

4517.158
0-559

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ОЛЫШЕВСКИЙ Збигнев
(ПНР)

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ
БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДО НА ТРЕНЕРСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ
ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОЛЬСКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

ИЗ.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 1988

4517.158

0-559

Работа выполнена в Государственном центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель – доктор педагогических наук,
профессор ТУМАНЯН Г.С.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Тышлер Д.А.
кандидат педагогических наук,
доцент Коблев Я.К.

Ведущее учреждение – Всесоюзный Научно-исследовательский
Институт Физической Культуры.

Защита диссертации состоится "15" 11 1988 г.
в 13 30 час на заседании специализированного совета
К 046.01.01 по адресу: г.Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан "4" 11 1988 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

ПРИМАКОВ Ю.Н.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос. ун-та
института физической культуры

1462/7

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В современной педагогике, теории и методике физического воспитания основным методологическим подходом для решения проблем обучения и воспитания является деятельностный подход (Леонтьев А.Н., 1972; Гальперин П.Я., 1976; Алиханов И.И., 1986).

Борьба дзюдо относится к той группе видов спорта, отличительной чертой которой является то, что деятельность спортсменов в этих видах проходит в вариативных конфликтных ситуациях спортивного поединка. Следовательно, очевидно, что ведущим звеном в системе подготовки спортсменов-единоборцев является совершенствование технико-тактической подготовки (Зубайраев С.Л., 1967; Галковский Ю.М., 1975; Алиханов И.И., 1977).

Постоянный рост спортивного мастерства борцов, расширение их арсенала технических и тактических действий, ужесточение конкуренции на международной арене, наличие большого количества школ с различной направленностью в технико-тактической подготовке спортсменов приводят к тому, что проблема исследования "Определение содержания и последовательности изучения базовой техники" является одной из самых актуальных и важных проблем теории и практики спортивной борьбы. Это объясняется еще и тем, что система подготовки будущих тренеров и преподавателей осуществляется, как правило, без достаточно полного научного обоснования учебных программ. При этом разработка учебных программ на основе определения базовой техники борьбы дзюдо позволила бы качественно повысить уровень

подготовки тренеров преподавателей. Ведь именно овладение базовой техникой (Зубайраев С.Л., 1967; Шулика Ю.А., 1985) позволяет эффективно и правильно формировать технико-тактический арсенал борца и является фундаментом его технико-тактической подготовки.

Цель исследования состояла в определении содержания и разработке программы преподавания базовой техники дзюдо для тренерского факультета института физической культуры.

Рабочая гипотеза: предполагается, что выделение базовой техники дзюдо путем исследования соревновательной деятельности борцов и мнения ведущих тренеров позволит определить содержание обучения и разработать программу для тренерского факультета, тем самым улучшив подготовку студентов ИФК польской народной республики.

Научная новизна работы состоит:

1. В определении содержания базовой техники борьбы дзюдо и последовательности ее изучения.

2. В выявлении временных характеристик базовых приемов борьбы стоя.

Практическая значимость работы заключается в разработке экспериментальной программы преподавания базовой техники на тренерском факультете института физической культуры ИФК в ПНР.

На защиту выносятся содержание и последовательность экспериментальной программы преподавания базовой техники для тренерского факультета ИФК.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов и списка литературы. Диссертация

ция выполнена на 125 страницах машинописного текста. Список литературы включает 135 наименований, из них 40 на иностранном языке. Иллюстрирована 23 рисунками и 16 таблицами.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе решались основные задачи:

1. Обобщить и систематизировать литературные данные и мнения ведущих специалистов о составе базовой техники.
2. Определить соотношение между базовой и вспомогательной техникой дзюдо и коронной техникой высококвалифицированных дзюдоистов.
3. Выявить внутригрупповые и межгрупповые временные параметры базовых приемов.
4. Разработать экспериментальные учебные программы преподавания базовой техники в сочетании со вспомогательной техникой на тренерском факультете ИФК в ПНР.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- анкетирование и интервьюирование;
- педагогические наблюдения и стенографирование соревновательных схваток;
- хронометрирование временных характеристик технических действий борцов;
- математико-статистическая обработка результатов;
- графические методы.

Организация и проведение исследования

Работа выполнялась в три этапа с 1985 г. по 1988 г. на базе ЦОЛИФКА.

На I этапе (с октября 1985 г. по январь 1986 г.) проводились предварительные исследования. Исследовались потребности выпускающих кафедр по спортивной борьбе в плане технико-тактической подготовки тренеров. После постановки проблемы был проведен аналитический обзор литературы, уточнены задачи и цель исследования.

На II этапе (с февраля 1986 г. по август 1987 г.) проводились анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов по борьбе дзюдо с целью углубленного изучения объема и содержания базовой техники. На данном этапе также проводились педагогические наблюдения и регистрация соревновательных схваток высококвалифицированных дзюдоистов.

На III этапе (с сентября 1987 г. по май 1988 г.) проводилось экспериментальное исследование временных характеристик базовых приемов в стойке. Измерения проводились на спортсменах различной квалификации. После этого был выполнен анализ результатов исследования, определено содержание и объем базовой техники борьбы дзюдо, разработана экспериментальная программа преподавания базовой техники на тренерском факультете в институте физической культуры в ПНР.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анкетирование и интервьюирование

С целью определения мнения тренеров и специалистов о

объеме базовой техники с ними были проведены беседы и анкетирование. Беседы с тренерами и научными работниками о технико-тактической оснащенности дзюдоистов проводились в период проведения крупных соревнований: международного турнира в г. Тбилиси, лично командного чемпионата ПНР, XXX чемпионата ПНР, международного турнира в г. Ольштыне, IX Спартакиады народов СССР в г. Москве, международного турнира в г. Варшаве и на курсах повышения квалификации тренеров.

Анкетирование и интервьюирование проходили с февраля 1986 г. по август 1987 г. Всего было заполнено 80 анкет. Среди опрошенных - ведущие тренеры по борьбе дзюдо СССР, Японии, КНДР, Франции, ГДР, Монголии, Канады ПНР.

Пользуясь методом ранжирования ответов тренеров и специалистов на вопросы анкеты, мы смогли определить состав и последовательность обучения базовых приемов дзюдо в борьбе стоя (табл. 1) и в партере (табл. 2).

С целью определения нижней границы очков, позволяющей решить вопрос о том, рассматривать ли данный прием в качестве базового или нет, мы использовали несколько методов. Один из них был графический метод. С его помощью (рис. 1) наглядно видно, что целесообразно принять за нижнюю границу сумму очков, которая равняется 54, т.е. ту сумму, при которой четко виден разрыв одной группы приемов, выделенных тренерами от другой.

Анализ результатов исследования соревновательной
практики высококвалифицированных дзюдоистов

Изучение и обобщение спортивной деятельности борцов

Таблица I

Состав и последовательность обучения базовых приемов борьбы дзюдо в стойке

№	Название приемов (стойка)	Ранг приема-		Ранг
		Коэффициент	Коэффициент	
И		Число высказываний за включение в состав базовой техники	Число высказываний за включение в состав базовой техники	
II		Коэффициент	Коэффициент	
I	<i>Oschi gari</i> (зацеп изнутри)	410	72	5,69
2	<i>Seoi nage</i> (бросок через плечо и руку)	372	70	5,31
3	<i>De oshi harai</i> (боковая подсечка)	288	66	4,36
4	<i>Ko uchi gari</i> (подсечка изнутри)	418	64	6,53
5	<i>O goshi</i> (бросок через бедро)	140	62	2,26
6	<i>Tai otoshi</i> (передняя подножка)	414	62	6,68
7	<i>Sukoe tsuri komi ashi</i> (передняя подсечка)	378	58	6,52
8	<i>O soto gari</i> (отхват)	230	58	3,96
9	<i>Ukeme nage</i> (бросок через голову)	590	58	10,17
10	<i>Uchi mata</i> (подхват)	580	56	10,36
II	<i>Harai goshi</i> (подхват под две ноги)	518	54	9,59

Таблица 2

Состав и последовательность обучения базовых приемов борьбы дзюдо в партере

№	Название приемов (партер)	Ранг при- меняемос- ти приемов		Ранг
		число выказа- вшихся за выкл- чение в состав базовой техники	Коэффициент последователь- ности обучения	
I	<i>Hon kesa gatame</i> (удержание с боку)	91	80	I, 2
2	<i>Tate shiho gatame</i> (удержание верхом с захватом руки и головы)	416	76	5, 47
3	<i>Yoko shiho gatame</i> (удержание поперек с захватом ноги и пояса)	276	74	3, 73
4	<i>Ude hizaigi juji gatame</i> (переглобание локтя при захвате руки двумя ногами)	718	70	10, 26
5	<i>Kami shiho gatame</i> (удержание со стороны головы с захватом пояса)	238	68	3, 5
6	<i>Hadaka jime</i> (удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок)	472	60	7, 87
7	<i>Okuri eri jime</i> (удушение отворотом сзади)	464	58	8, 0

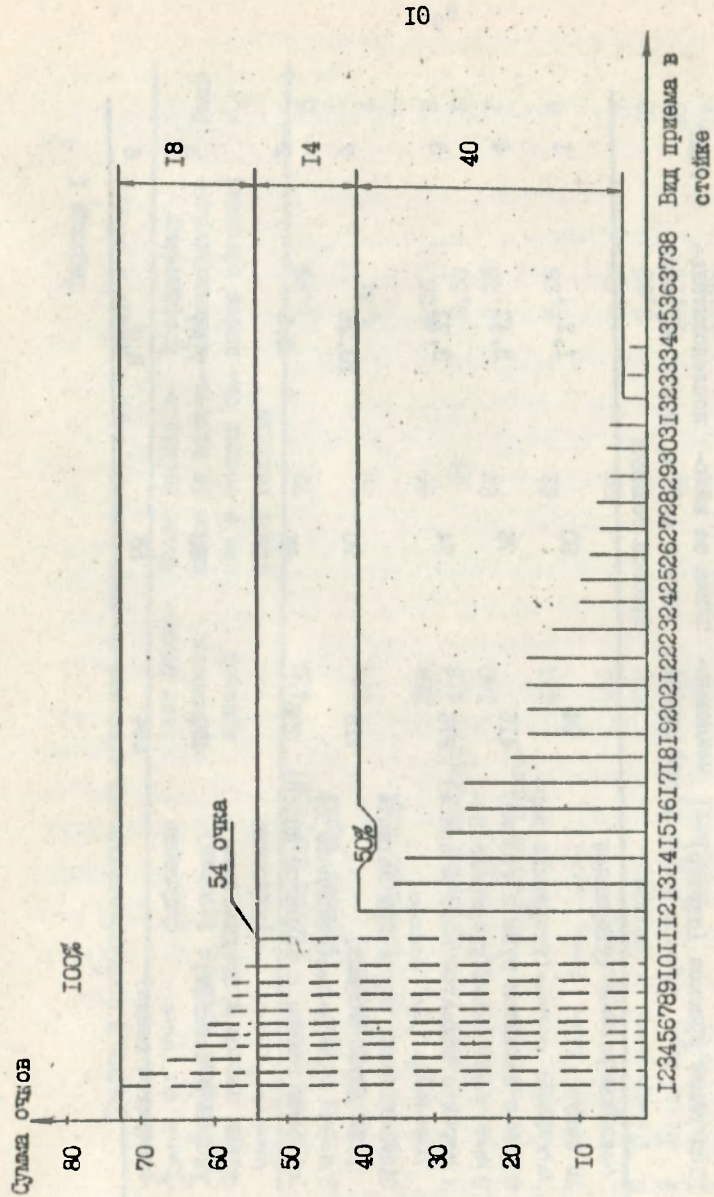


Рис. 1 Результаты анкетирования и интервьюирования о составе базовых приемов борьбы в стойке

является основным условием совершенствования учебно-тренировочного процесса (Демин В.А., 1974; Новиков А.А., 1976), Анализ соревновательной практики спортсменов является основным критерием, позволяющим выявить необходимость и целесообразность применяемых в тренировке технико-тактических действий (Пилоян Р.А., 1984; Сиротин О.А., 1984). Исходя из этого, в нашей работе была проведена регистрация соревновательных схваток высококвалифицированных дзюдоистов, среди которых - чемпионы ПНР, СССР и других стран. Всего в ходе исследования было зарегистрировано 600 схваток. Для определения содержания базовой техники необходимо, как уже отмечалось, проанализировать достоинства и недостатки того технического арсенала высококвалифицированных дзюдоистов, с помощью которого они ведут борьбу на соревнованиях.

Данные, приведенные в табл. 3, позволяют проанализировать показатели количества как реальных атак, так и оцененных базовых приемов, зарегистрированных во время соревнований. Эти показатели позволяют нам определить применимость (количество реальных атак) и эффективность базовых приемов. Среди базовых приемов самым применяемым приемом оказался бросок через плечо и руку (1167 реальных атак). Причем именно с этим приемом было проведено самое большое количество оцененных атак - 100. Наиболее редко используемым приемом в стойке является передняя подсечка. Количество реальных атак этим броском равно 177, а количество оцененных атак - 13. В партере, как видно из табл. 3, наиболее часто применяемым приемом является удержание поперек с захватом ноги и пояса. Количество реальных атак этим приемом - 168, причем из них

Таблица 3

Пригодность и эффективность базовых приемов в соревновательных поединках

Система	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Э	Ю	Я	
Количество реальных атак	207	561	187	1167	574	706	603	602	177	180	901	53	106	188	25	25	46	105											
Количество оцененных атак	8	35	16	100	51	21	46	25	13	24	51	17	29	47	9	7	12	19											
Эффективность базовых приемов	3,9	6,2	8,6	8,6	8,9	3,0	7,6	4,1	7,3	13,3	5,7	29,3	27,4	28,0	36	28	26,1	18,1											

47 оцененных. Самым редко встречаемым базовым приемом в партере оказался удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок. Количество реальных атак этим приемом - 25, из них 7 - оцененных.

Во время 600 схваток всего зарегистрировано 7664 реальных атак проведения приемов, из них 6398 атак - с помощью базовых приемов, а остальные 1266 атак - с помощью небазовых приемов. При этом 530 реальных атак были оценены базовыми приемами, а 186 атак - небазовыми.

Как видно, базовые приемы, которые были выделены по мнению тренеров и специалистов, это приемы, которые очень часто используются во время соревновательных схваток. Таким образом из числа применяемых на соревнованиях 29 различных приемов 18 относятся к базовым, определенным на основе анкетирования и интервьюирования. Все базовые приемы, выполняемые на соревнованиях, получали оценки судей, среди остальных 11 приемов два не получили оценок, в стойке - ножницы, а в партере - удушение сжимая ноги.

Исследование временных характеристик базовых приемов

Определение временных характеристик отдельных фаз базовых приемов в стойке проводилось в различных возрастных и половых группах.

Исследования проводились с 30 ноября 1987 г. по 12 декабря 1987 г. на базе Государственного ордена Ленина института физической культуры. В обследовании принимали участие 50 на-

чинающих борцов, разбитых на три группы. Две группы юношей по 15 человек, занимающихся борьбой три месяца (I группа - 1976-1979 годов рождения, II группа - 1972-1975 годов рождения), и группа девушек из 20 человек, занимающихся борьбой дзюдо два года (1969-1972 годов рождения). За основу временных характеристик базовых приемов было принято время выполнения этих приемов высококвалифицированными спортсменами (от I разряда до мастера спорта СССР).

В исследованиях определялись следующие временные параметры II базовых приемов:

- 1) латентное время;
- 2) время подход-отрыв;
- 3) время отрыв-полет;
- 4) суммарное время приема.

Все II базовых приемов выполнялись только высококвалифицированными спортсменами. Девушки, занимающиеся борьбой дзюдо два года, выполняют 5 из II приемов, а новички - I.

В табл. 4 представлены результаты сравнения средних показателей суммарного времени выполнения базовых бросков. Например, среднее суммарное время выполнения броска через плечо и руку (\angle) у высококвалифицированных дзюдоистов равно 1375,8, а у девушек - 1386,1. В этом случае разница равняется всего 10,3 мс, что составляет 0,7% от X_I . Таким образом, анализируя результаты, представленные в табл. 4, можно сказать, что разница во времени выполнения базовых приемов не существенна. Опрос девушек во время исследования показал, что остальные приемы борьбы в стойке они не изучали.

Сравнение средних показателей суммарного времени (X)

Таблица 4

Результаты сравнения средних показателей суммарного времени выполнения базовых бросков

Показатели Базовые приемы	Высоко- квалиф. борцы \bar{X}_1 , мс	Девушки \bar{X}_2 , мс	$\bar{X}_2 - \bar{X}_1$ мс	$\frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} 100\%$	
Бросок через бедро (<)	1273,4	1377,5	104,1	8,2	
Отхват (X)	1198,5	1326,1	127,6	10,6	
Бросок через плечо и руку (< ~)	1375,8	1386,1	10,3	0,7	
Передняя подножка (<)	1226,1	1316,7	90,6	7,4	
Бросок через го- лову (T)	1582,1	1483,6	98,5	6,2	

Таблица 5

Результаты сравнения средних показателей суммарного времени выполнения броска через бедро

Показатели Базовый прием	Высоко- квалиф. борцы \bar{X}_1 , мс	Новички		а мс	б мс	в %	г %
		И гр. \bar{X}_2 , мс	II гр. \bar{X}_3 , мс				
Бросок через бедро	1273,4	1781,2	1605,4	507,2	332	39,8	26,1

Примечание: а = $\bar{X}_2 - \bar{X}_1$;

б = $\bar{X}_3 - \bar{X}_1$;

$$в = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} 100\%;$$

$$г = \frac{\bar{X}_3 - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} 100\%.$$

выполнения броска через бедро высококвалифицированными спортсменами и начинающими борцами разного возраста показало, что разница между данными показателями еще велика. Как видно из табл. 5, разница показателей у подготовленных борцов (X_1) и новичков I группы (X_2) достигает величины 507,8 мс, а разница со второй группой новичков составляет 332 мс, что составляет соответственно 39,8% и 26,1% от среднего показателя суммарного времени выполнения высококвалифицированными спортсменами броска через бедро.

В результате исследования временных характеристик базовых приемов мы определили весьма большие различия во времени их выполнения, причем эти различия существенно зависят от двух фаз выполнения приемов:

- 1) подход-отрыв;
- 2) отрыв-полет,

и практически не зависят от латентного времени.

ВЫВОДЫ

1. Эффективность технико-тактической подготовки спортсменов зависит от правильности определения состава и последовательности изучения базовых приемов, составляющих основу технической оснащенности борьбы как вида спорта.

2. Подготовка высококвалифицированных тренеров по спортивной борьбе невозможна без целенаправленного формирования у них умений и навыков преподавания базовой техники.

3. Выявление содержания базовой техники должно основываться на изучении соревновательной деятельности борцов и ис-

пользовании положительного переноса двигательных навыков при освоении технических действий.

4. Определение последовательности изучения техники борьбы должно основываться на соблюдении дидактических принципов обучения двигательным действиям.

5. Анализ результатов анкетирования и исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов выявил, что все базовые приемы, определенные по мнению специалистов, являются наиболее часто используемыми в соревновательных поединках, так количество атак базовыми приемами в 5 раз больше, чем небазовыми, а количество оцененных атак в 3 раза больше.

6. Исследование мнения тренеров и специалистов по борьбе дзюдо выявило, что:

- а) для овладения базовой техникой необходимо два года;
- б) в первые два года обучения молодым дзюдоистам рекомендуется участие в соревнованиях, при этом для эффективного освоения базовых технико-тактических действий полезно использовать учебно-тренировочные схватки;
- в) в технико-тактической подготовке дзюдоистов соотношение базовой и вспомогательной техники должно составлять 60/40, данное соотношение должно быть и между коронной и вспомогательной техникой;
- г) во время обучения базовой техникой необходимо освоение элементов активной защиты;
- д) для успешного обучения базовой техникой рекомендуется во время занятий с юными дзюдоистами использовать игровые задания.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

7. Исследование временных характеристик базовых приемов выявило, что:

а) структура базовых приемов сохраняется вне зависимости от возрастных и половых различий занимающихся, а различается время выполнения отдельных фаз приемов, при этом разница во времени выполнения технических действий практически не зависит от пола занимающихся и индивидуальных особенностей выполнения;

б) самой стабильной фазой выполнения приема является фаза латентного времени;

в) фазы подход-отрыв и отрыв-полет не стабильны и их отличия друг от друга в различных приемах достигают больших величин, так как приемы сильно отличаются друг от друга по составу двигательных действий.

Материалы диссертации доложены:

1. На курсе повышения квалификации тренеров Цетнево, 1987.

2. На научно-методических конференциях кафедры борьбы ЦОЛИИЖК, Москва, 1987-88 г.