовательности не принципиально отличающейся от рекомендованной. По мнению большинства специалистов /57,6%/ на специализированную технико-тактическую подготовку дзюдоистов нужно переходить после 3,4±1,8 лет занятий или после усвоения учебного материала на уровне 3 кю. Большинство тренеров /90,1%/ считает необходимым в начальной технико-тактической подготовке учитывать показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Темп усвоения учебного материала дзюдоистами ЧССР

Данные, характеризующие темп усвоения учебного материала кюми дзюдоистами ЧССР /табл.1/, позволяют сделать следующие выводы. Темп усвоения 36 приемов в стойке и 26 приемов в партере, включенных в классификационные нормативы /кю/, дзюдоис-

Таблица 1

Данные, характеризующие темп усвоения
учебного материала дзюдоистами ЧССР

кю/дан	Возраст- ная ка- тегория	Обладате- ли кю/ дан	Кол- во	%	Начальный	Возраст	Тренировоч-
					возраст занятий /лет/	/лет/	ный стаж /лет/
					$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
4 кю	юноши	14	16,5	11,1 \pm 2,3	15,6 \pm 1,0	4,6 \pm 2,5	
	книоры	4	5,0	11,8 \pm 4,1	18,2 \pm 2,1	6,5 \pm 3,5	
	$\text{ю} + \text{ю}$	18	10,9	11,3 \pm 2,6	16,2 \pm 1,7	5,0 \pm 2,7	
3 кю	юноши	44	51,8	9,6 \pm 1,7	15,5 \pm 1,0	5,9 \pm 1,6	
	книоры	15	18,8	12,7 \pm 3,1	18,3 \pm 1,0	5,7 \pm 3,1	
	$\text{ю} + \text{ю}$	59	35,8	10,4 \pm 2,5	16,2 \pm 1,6	5,8 \pm 2,1	
2 кю	юноши	24	28,2	10,1 \pm 1,5	15,9 \pm 0,8	5,7 \pm 1,2	
	книоры	18	22,5	10,6 \pm 2,7	18,2 \pm 1,3	7,6 \pm 2,5	
	$\text{ю} + \text{ю}$	42	25,5	10,3 \pm 2,0	16,9 \pm 1,5	6,5 \pm 2,1	
1 кю /включая	юноши	3	3,5	10,0 \pm 0,0	16,3 \pm 0,6	6,3 \pm 0,6	
	книоры	43	53,8	10,3 \pm 2,0	17,8 \pm 1,4	8,7 \pm 1,9	
1 дан/ $\text{ю} + \text{ю}$		46	27,9	10,3 \pm 1,9	17,7 \pm 1,4	8,5 \pm 2,0	
1 дан	юноши						
	книоры	6	7,5	10,0 \pm 1,8	20,0 \pm 0,0	10,0 \pm 1,8	
	$\text{ю} + \text{ю}$	6	3,6	10,0 \pm 1,8	20,0 \pm 0,0	10,0 \pm 1,8	
Всего	юноши	85	100	10,1 \pm 1,8	15,6 \pm 0,9	5,6 \pm 1,7	
	книоры	80	100	10,9 \pm 2,6	18,6 \pm 1,1	7,8 \pm 2,7	
	$\text{ю} + \text{ю}$	165	100	10,4 \pm 2,3	17,1 \pm 1,8	6,7 \pm 2,4	

Примечание: $\text{ю} + \text{ю}$ - юноши и книоры

тами ЧССР является медленным и свидетельствует о том, что: технико-тактическая подготовка кных дзюдоистов в недостаточной степени направлена на обеспечение разносторонней технико-тактической подготовленности; критерии присвоения классификационных нормативов /кю/ не являются достаточно сильным

стимулом ориентации начальной технико-тактической подготовки на разносторонность.

Сравнительная характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов разных возрастных групп и квалификаций

Соревновательная деятельность высококвалифицированных дзюдоистов обладает определенной структурой / табл.2 /.

Таблица 2

Показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов /по применяемым классификационным группам приемов/

Классификационная группа приемов	Показатели			
	Ч /%/	Э /%/	P_0 /%/	P_0 /бал/
Броски руками	33,0	10,9	32,8	5,0
Броски через бедро	6,8	9,0	6,8	6,0
Броски ногами	52,2	9,5	44,1	4,9
Броски с падением на спину	4,8	24,0	11,6	5,5
Броски с падением на бок	3,2	18,4	4,6	4,3
Приемы в стойке	100	10,9	100	5,3
Удержания	44,2	26,8	60,6	8,8
Болевые	28,9	19,8	25,8	10
Удушающие	26,9	11,3	13,6	10
Приемы в партере	100	24,2	100	9,2

Сравнение показателей соревновательной деятельности дзюдоистов ЧССР разных возрастных групп / табл.3 / с показателями соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов показывает, что вместе со сходством существуют различия, которые проявляются прежде всего в частоте применения групп приемов и отдельных приемов. Исследование показало, что

Таблица 3

Частота, эффективность и результативность выполнения приемов в соревнованиях
дзюдоистами ЧССР разных возрастных групп

Классификационная группа приемов	П О К А З А Т Е Л И															
	Ч /%			Э /%			Р ₀ /%			Р _э /сал/						
	Ш	Ю	КН	В	Ш	Ю	КН	В	Ш	Ю	КН	В	Ш	Ю	КН	В
Броски руками	21,6	30,0	34,6	36,4	9,1	9,5	12,0	8,3	14,7	22,8	36,7	36,8	5,4	4,6	5,0	5,0
Броски через бедро	11,5	10,0	4,9	4,5	18,3	13,7	21,0	8,0	14,8	13,7	11,7	4,0	5,1	5,3	6,5	4,6
Броски ногами	60,1	53,7	54,5	52,1	16,1	11,7	8,0	6,7	54,7	55,3	39,3	46,5	4,1	5,0	5,1	5,6
Броски с падением на спину	3,5	2,7	2,6	3,0	32,0	23,8	18,2	15,5	8,5	4,9	4,1	7,7	5,5	4,3	4,9	6,8
Броски с падением на бок	3,4	2,7	3,4	4,1	41,7	22,0	24,1	14,8	7,4	3,3	8,2	5,0	3,8	3,2	5,5	3,3
Приемы в стойке	100	100	100	100	16,2	11,9	10,8	7,9	100	100	100	100	100	4,4	4,8	5,2
Удержания	59,3	38,8	45,4	45,3	33,3	35,5	29,6	31,7	64,0	53,7	59,7	54,1	9,2	10	9,4	8,0
Боевые	21,0	30,0	17,0	17,3	20,0	16,6	16,7	29,2	18,0	19,5	13,4	18,9	10	10	10	10
Гушамате	19,8	31,2	37,6	37,4	33,3	22,0	15,1	19,2	18,0	26,8	26,8	27,0	10	10	10	10
Приемы в гарде	100	100	100	100	29,9	25,6	22,0	24,4	100	100	100	100	100	9,6	10	9,6

Примечание: Ш - школьники /13-14 лет/; Ю - юноши /15-17 лет/; КН - юноши /18-20 лет/;
В - взрослые / 21 год и старше/

применение бросков с падением и болевых приемов является отстающим звеном технико-тактической подготовленности дзюдоистов ЧССР.

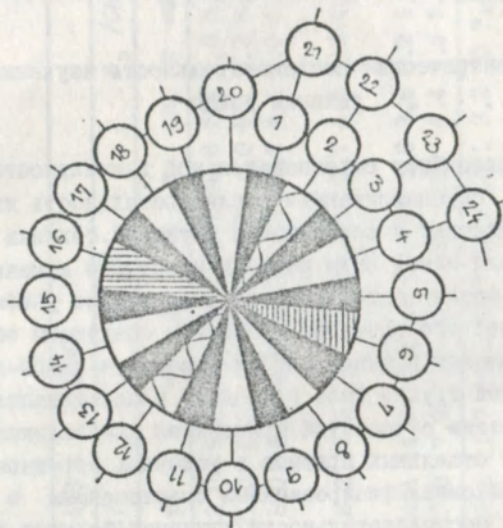
Концентрическая последовательность изучения техники дзюдо

Учитывая специфику соревновательной деятельности дзюдоистов, факторы, обуславливающие последовательность изучения двигательных действий и особенности изучения техники борьбы, в концентрический метод были внесены некоторые изменения. В результате доработки концентрическое построение учебного материала и процесс его освоения проходили следующим образом.

При определении принадлежности приемов к какой-либо классификационной группе была применена классификация Кодокана. В соответствии с частотой применения классификационных групп приемов и отдельных приемов в условиях соревновательных схваток высококвалифицированными спортсменами в схеме концентрической последовательности изучения техники дзюдо было выделено: 50% занятий для бросков ногами; 30% для бросков руками; 10% для бросков через бедро; 10% для бросков с падением /рис. 1/. Аналогично в партере при определении пропорций для обучения групп приемов служили данные частоты их применения /таб. 2/.

Учитывая, что в стойке отдельные приемы в соревновательных схватках применяются с частотой /ч/ примерно 5%, в схеме концентрической последовательности распределения технико-тактических действий по урокам мы выделили 20 лучей, т.е. весь учебный материал в стойке разбили на 20 групп /рис. 1/. Группы составлялись из аналогичных по двигательной структуре приемов с таким расчетом, чтобы в совокупности в соревнованиях спортсменов частота их применения равнялась примерно 5%. В случае, если отдельный прием в соревнованиях применялся значительно чаще, чем 5%, тогда он в диаграмме занимал пропорционально большее количество лучей.

В партере аналогично было выделено 19 групп приемов. Вы-



- - броски ногами
- - броски руками
- ▨ - броски через бедро
- ▧ - броски с падением на спину
- ▩ - броски с падением на бок

Рис. 1 Принципиальная схема концентрической последовательности распределения технико-тактических действий по урокам:

деление 19 групп, а не 20 как в стойке, было сделано с таким расчетом, чтобы сочетание изучаемых приемов в стойке и партере на занятиях постоянно менялось.

2522/7

С целью понижения возможного отрицательного переноса двигательных навыков, связанного с последовательным изучением близких по двигательной структуре приемов, а также повышения систематичности в обучении и совершенствовании учебного материала, в отличие от исходной концепции, изучение учебного материала от занятия к занятию проходило систематически из разных классификационных групп приемов /рис.1/. Для каждой группы приемов была разработана программа усложнения учебного материала в следующей последовательности: изучение приема в статике; изучение приема в движении; изучение контрприема; изучение защит: активной и пассивной; усвоение комбинаций. Условием усложнения учебной задачи явилось усвоение предыдущей задачи на уровне двигательного умения. Условием изучения контрприемов и комбинаций являлось предварительное освоение отдельных приемов составляющих сложное технико-тактическое действие. В случае, когда данное условие не было выполнено на занятии, на котором по плану должны были изучаться контрприем или комбинация, индивидуально осваивался неувоенный или усвоенный на низком уровне составной прием сложного технико-тактического действия. Такая обусловленность введения нового учебного материала использовалась по отдельным выделенным группам приемов, но не между ними. В тех случаях, когда подготовленность занимающихся не позволяла сразу усвоить определенное технико-тактическое действие, планировалось усвоение специального подводящего упражнения или упражнения на развитие необходимых физических качеств, лимитирующих его освоение.

Эффективность изучения техники дзюдо
в концентрической последовательности

Контрольная и экспериментальная группы в ходе педагогического эксперимента выполнили одинаковый объем тренировочной

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

работы /различия статистически не достоверны: $P > 0,05$ /, который привел к разным результатам. Существенные различия / $P < 0,001$ / между группами выявлены в объеме усвоенных приемов в стойке и партере /табл. 4/.

Таблица 4

Количество усвоенных приемов в контрольной и экспериментальной группах

Классификационная группа приемов	Количество усвоенных приемов		Достоверность различий	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
	/n = 19/	/n = 17/		
	M ± m	M ± m		
Броски руками	2,4±0,5	4,2±1,8	4,18	P < 0,001
Броски через бедро	3,7±0,7	3,6±0,8	0,41	P > 0,05
Броски ногами	7,1±1,1	8,1±1,3	2,45	P < 0,05
Броски с падением на спину	0,6±0,5	2,4±0,9	7,29	P < 0,001
Броски с падением на бок	0,0±0,0	1,2±0,9	5,45	P < 0,001
Приемы в стойке	13,8±1,4	19,3±4,7	4,66	P < 0,001
Удержания	9,1±1,4	9,9±1,9	1,37	P > 0,05
Удушающие	4,2±1,1	6,3±1,0	5,72	P < 0,001
Болевые	5,1±1,0	6,9±1,1	5,33	P < 0,001
Приемы в партере	18,3±3,0	23,2±3,5	4,47	P < 0,001

Спортсмены контрольной группы в среднем усвоили 13,8±1,4 приема в стойке и 18,3±3,0 в партере, тогда как спортсмены экспериментальной группы усвоили 19,3±4,7 приемов в стойке и 23,2±3,5 приемов в партере. Существенные различия / $P < 0,001$ / получены в объеме усвоенных приемов: в бросках руками; с падением на спину и на бок; удушающих и болевых приемах. Статистически достоверное различие / $P < 0,05$ / между группами - в объе-

ме усвоенных бросков ногами. В общем объеме спортсменами контрольной группы усвоено 19 приемов в стойке и 26 приемов в партере, спортсменами экспериментальной группы - 35 / в 1,8 раза больше / приемов в стойке и 32 / в 1,2 раза больше / в партере.

По качеству усвоения приемов достоверные различия / $P < 0,05$ / получены в следующих группах: броски ногами и удушающие приемы, которые более качественно усвоили спортсмены экспериментальной группы. Приемы группы удержаний / $P < 0,05$ / качественнее усвоили спортсмены контрольной группы. По качеству усвоения отдельных приемов в стойке и партере в большинстве случаев / 77,8% / не обнаружены достоверные различия / $P > 0,05$ /.

Таблица 5

Сравнительные характеристики соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной групп

Класс. группа приемов	ПОКАЗАТЕЛИ							
	Ч /%/		Э /%/		Р _с /%/		Р _п /бал/	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
Броски руками	17,1	26,3	14,7	15,5	17,5	24,5	5,5	4,9
Броски через бедро	13,8	9,1	14,8	15,4	14,6	9,5	5,5	5,6
Броски ногами	65,6	53,3	16,8	19,5	60,5	47,1	4,3	4,5
Броски с падением на спину	3,5	7,3	23,8	31,0	7,3	13,5	6,1	6,0
Броски с падением на бок	-	4,0	-	26,8	-	4,3	-	4,3
Удержания	53,6	43,7	29,2	33,3	55,3	46,8	8,6	8,0
Болевые	24,7	31,4	26,9	27,4	27,3	31,2	10,0	10,0
Удушающие	20,6	19,8	19,4	30,7	17,4	22,0	10,0	10,0

Примечание: Э-экспериментальная группа
К-контрольная группа

Существенные различия отмечены между группами по показателям соревновательной деятельности: частоты применения /Ч/ групп приемов и отдельных приемов, относительной результативности / P_0 /, тогда как по эффективности /Э/ и эффективной результативности / $P_э$ /, как правило, существенных различий не наблюдалось / табл. 5/.

Сопоставление показателей соревновательной деятельности групп, участвующих в эксперименте, с показателями соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов показало, что по частоте применения /Ч/ и относительной результативности / P_0 / экспериментальная группа существенно меньше отличается от высококвалифицированных спортсменов, чем контрольная группа. Это следует признать как результат формирования у спортсменов экспериментальной группы технико-тактического арсенала, соответствующего передовой соревновательной практике.

В соревновательных схватках в стойке спортсмены экспериментальной группы применяли в совокупности 21 прием по сравнению с 13 приемами, применяемыми борцами контрольной группы, т.е., объем используемых приемов в стойке у экспериментальной группы в 1,6 раз больше, чем в контрольной.

Анализ спортивных результатов в основных соревнованиях 1986 г. показал, что спортсмены экспериментальной группы в спортивных состязаниях выступали значительно более успешно.

В В О Д Ы

1. Программы технико-тактической подготовки по содержанию и структуре учебного материала, как правило, построены на основе японской программы Гокио Дзигоро Кано и рекомендуют для обучения 29±7 приемов в стойке, из них: 12±2 бросков ногами; 7±2 бросков через бедро; 4±1 броска руками; 2±1 броска с падением на спину; 3±3 броска с падением на бок, и 22±5 приема в партере, из них: 10±1 удержаний; 6±2 удушающих; 6±2 солевых приема. Учебный материал рекомендуется изучать в лп-

нейной последовательности в течении 2-3 лет.

2. Современные программы подготовки юных дзюдоистов ЧССР и СССР рекомендуют для обучения в линейной последовательности 44+2 приема в стойке и 41+11 приемов в партере. Рекомендованный низкий темп усвоения учебного материала в течение 6-10 лет в возрасте с 8-9 до 19 лет не соответствует задаче создания в начальный период подготовки достаточной базы разносторонней технико-тактической подготовленности; возможностям юных дзюдоистов в освоении техники борьбы; требованиям современной соревновательной подготовки.

3. При обучении технике дзюдо тренеры ЧССР придерживаются содержания классификационных нормативов кю, но большинство из них /58%/ не придерживается рекомендованной последовательности. Подавляющее большинство тренеров /90%/ считает, что в начальной технико-тактической подготовке следует учитывать практику применения технико-тактических действий в соревнованиях высококвалифицированными спортсменами. Оптимальным сроком изучения основных приемов дзюдо в среднем считают 5 лет в возрасте до 16 лет, причем по мнению большинства после примерно 3 лет тренировки необходимо переходить к специализированной технико-тактической подготовке.

4. Усвоение юными дзюдоистами ЧССР основных приемов дзюдо, включенных в классификационные нормативы кю /36 приемов в стойке и 26 приемов в партере/ в течение 8-9 лет является результатом несоответствия применяемой на практике методики технико-тактической подготовки с задачей создания в начальный период подготовки базы разносторонней технико-тактической подготовленности.

5. В структуре соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов основную часть занимают броски /90%/ в меньшей степени - приемы в партере /10%/. В стойке по частоте и результативности доминируют броски ногами /более 50%/, тогда как по эффективности применения - относительно редко применяемые броски с падением. В партере по показателям соревновательной деятельности ведущее место занимают удержания.

6. Дзюдоисты ЧССР разных возрастных групп применяют в

соревнованиях основные приемы с высокой эффективностью и результативностью. Отстающим звеном их технико-тактической подготовленности является низкая частота применения бросков с падением на спину и болевых приемов.

7. Эффективное и результативное применение кнми дзюдоистами большинства основных приемов дзюдо в соревнованиях указывает на реальную возможность их изучения на ранних этапах подготовки.

8. Концентрический метод построения последовательности учебного материала позволяет: а/ пропорционально распределять время и содержание занятий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности; б/ обеспечивать систематическое повторение основ техники и освоение вариантов приемов одновременно из всех групп классификации приемов. Изучение техники дзюдо в концентрической последовательности по сравнению с действующей программой в ЧССР более эффективно, так как: способствует существенно большему / $P < 0,001$ / по объему усвоению приемов без снижения качества усвоения; приводит к усвоению приемов из всех групп классификации и существенному / в 1,6 раза / повышению разносторонности технико-тактической подготовленности; стимулирует формирование технико-тактического арсенала, соответствующего соревновательной практике.

Основные положения диссертации опубликованы в следующих работах:

1. Dzurenda V. Hodnotenie technicko-taktickej prípravy v džude // Tréner: Bratislava, 1985. - N 6. - S. 264-267.
2. Dzurenda V. K základnej technicko-taktickej príprave v džude // Teorie a praxe těl. výchovy: Praha, 1988. - N. 6 - S. 360-362.
3. Dzurenda V., Kucirko A., Imrich T. Rešpektovanie ukazovateľov súťažnej činnosti v technicko-taktickej príprave džudistov // Teorie a praxe těl. výchovy: Praha, 1988. - N 11. - S. 667-671.