

Н.А. Федяев
Р.К. Ханбабаев
И.С.-Х. Мусаев
О.А. Петрова

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

Монография

Москва – 2024

УДК 796.853.23
ББК 75.45.8
И602

Авторы:

Федяев Н.А. – канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»);

Ханбабаев Р.К. – канд. пед. наук, доцент, заслуженный тренер России (ГБОУ «ЦСиО «Самбо 70» Москомспорта);

Мусаев И.С.-Х. – старший преподаватель кафедры физической культуры (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»);

Петрова О.А. – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»).

И602 Индивидуализация технической подготовки юных дзюдоистов: монография. – М: МЭСХ, 2024. – 160 с.
ISBN 978-5-6052634-4-9

Изложена методика подготовки юных дзюдоистов на основе преимущественного применения в соревновательных схватках излюбленных атакующих приемов, выполняемых с оптимальными соревновательными характеристиками. Предложены авторские методики выявления и совершенствования излюбленных атакующих действий юных дзюдоистов, выявлены параметры этих действий. Проведены и проанализированы педагогические эксперименты для апробации средств и методов совершенствования излюбленных атакующих приемов.

Для тренеров, преподавателей и специалистов в области физической культуры и спорта, а также широкого круга читателей.

Рецензенты:

Макарова Э.В. – доктор пед. наук, доцент (ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»);

Маркин Э.В. – канд. пед. наук, доцент (ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»).

ISBN 978-5-6052634-4-9

УДК 796.853.23
ББК 75.45.8

© Коллектив авторов, 2024

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время у специалистов и тренеров по спортивной борьбе не вызывает сомнений тот факт, что успешность подготовки спортсмена непосредственно зависит от эффективности осуществления индивидуального подхода в многолетнем учебно-тренировочном процессе подготовки борца [83, 129]. При этом технико-тактическая подготовка борца выделяется в качестве основного компонента профессиональной деятельности тренера, так как параметры владения техникой и тактикой являются определяющими по сравнению с другими видами подготовки спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Такая зависимость обуславливается остроконфликтным характером соревновательной деятельности борца, успешность которой определяется тактикой ведения единоборства и результативностью технического выполнения приемов [26].

Одним из важнейших путей совершенствования технико-тактической подготовки, направленным на повышение эффективности соревновательной деятельности борца, является целенаправленный выбор и формирование индивидуальных (коронных) технических действий (приемов), создающих необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений спортсмена и являющихся той базой, на которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка [95, 147]. Следует подчеркнуть, что от сформированности арсенала индивидуальных технических действий зависит становление комбинационного стиля ведения борьбы – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого [7, 147].

Однако нерационально построенная система технической подготовки и формирования технических действий у юных борцов, имеющиеся в литературе невнятные методические рекомендации по становлению технического арсенала, а также отсутствие конкретных данных по вопросам индивидуального подхода к подбору и совершенствованию коронных приемов у спортсменов различной квалификации, как правило, приводит к стихийности выбора технического арсенала и низкой эффективности реализации приемов в соревновательных условиях. Это объясняется тем, что все спортсмены последовательно изучают технику вида борьбы, а в дальнейшем осваивают и совершенствуют ее, но далеко не все из них могут сделать какой-либо прием грозным оружием в соревновательных схватках, т.к. здесь играют роль множество факторов. В большинстве случаев борец ошибается на этапе выбора арсенала индивидуальной техники, т.к. сам

спортсмен в силу своего юного возраста и недостаточного соревновательного опыта не всегда может сделать правильный выбор того или иного приема из всей совокупности техники вида борьбы. Причем, если тренер пускает этот процесс на самотек, поскольку полагает, что борец сам должен стихийно или интуитивно определить свой коронный прием, или попросту не знает, каким образом его выявить, то это, как правило, приводит к неправильному выбору, а в дальнейшем – к затрате сил и времени на формирование коронного приема, не соответствующего индивидуальным особенностям борца [122, 147]. Данное положение зачастую не позволяет борцам добиться высоких результатов при переходе в категорию высшего спортивного мастерства и приводит к быстрому уходу из спорта [6, 8, 10].

Таким образом, в практике спортивной тренировки борцов, в том числе дзюдоистов, существует **противоречие**, которое заключается, с одной стороны, в необходимости целенаправленного формирования арсенала индивидуальных технических действий у юных борцов, а с другой – в отсутствии в теории и методике борьбы средств и методов раннего выявления, углубленного освоения и совершенствования коронных приемов, наиболее соответствующих индивидуальным особенностям спортсмена (морфологическим, физическим и психическим).

Глава 1. ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ И ФОРМИРОВАНИЕ АРСЕНАЛА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

1.1. Соревновательная деятельность и индивидуальный технический арсенал борца

Соревновательная деятельность спортсмена, рассматриваемая в аспекте составляющих ее форм построения, представляет собой совокупность технически и тактически упорядоченных действий, которые характеризуются смысловой основой, динамической, кинетической и ритмической структурой движений. В процессе долговременных занятий спортом техника соревновательных действий филигранно отрабатывается, шлифуется, приспосабливается к максимальным проявлениям функциональных возможностей спортсмена и в результате доводится до высокой степени совершенства [75].

В целом, раскрывая соревновательную деятельность спортсмена, Л.П. Матвеев указывает, что «под техникой соревновательных действий подразумевается относительно эффективные способы их выполнения, являющиеся первично-цельными формами построения движений спортсмена, а под тактикой соревновательной деятельности – общие формы целесообразного построения в целом, последовательно объединяющие соревновательные действия в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена» [75, с. 85]. При этом «специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для определенной тактической задачи, является действием» [96, с. 208]. В борьбе данное действие принято называть технико-тактическим действием (ТТД) спортсмена.

В спортивной борьбе под приемом понимают отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения противника по отношению к коврику, а под техникой – совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий или приемов, применяемых для достижения победы в поединке [116]. Именно прием специалисты выделяют в качестве основного элемента соревновательной деятельности в спортивной борьбе [59, 102, 116, 161 и др.]. С помощью приема борец старается одержать победу над соперником в поединке, который, в свою очередь, защищаясь от приема, стремится нейтрализовать атакующие действия и перейти в контратаку своим приемом. Эффективные сочетания приемов атаки и защиты позволя-

ют, как преодолевать защиту соперника и добиваться над ним победы, так и противостоять его атакующим действиям. При этом непосредственно спортивная борьба понимается как различные сочетания приемов, тогда как захваты, позы и положения спортсменов играют вспомогательную роль [22, 68, 129].

В борьбе под соревновательной деятельностью спортсмена принято понимать совокупность его действий в процессе ведения поединка с соперником, объединенных соревновательной целью и объективной логикой развития конфликтного взаимодействия борцов при ее реализации [30, 31, 74 и др.]. В состав соревновательной деятельности спортсмена входят соревновательные действия и объединяющие их комплексные формы его поведения в процессе состязания. Общий состав и объем специфической деятельности спортсмена зависит, прежде всего, от правил и регламента соревнования [19, 24, 67, 96 и др.]. Данное положение обуславливается тем, что поединок в спортивной борьбе представляет собой «строго регламентированное и организованное (по правилам, по месту проведения, судейству, времени и т.д.) соревновательное конфликтное взаимодействие двух спортсменов» [28, с. 81]. При этом спортивный поединок по своей сути является сменой самых различных действий нападения и защиты двух борцов, а процесс ведения поединка спортсменом заключается в чередовании различных технических и тактических действий, при помощи которых он переходит от атаки к защите и от защиты к атаке или контратаке [25].

Специфика двигательного поведения борца в условиях соревновательной деятельности наряду с особенностями, обусловленными правилами для отдельных видов борьбы, заключается главным образом в том, что достижение успеха в каждой конкретной ситуации поединка обеспечивается адекватностью выбора спортсменом того или иного действия из числа освоенных им технических действий данной ситуации и эффективностью его выполнения. Требуется отметить, что данный выбор необходимо производить на любой стадии освоения приемов индивидуального технического арсенала. Сложность выбора связана с тем, что в ходе поединка постоянно изменяются характер пространственно-временных взаимодействий соперников, число отдельных ситуаций и их качественный состав. При этом разнообразие многочисленных действий соперника создает представление о неопределенности каждой конкретной ситуации при достаточно жестком лимите времени на ее решение [13, 49].

В то же время, рассматривая учебно-тренировочный процесс в целом, отметим, что спортсмен в процессе обучения и тренировки ос-

ваивает определенный арсенал технических и тактических действий, причем данный арсенал тем эффективней, чем больше взаимосвязь этих действий между собой и с закономерностями конфликтного взаимодействия борцов, диктуемых правилами соревнований [162].

Таким образом, успешность соревновательной деятельности борцов во многом зависит от правильности построения процесса индивидуальной технической подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В этом процессе специалисты выделяют несколько относительно самостоятельных этапов, связанных с решением важных смысловых задач [88, 121]:

- этап формирования технического арсенала борца, реализуемый в весьма широких временных рамках в зависимости от двигательных способностей спортсмена, которые лимитируют параметры такого формирования;

- этап углубленного развития технических способностей борцов, в ходе которого должны быть выделены и надежно освоены ведущие приемы, обеспечивающие результативность действий спортсменов в соревновательных поединках;

- этап оптимизации и совершенствования технико-тактического мастерства борцов, включающий целесообразную рационализацию структуры основных приемов и совершенствование умения результативно проводить технические действия против разных соперников с применением различных средств их тактической подготовки [148].

Перед спортсменом и тренером стоит сложная задача освоения соревновательных действий в их взаимосвязи. Необходимо отметить, что форсирование технической подготовки, которое заключается в изучении узкого круга приемов, специалистами [5, 54, 160 и др.] рассматривается как отрицательное явление. Они [7, 69, 144 и др.] подчеркивают, что требуется освоение базовой техники вида спорта с широким диапазоном вариативности двигательных навыков.

Освоение и совершенствование соревновательных действий характеризуется комплексом взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма. Количество освоенных элементов говорит о потенциальных возможностях спортсмена. Причем взаимосвязь элементов должна быть прочной, гибкой и надежной. Только в данном случае борец может легко переходить от одного варианта к другому, своевременно реагируя на действие соперника [84]. Но для этого требуется: условия совершенствования приближать к условиям соревнований [156]; овладеть большим количеством соревновательных действий и тренировать их в различных условиях [7]; выполнять прием в различных ситуациях

схватки с соперником [144]; формировать умения оценивать возникающие в поединке ситуации и реагировать на них адекватными ТТД, правильно соотнося свои индивидуальные возможности и возможности соперника [58].

Для построения рационального процесса формирования у спортсмена эффективного технического арсенала необходимо решить следующие проблемы: во-первых, выявить (формализовать) совокупность соревновательных действий (приемов), наиболее полно соответствующих индивидуальным физическим и психическим особенностям борца; во-вторых, выделить взаимосвязь и соподчиненность этих действий. Решение данных проблем, на наш взгляд, можно найти при помощи раннего выявления в соревновательной деятельности борца коронных приемов и целенаправленного формирования его технического арсенала на основе учета его индивидуальных особенностей. Это объясняется тем, что «техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена» [96, с. 209].

Таким образом, направленность соревновательной деятельности борцов в поединке предопределяет суть и характер их соревновательных технических действий. В то же время смысл поединка в спортивной борьбе заключается в том, чтобы победить противника в непосредственном конфликтном взаимодействии посредством разрешенных правилами соревновательных действий. Это связано с тем, что условность спортивного поединка, в отличие от реального боя, регламентируется правилами соревнований, и это позволяет рассматривать результаты конфликтного взаимодействия между спортсменами как определенные пространственные положения. Перевод соперника из одного положения в другое или его удержание в определенном положении осуществляется посредством выполнения борцом соревновательных действий (приемов) [30].

Требуется подчеркнуть, что соревновательная деятельность борца является результатом всей той работы, которую проделали спортсмен и тренер в подготовительный период, «организация учебно-тренировочного процесса, использование средств и методов, их чередование, дозировка, соотношение и т.д. должны быть подчинены одной цели – максимально успешному выступлению в соревнованиях» [56, с. 47]. Именно поэтому методологической основой нашего исследования по выявлению и формированию индивидуального технического арсенала борца является принцип первичности соревнователь-

ной деятельности спортсменов по отношению к учебно-тренировочному процессу [31], который нашел свое подтверждение и развитие в последующих работах специалистов [26, 27, 81, 83, 129 и др.]. Это определяется тем, что: во-первых, эффективность тренировочного процесса может быть значительно повышена, если к изучению его закономерностей подходить через познание соревновательной деятельности борца [104], во-вторых, в соревновательной деятельности в полной мере находят свое отражение индивидуальные физические и психические особенности борца.

1.2. Содержание и последовательность технической подготовки борца

Спортивная борьба характеризуется чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений, которая имеет устойчивую тенденцию к постоянному расширению и усложнению. В основном это происходит из-за следующих причин: во-первых, непрерывного поиска борцами и тренерами новых и по возможности более необычных технических действий, ведущих к победе в поединке с соперником [71, 108]; во-вторых, за счет переноса технических действий из одного вида борьбы в другой посредством успешных выступлений спортсмена в различных видах борьбы [137]; в-третьих, происходящих время от времени изменений в правилах соревнований [59, 123, 136]. В этой связи, как отмечают специалисты [147, 156, 159 и др.], отсутствие научно обоснованной системы технической подготовки в таком сложном в двигательном отношении виде спорта, как борьба, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена, что недопустимо, т.к. высшим критерием в определении мастерства борца служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность [156].

Рассмотрение соревновательной деятельности борцов с точки зрения их конфликтного взаимодействия в поединке позволило В.Л. Дементьеву, О.Б. Малкову [30] выделить в технической подготовленности борца объем достаточной и необходимой техники. «Объем достаточной техники представляет собой минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих спортсмену решение всех тактических задач, возникающих в ходе поединка» [30, с. 39]. Этот объем аналогичен набору основных (базовых [1, 126, 147]) технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборство с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения высшего спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую

спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных возможностей» [30, с. 39]. В своей работе авторы четко формулируют основную проблему, которую требуется решать тренеру в процессе технической подготовки и которая заключается в определении необходимого и достаточного объемов техники, требующихся борцу для успешного выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

Для решения данной проблемы и определения содержания технической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием учебно-тренировочного процесса. Эта связь выражена в требованиях учета и представления в учебных программах применяемых и результативных в соревновательных поединках технических действий (в подавляющем большинстве приемов) [12, 123, 132 и др.]. Для успешной реализации данного подхода в технической подготовке юных борцов Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов [18] предлагают давать в литературе описание тех действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Целый ряд специалистов [11, 129, 134 и др.] рекомендует с первых занятий соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение и совершенствование приемов, в зависимости от их применимости на соревнованиях, т.е., как указывает З. Ольшевский (1988), для совершенствования высокорезультативных и часто применяемых приемов следует тратить больше времени, чем на те, которые редко используются в поединках. В целом, формулируя направленность данного подхода, требуется подчеркнуть, что в нем осуществляется передача лучших образцов техники, проверенных на практике и опыте сильнейших спортсменов, ближайшему резерву – молодым борцам, начиная с юношеского возраста [163]. При этом, как отмечают специалисты [121], из наиболее результативных приемов у борца формируется арсенал индивидуальных технических действий.

Аналогичный подход к определению содержания обучения и совершенствования технических действий рекомендует также центр японского дзюдо Кодокан [163].

В то же время специалисты [83, 150] отмечают, что при выделении содержания технической подготовки в группах начальной подготовки требуется делать исключения для приемов, которые редко встречаются в соревновательных поединках, но необходимы для формирования «школы» движений у юных спортсменов. К таким приемам относятся броски поворотом и выведением из равновесия. И.И. Алиханов подчеркивал, что недоработки на начальном этапе

технической подготовки и отсутствие «школы» движений у борцов являются, как правило, невосполнимыми [4].

В другом, несколько отличном подходе к определению содержания технической подготовки борцов, специалисты [1, 5] подчеркивают необходимость уже на начальном этапе обучения освоения спортсменом всего арсенала приемов избранного вида борьбы вне зависимости от их применяемости и результативности в соревновательной деятельности в настоящее время.

Существует также и противоположный подход, в рамках которого к освоению предлагается не определенный арсенал приемов, а их некое оптимальное количество, необходимое для увязки в комбинации и контратаки [117]. При использовании этого подхода происходит форсирование технической подготовки юного борца за счет изучения узкого круга приемов, которые по тем или иным соображениям тренер предлагает ему для освоения. Такое «натаскивание» борца на ограниченное количество технико-тактических действий специалисты [5, 54, 160 и др.] рассматривают как отрицательное явление. Они отмечают, что хотя данный подход вначале на юношеских соревнованиях позволяет борцам добиться более лучших результатов по сравнению с предыдущими рассмотренными подходами, но на этапе спортивного совершенствования спортсмены, овладевшие ограниченным арсеналом технических действий, уже значительно уступают своим соперникам, освоившим всю базовую технику вида борьбы.

Наряду с выявлением содержания другой важнейшей проблемой научного обоснования рационального построения технической подготовки борцов является определение ее последовательности. В настоящее время у специалистов и тренеров не вызывает сомнения тот факт, что при изучении техники борьбы необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям [15, 24, 75, 80, 96 и др.].

Основополагающим принципом освоения сложнокоординационных приемов борьбы является принцип доступности. Это объясняется тем, что «освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала» [126, с. 8]. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания – значит обеспечить требования такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимально быстрого движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся [22]. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения, необходимо определить для учащегося такой уровень

трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам [70].

Дидактические принципы «от простого к сложному» и «от легкого к трудному» также, по мнению большинства специалистов, определяют последовательность изучения техники борьбы [8, 48, 150 и др.]. В качестве наиболее рациональной последовательности выделяется такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности [63].

В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков [24], наряду с вышеприведенными педагогическими принципами, указывают на необходимость использования и обосновывают применение в процессе технической подготовки борца следующих дидактических принципов: сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, научности и связи обучения с практикой.

По мнению Р. Петрова [91], при осуществлении технической подготовки, кроме общедидактических принципов, требуется выделить и придерживаться еще двух: преемственности и перспективности. Техничко-тактическое вооружение борцов, как считает автор, должно отвечать индивидуальным особенностям юных спортсменов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4–6 лет. При этом требуется, чтобы до 14–16 лет борцы прошли общий курс техники, имели навыки выполнения широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий.

Р. Петров считает, что нет типовой схемы для определения последовательности изучения приемов, и она может осуществляться по-разному:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным, по мнению Р. Петрова, является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах [91].

Отечественные специалисты [113, 115, 135, 145 и др.], рассматривая данную проблему, отмечали, что последовательность изучения приемов борьбы целесообразно осуществлять двумя основными способами.

1. Концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп и т.д. по спирали до последнего приема во всех классификационных группах (такое изучение рекомендуется проводить на занятиях в ДЮСШ).

2. Линейное изучение – занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, затем все приемы из второй группы и т.д., включая последнюю группу приемов (такое изучение рекомендуется осуществлять на семинарах и сборах тренеров, а также в специальных физкультурных учебных заведениях).

Применительно к концентрическому методу специалисты [61, 118] считают оптимальным строить последовательность обучения следующим образом. Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы согласно педагогическим принципам «от простого к сложному» и «от легкого к трудному», т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению [18]. Такую классификацию и систематику движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности освоения определенной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических принципов не всегда является оптимальным, так как в процессе обучения, как считают авторы, иногда бывают необходимыми отклонения. Данное положение отмечает и Л.П. Матвеев [77], указывая, что бывает оправданно идти в обучении от более сложных двигательных структур к менее сложным, когда это посильно для занимающихся.

Анализируя концентрический и линейный способы организации последовательности изучения техники борьбы, Е.М. Чумаков [142] приходит к заключению, что преимуществом концентрического способа является то, что он позволяет одновременно осваивать и совершенствовать технические действия, т.е. комплексно сочетать обучение и тренировку борцов. При этом, как отмечает автор, учебный материал требуется располагать таким образом, чтобы сначала изуча-

лись основы техники в виде типовых двигательных структур (приемов), а затем данные структуры периодически повторялись и более углубленно изучались, но уже в измененном и усложненном виде. В первом цикле необходимо дать представление об основных действиях в борьбе. Во втором – изучить простейшие атакующие и контратакующие приемы. В третьем – защиты. В четвертом – варианты основных приемов, в пятом – сложные варианты атакующих и контратакующих приемов, в шестом – комбинации в каком-либо одном положении борьбы, в седьмом – комбинации из различных положений борьбы [142].

Ввиду того, что в борьбе существует большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов [144] рекомендуют для их упорядочивания применять метод симметрических и несимметрических матриц. С помощью матриц рекомендуется творчески создавать комбинации, контрприемы, выполнять приемы с различными захватами, взаиморасположениями самбистов и т.д.

Исходя из цели и задач нашего исследования, нас особенно интересовали содержание и последовательность технической подготовки юных дзюдоистов, на предмет чего нами был проведен контент-анализ программ для спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. При этом мы исходили из того, что перечень и последовательность предлагаемых в специальной литературе приемов еще не выражает методологию их изучения в многолетнем процессе подготовки борца, а основным документом, определяющим объем, перечень и последовательность изучения техники вида борьбы, является программа [109, 155]. Результаты контент-анализа программ технической подготовки борцов-дзюдоистов представлены в главе 3.

1.3. Методы и средства технической подготовки борца

Одним из основных компонентов профессиональной деятельности тренера в подготовке борцов является его умение обучать их двигательным действиям, т.е. технике борьбы [29]. При этом технику борьбы специалисты рассматривают как совокупность разрешенных правилами соревнований рациональных действий борца, направленных на быстрое и результативное достижение преимущества [150].

В теории и практике физического воспитания и спорта существует следующая классификация методов обучения: практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный); вербальные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор

и т.д.); методы наглядного восприятия (показ, демонстрация); идеомоторный метод [10, 77].

Г.С. Туманян [129] указывает, что при обучении технике борьбы целесообразно применять следующие методы разучивания: 1) целостный, 2) по частям, 3) подводящих упражнений. При применении любого из данных методов отмечается необходимость приучать учеников после проведенного приема анализировать свои действия, чтобы выполнение приема было осознанным, а не механическим [139]. Для этого при объяснении изучаемого приема сначала дается его тактическое обоснование, т.е. разъясняется для чего и в каких условиях применяется данный прием, показываются наиболее удобные ситуации для его осуществления.

Целостный метод освоения технических действий эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но плох тем, что трудно осваиваются координационно-сложные приемы и комбинации технико-тактических действий.

Метод разучивания по частям применять легче, особенно при освоении координационно-сложных приемов. Однако при его использовании может нарушаться скоростно-силовая структура движения, а также он требует больших затрат времени для объединения отдельных частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростным движениям обучать по частям нерационально.

Методу разучивания с помощью подводящих упражнений при освоении технических действий борьбы принадлежит особое место. Выполнение упражнений, которые как бы подводят к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения, существенно повышает скорость его усвоения юными борцами. При этом явным достоинством метода является не только увеличение скорости разучивания, но и сокращение частоты травмирования занимающихся [62].

В целом необходимо отметить, что выбор методов обучения техническим действиям в видах единоборств определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий [127, 133].

При освоении технических действий В.С. Келлер [56, 57] предложил использовать следующие подходы для их совершенствования в процессе тренировки спортсменов-единоборцев:

- без противника (на первых этапах обучения);
- с условным противником, т.е. с вспомогательными приспособлениями, манекенами и т.п.;
- с партнером, оказывающим помощь и создающим благоприятные ситуации для проведения технических действий;
- с противником (противодействующим партнером).

Для совершенствования навыков выполнения технических действий борьбы целесообразно использовать предлагаемые Л.П. Матвеевым [76] нестрого регламентированные упражнения в следующих методических формах:

1. Выполнение постепенно усложняющихся заданий по применению разученных действий в игровых и соревновательных ситуациях, т.е. в условиях динамичных и внезапно изменяющихся взаимодействий, заранее точно не предсказуемых, которые требуют от спортсмена нестандартных технико-тактических решений.

2. Решение задач по практическому конструированию спортсменом вариантов техники действия, в том числе необычных (своего рода «упражнения в свободном спортивно-техническом творчестве»).

3. Использование в тренировке изменяющихся внешних условий, в том числе непривычных, вынуждающих приспособительно варьировать элементы техники действий.

Н.М. Галковский, А.З. Катулин [115] рекомендуют при изучении и совершенствовании техники борьбы уделять особое внимание:

- упражнениям, включающим в себя различные движения, специфичные для единоборства с соперником (целесообразная потеря устойчивости атакующим борцом, способствующая выведению противника из равновесия при осуществлении входа в прием и т.д.);

- упражнениям, способствующим максимальному использованию кинетической энергии и имеющим задачу усложнить условия выполнения приема (движения, выполняемые с амортизатором, с партнером) (И.В. Шинелеев, 1976);

- различным способам переведения соперника в удобную для выполнения конкретного приема ситуацию (удержание противника в определенном захвате, использование выгодных ситуаций при атаке и контратаке соперника;

- тренировочным заданиям по решению определенных ситуаций поединка;

- учебным и учебно-тренировочным схваткам, различным игровым комплексам [154].

Наиболее четко традиционный подход к обучению и совершенствованию технических действий приводит Н.Г. Окрошидзе [85], предлагая разделить весь процесс освоения техники спортивной борьбы на два этапа. На первом этапе осуществляется изучение структуры приемов в статическом положении («стандартизация положения»), а на втором – изучение и совершенствование приема в динамических ситуациях («творческое совершенствование приема»). Первый этап предусматривает формирование изучаемого действия в

пределах «идеальной» и «оптимальной» вариативности навыка («стабилизация рациональной структуры приема»), а второй этап – выполнение приема на сопротивляющемся сопернике. Данный подход также используется и в Японии при освоении техники дзюдо. При этом в японской программе и в основном руководстве по обучению технике дзюдо [103] особое внимание обращается на варьирование условий применения изучаемых приемов. Чтобы уметь бороться с любым соперником, необходимо тренироваться с борцами, отличающимися морфологическими, физическими и другими особенностями и непрерывно изучать эти особенности.

В этой связи в процессе обучения и совершенствования техники борьбы можно выделить несколько групп задач, которые необходимо решить при подготовке каждого борца: устранение ошибок в биомеханической структуре приема; повышение устойчивости навыка к определенным сбивающим факторам (утомление, неудобный противник и т.д.); овладение конкретным технико-тактическим действием, обеспечивающим создание благоприятной для проведения приема динамической ситуации; создание комбинаций и связей приемов; совершенствование умений своевременно обнаруживать и использовать благоприятную динамическую ситуацию; повышение силовых качеств определенных групп мышц, обеспечивающих эффективность выполнения определенного приема [11].

А.В. Еганов разработал комплексы специальных заданий (программ) для совершенствования технико-тактических характеристик соревновательных действий дзюдоистов. Они разделены на четыре группы:

- средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик атакующих действий борьбы стоя;
- средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик защитных действий борьбы стоя;
- средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик атакующих действий борьбы лежа;
- средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик защитных действий борьбы лежа. Каждая группа средств представлена в виде программы, направленной на повышение определенных характеристик деятельности: активности атакующих действий, надежности атакующих и защитных действий в борьбе стоя и лежа.

В каждом задании выделены условия его выполнения (партнер на месте, в движении, защита активная, пассивная и др.) [46].

В то же время требуется отметить, что при совершенствовании технических действий на несопротивляющемся или сопротивляю-

щемся не в полную силу сопернике у спортсмена формируется динамический стереотип на определенную позу противника и усваивается ритмовая структура приема. На соревнованиях такой борец попадает в совершенно непривычную обстановку, где противник оказывает настоящее сопротивление, и его трудно заставить принять позу, которая привычна борцу для проведения приема [158]. Поэтому целый ряд специалистов считают, что для достижения возможно большего мастерства выполнения технических действий необходимо систематически условия тренировочной борьбы максимально приближать к соревновательным, моделируя различные сбивающие факторы, такие как изменение захвата, дистанции, нарастание сопротивления противника, активацию его передвижения и т.п. [47, 55, 99, 158].

В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях [16, 66, 97, 112, 141].

Необходимо отметить, что в качестве средств технической подготовки спортсменов в практике борьбы также используются различные устройства и тренажеры. Так, в частности, И.Д. Свищев в своей работе [109] предлагает методику обучения техническим действиям с использованием тренажерной конструкции «Наклонная платформа». Использование наклонной платформы при проведении приема существенно влияет на угол устойчивости системы «борец – партнер», т.е. с увеличением угла наклона платформы уменьшается угол устойчивости, что облегчает опрокидывание борцом своего партнера с платформы на ковер при выполнении бросков. На платформе можно выполнять специальные и комплексные упражнения для подготовки двигательного аппарата борца к освоению того или иного технического действия. Упражнения можно выполнять как с наклонной платформы (облегчение действия), так и на восходящую платформу (усложнение действия).

И.Д. Свищев предложил также методику обучения техническим действиям с использованием тренажерной конструкции «Угловая платформа». При выполнении бросков на «угловой платформе» появляется дополнительная площадь опоры, что позволяет выполнять движение более точно, а также изменять положение тела дзюдоиста и корректировать выполнение броска в любой его фазе. Применение

тренажера «угловая платформа» дает возможность выполнить не только атакующие действия, но и специальные упражнения, само-страховку, имитационные упражнения [109].

А.И. Кузнецовым, Ю.В. Чехрановым разработан блочно-амортизационный тренажер «Бросок», который позволяет отрабатывать все броски, т.к. он воспроизводит сопротивление, близкое к сопротивлению реального соперника, и с его помощью можно формировать навык и взрывные усилия, необходимые для создания инерции. Использование тренажера позволяет отрабатывать не только отдельные элементы броска (удержание захвата, выведение из равновесия, отрыв – подрыв), но и его слитное выполнение без остановок и задержек (А.И. Кузнецов, 2002).

Д.Б. Руковицын разработал тренажер с обратной связью, в основу которого положена компьютерная программа комплексного контроля за тренировочным процессом THE FIGHTER. Программа позволяет задавать и контролировать требуемые величины параметров движения при броске с учетом различных типов пропорций тела дзюдоистов, отрабатывать необходимую длительность выполнения фаз броска, контролировать состояние организма спортсмена, обеспечивать оперативное управление процессом обучения и совершенствования [107].

1.4. Коронный прием и формирование индивидуального арсенала борца

Оптимизация содержания и повышение эффективности методики технической подготовки является важнейшей стороной совершенствования учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке спортсменов и, как отмечают многие специалисты в области спортивной борьбы, должна обязательно включать в себя целенаправленный выбор, формирование и совершенствование коронных технических действий (приемов), которые создают необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений борцов [95, 128 и др.]. Также важно подчеркнуть, что коронный прием является той базой, исходя из которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка. От него зависит становление комбинационного стиля – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого [5, 147 и др.].

А.А. Новиков, рассматривая соревновательную значимость и направленность индивидуальной техники борца, указывает, что «коронный прием – техническое действие, наиболее часто выполняемое тем или иным спортсменом» [150, с. 59]. В данном аспекте И.И. Алиханов,

уточняя и раскрывая, от чего зависит эффективность коронного приема, отмечает, что высокое техническое мастерство борца характеризуется большой вариативностью действий в предварительной фазе проведения приема (что позволяет ему успешно преодолеть сбивающие факторы) и стабильностью заключительной фазы. По мнению автора, такая устойчивость приема против сбивающих факторов делает его для данного борца коронным [121].

На наш взгляд, наиболее образное понятие коронной техники дал С.А. Преображенский [100], который отмечал, что коронный прием является как бы техническим трюком с единственным исполнителем в лице конкретного борца. При этом коронный прием может быть внешне похож на то техническое действие, которое легло в его основу, но благодаря внесенным в его структуру и характер выполнения добавлениям стал необычным, нестандартным. Вот эта его необычность, отличие от прототипа и делают его эффективным, так как большинство соперников, с которыми борцу приходится вести схватки, не знают, как защищаться от этого приема.

Ю.А. Шахмурадов с соавторами [149], обобщая результаты исследований многих специалистов, отметили, что коронный прием вырабатывается в процессе многократных повторений хорошо освоенных технических действий в вариативных условиях с учетом индивидуальных особенностей борцов.

Ю.Г. Алексеенко [2], С.А. Преображенский [100] отмечали, что любой коронный прием можно изучить, расчленив на составные части, найти к нему противодействие, но в точности повторить его невозможно. Даже точное копирование коронного приема одного борца не сможет сделать это техническое действие таким же эффективным для другого спортсмена. Стремление приспособить чужие коронные приемы для своих учеников является одной из существенных ошибок в работе многих тренеров, которая приводит к потере времени и низкой эффективности учебно-тренировочного процесса. Специалисты подчеркивают, что возникновение коронного приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и психическими особенностями спортсмена с технической структурой приемов борьбы [92, 154].

Таким образом, в теории и практике спортивной борьбы под коронным приемом понимается в совершенстве освоенное техническое действие, с успехом применяющиеся в соревновательных условиях, обязательным условием выполнения которого является сочетание индивидуальных морфологических, физических и психических способностей борца. Коронные приемы составляют основу индивидуального

технического арсенала борца. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связей и комбинаций различных действий с ними.

Рассмотрим формирование индивидуального арсенала борца с характерными для него коронными приемами.

Хороший тренер может помочь борцу выделить тот или иной прием в качестве коронного, опираясь на его индивидуальные особенности, выявив их в процессе работы с группой. Спортсмен сам для себя может определить в качестве коронного какой-либо прием, подглядев его у другого борца (в основном у известного), но чаще всего борец находит его самостоятельно, интуитивно [121].

У специалистов нет единого мнения об оптимальном количестве коронных приемов в индивидуальном арсенале борца, как, впрочем, и о целенаправленном способе их подбора для конкретного спортсмена. Так, например, Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов отмечали, что чем дольше занимается борец, тем большее количество приемов он осваивает. Но наряду с этим происходит дальнейшее совершенствование основных («любимых») приемов, из которых только некоторые (5–10) становятся наиболее совершенными (коронными приемами) [144]. В то же время, как подчеркивал С.А. Преображенский [100], коронными могут быть лишь один или два приема, наиболее эффективных и наиболее полно соответствующих индивидуальным особенностям борца.

Очевидно, поэтому в литературе обсуждается вопрос о достижении максимального разнообразия освоенных технических действий и отработки как минимум двух, а лучше пяти коронных приемов [1].

Целый ряд специалистов [82, 113, 114, 119, 143 и др.], не говоря конкретно, сколько приемов должно быть в арсенале спортсмена, считают, что разносторонне технически подготовленным борцом можно считать того, кто применяет в соревнованиях приемы из различных классификационных групп. Однако многие тренеры по различным причинам (желание научить своему коронному приему, недостаточная техническая грамотность, следование переходящей моде на прием, стремление получить результат как можно раньше, не думая о последствиях и т.д.) обучают юных борцов ограниченному числу приемов (иногда двум-трем). В результате, когда к 15–16 годам эти борцы обретают генетически заложенные пропорции тела, оказывается, что низкорослые спортсмены приучены выполнять подвороты подсадом, а высокорослые – подвороты через спину с колен и т.д. Вывод напрашивается один: необходимо обучать всему арсеналу приемов вида борьбы [156]. Причем, как указывает А.Н. Ленц, «... это

не означает, что всеми из них борец должен овладеть в совершенстве. Да это практически и невозможно» [119, с. 37], «... у каждого борца складывается свой арсенал прочно освоенных и успешно применяемых в соревнованиях технический действий, которые в практике именуются как излюбленные или «коронные». «Чем большим количеством излюбленных приемов и их вариантов владеет борец, тем выше класс его мастерства» [119, с. 38].

В изучаемом контексте, по мнению А.А. Харлампиева, основная задача тренера заключается в том, чтобы «для каждого ученика из всей массы приемов подобрать такие приемы, которые лучше других могут им выполняться в зависимости от его телосложения, силы отдельных частей тела, ловкости, гибкости и т.п.» [140, с. 148].

При целенаправленном формировании эффективного арсенала технических действий на базе индивидуальных особенностей борца специалисты, как правило, учитывают и ставят во главу угла различные индивидуальные особенности спортсмена: морфологические [64, 72, 73, 90, 130, 131, 153, 156 и др.]; психические [14, 50, 52, 53, 79, 106 и др.]; физические [52, 87, 146, 153 и др.]; совокупность физических и психических [50, 52, 60, 106, 152 и др.] или морфологических и физических [4, 109, 131, 153 и др.]. Причем все они единодушны во мнении, что данные обобщенные особенности позволяют выделить определенные типы спортсменов с присущим им характерным арсеналом технических действий и стилем (манерой) ведения борьбы.

Большой вклад в изучение морфологических особенностей борцов внесли Г.С. Туманян [130, 131] и Э.Г. Мартиросов [72]. Специалисты в своих работах выделили следующие три типа телосложения, характеризующих пропорции тела спортсменов среднего роста:

1. Широкоплечие (условно «воронкообразные») с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, с ногами средней длины. Высокослые борцы с таким сложением, как правило, имеют относительно длинные ноги и более высокое расположение центра тяжести тела. Низкорослые борцы этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи. Это позволяет им вести более «силовую» борьбу.

2. Среднеплечие (условно «цилиндрические») имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Высокослые борцы с такой фигурой встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

3. Узкоплечие (условно «пирамидальные») имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. Встречаются борцы с ши-

рокими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко.

Р.С. Патратий проанализировал около 3000 поединков на 9 крупных всесоюзных и международных турнирах. Все наблюдаемые борцы вольного стиля им были разделены на группы по трем типам пропорций тела: стифройдный – коротконогие и широкоплечие, к ним чаще всего относятся борцы трех самых легких весовых категорий; паратейноидному – средненогие и широкоплечие, как правило, представители весовых категорий от 62 до 82 кг); гигантоидные – длинноногие и широкоплечие, это атлеты с весом тела свыше 90 кг [90].

А.А. Коломейчук в своей работе выявил статистически достоверную взаимосвязь морфологических особенностей борцов вольного стиля с показателями, характеризующими их технико-тактическую подготовленность, а также установил, что содержание технико-тактической подготовки спортсменов обусловлено определенным арсеналом приемов, результативное применение которых зависит от их морфологических особенностей [64].

С.Н. Белоусов, рассматривая факторы, которые определяют манеру ведения боя боксеров, исследовал типологические свойства нервной системы, волевые черты характера, темперамент, быстроту и чувство дистанции, предрасположенность спортсменов к атакующим и контратакующим действиям. По его заключению, индивидуальная манера ведения боя боксера зависит в основном от трех факторов: психических и физических особенностей, особенностей телосложения [14].

Изучая влияние психических свойств темперамента боксеров различных квалификационных групп (экстра-интроверсии, ригидности-пластичности, составляющих эмоциональности) на показатели индивидуальной соревновательной деятельности, В.Н. Клещев выделил две группы, представители каждой из которых существенно различаются в отношении особенностей соревновательной деятельности. Для одной группы характерно существенное преобладание компонентов ориентировочной деятельности (стиль контратаки), для другой – исполнительный (стиль атаки). Для высококвалифицированных боксеров пластичность психических процессов способствует формированию стиля контратаки, а ригидность соответствует стилю атаки [60].

В боксе специалистами принято подразделять спортсменов в зависимости от их манеры ведения боя на следующие типичные группы: боксер-темповик, стремящийся непрерывно атаковать и мало заботящийся о точности своих комбинаций и действий; боксер-силовик (нокаутер), атакующий сильными ударами, отличающийся большим присутствием духа и умеющий выбирать моменты для акцентирован-

ных ударов; боксер-универсал (игровик), комбинационно ведущий поединок и обладающий большим самообладанием [53, 138]; технически искусный боксер, обладающий большим индивидуальным арсеналом технических действий; боксер, предпочитающий контратаки; боксер-левша [138].

В спортивной борьбе выделение манер ведения поединка, как правило, осуществляется по признаку преобладания у борцов тех или иных физических качеств: силы – «силовики», выносливости – «темповики» и ловкости – «игровики» [87, 124, 146 и др.].

А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков [124] предлагают наряду с физическими качествами учитывать и тактику ведения борьбы (т.е. склонность борца к конкретным тактическим действиям, отражающим в определенной мере психические особенности спортсмена), выделяя при этом проявление тактической инициативы (атакующей и контратакующей), перехват инициативы, переход от защиты к атаке. Тактические инициативы, по мнению авторов, являются составляющим звеном различных манер ведения борьбы. Авторами предлагаются следующие манеры в атакующей стратегии:

1. Силовое нападение – подавление (силовики). Сковывание является основным тактическим способом, рассчитанным на применение коронного приема и силовое подавление действий противника.
2. Темповое нападение – натиск (темповики). Основано на агрессивном проведении атак с целью утомить противника и на фоне утомления проводить атакующие действия.
3. Комбинационное нападение – обыгрывание (игровики). Стоит из действий нападения: угроз, ложных и подводящих атак.
4. Маневренное нападение, заключающееся в проведении различных способов маневрирования и подготавливающих действий в различной последовательности и сочетаниях.

Манеры контратакующей стратегии:

1. Выжидательная оборона, основанная на рациональной защите с целью последующего применения контратак при возникновении благоприятных ситуаций.
2. Провоцирующее маневрирование – характеризуется предоставлением противнику возможности ведения борьбы избранными способами, ставя его в невыгодные условия активным применением различных подготавливающих и результирующих действий без перехода к атаке (провоцирование и вызов).

Манеры в защитной стратегии:

1. Маневренное отступление, применяющееся эпизодически для отдыха или изменения манеры ведения борьбы.

2. Изматывающая защита, основанная на упреждающих защитах с навязыванием противнику применения атак с большими усилиями [124].

В результате проведенных исследований П.А. Рожковым [106] было установлено, что борцы различных манер ведения поединка (игровики, силовики и темповики) различаются между собой не только по показателям физической подготовленности, но и по показателям подготовленности психической. Автором также были выявлены эталонные данные, по которым можно осуществить прогноз преимущественной склонности спортсмена к ведению поединка в определенной манере.

Калмыков Е.В. выделяет у спортсменов-единоборцев 4 группы индивидуального стиля соревновательной деятельности: «динамичные» – склонные к высокому темпу ведения поединка с использованием преимущества (перед соперником) в физической и психической работоспособности; «акцентированные» – склонные строить поединки на максимальном использовании своего преимущества в скоростно-силовых, перцептивных и психомоторных качествах; «рефлексивные» – склонные строить поединок на обыгрывании соперника за счет преимущества в вероятностном прогнозировании и рефлексивном мышлении; «универсальные» – склонные к разнообразным тактическим действиям с использованием широкого арсенала технических действий с опорой на высокий уровень развития большинства физических и психических качеств, особенно относящихся к оперативному и творческому мышлению [50].

Таким образом, при анализе индивидуального стиля (ведения поединка и манеры выполнения технических действий) в единоборствах, как правило, за основу берется содержание соревновательной деятельности или проявление психодинамических свойств индивида в тех или иных операциях, определяющих структуру соревновательной деятельности. Имеется лишь незначительное число исследований, когда в основу индивидуализации положена комплексная характеристика (отражающая физические и психические [50, 52, 60, 106, 152 и др.] или морфологические и физические [4, 109, 131, 153] особенности) личности спортсменов. Между тем, действительно комплексный подход (отражающий морфологические и психофизические особенности) представляется достаточно перспективным, т.к. позволяет вскрыть не столько динамическую, сколько содержательную природу индивидуальных различий борцов по освоению и успешному применению в соревновательных условиях тех или иных технических действий, в том числе и коронных приемов.

Практика спортивной борьбы показывает, что в индивидуальном арсенале ведущих борцов может быть разное количество коронных

приемов. Так, например, среди отечественных борцов есть спортсмены, которые успешно использовали два-три приема (С. Хасимов, М. Магомедов, А. Бисултанов), а есть и прекрасно владевшие целым рядом приемов (В. Игуменов, Ю. Шахмурадов, В. Неврозов и др.). Требуется отметить, что даже ведущие борцы, имеющие на вооружении коронные приемы, не могут в полной мере рассчитывать на их эффективность, если данные приемы постоянно не совершенствовать. Это необходимо по многим причинам: во-первых, соперники приспосабливаются и готовят противодействие; во-вторых, у таких приемов отсутствует элемент новизны; в-третьих, меняется сам борец – какие-то его качества повышаются (например, сила, выносливость), какие-то могут снижаться (быстрота, гибкость); в-четвертых, соперники могут встречаться самые разнообразные: сильные и выносливые, быстрые и ловкие, сообразительные, высокорослые и низкорослые [150].

В этой связи, как подчеркивают специалисты [4, 121, 147, 149], для формирования надежного и эффективного индивидуального арсенала борца после целесообразного выделения коронных приемов необходимо использовать рационально построенную методику совершенствования его технической и тактической подготовки. При этом вся технико-тактическая подготовленность борца в значительной степени трансформируется, усложняясь в направлении совершенствования коронных приемов и освоения новых вариантов связок и комбинаций с ними [6, 157].

При формировании индивидуального арсенала борца необходимо помнить, что изучение и совершенствование приемов – это единый процесс, а не два отдельных. На занятиях нередко бывает так, что один прием изучается, а другие, ранее изученные, закрепляются и совершенствуются в учебно-тренировочных и учебно-соревновательных схватках. Именно поэтому при совершенствовании коронного приема и формировании индивидуального арсенала борца используются в полной мере все те методы и средства, которые были рассмотрены в предыдущем разделе.

В ходе изучения и совершенствования действия, которое будет коронным, необходимо учитывать следующее:

- предпосылки появления данного действия (его место в арсенале борьбы, насколько в настоящее время оно популярно у борцов, кто из ведущих борцов достиг совершенства в его исполнении и т.д.);
- свои возможности его выполнения (физическая сила, реакция взаимного контакта, вес, рост, выносливость и т.д.);
- выделение ситуации начала атаки, которая необходима для эффективного проведения приема, и способы ее создания;

- необходимый ритм выполнения действий, т.е. увязку его отдельных элементов во времени;

- различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота;

- варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия;

- необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия;

- четкое выполнение деталей, т.е. своеобразных узловых моментов действия, ибо в них часто скрыта основа эффективного проведения атаки;

- сбивающие факторы, от которых во многом зависит дальнейшее успешное применение действия [147, 150].

В рамках совершенствования коронного приема специалисты предлагают под каждого борца разрабатывать комплекс технических и тактических действий [17, 147 и др.]. В этот комплекс включаются: во-первых, подготавливающие действия (захваты, прихваты, маневрирования и т.д.); во-вторых, приемы, которые эффективно комбинируются с коронным приемом; в-третьих, приемы, к применению которых можно перейти после удачного и неудачного выполнения коронного приема. Освоение бросков предлагается осуществлять в усложненных условиях при передвижениях соперника, при неожиданно возникающих благоприятных ситуациях, при затруднении взятия захвата, при отсутствии видимости атакующих стоек противника, при повторных и встречных атаках [17].

Излюбленные приемы выполняются в учебно-тренировочных схватках продолжительностью от 5 до 8 мин с менее легким (на 3–5 кг) или менее квалифицированным партнером. Соперник должен вести борьбу в высокой или средней стойке и не использовать пассивную защиту, что в дзюдо сурово наказывается судьями. При значительном утомлении противника он может быть заменен другим, чтобы темп поединка оставался достаточно высоким. При выполнении бросков нужно тщательно страховать партнера, предупреждая его чрезмерно жесткие падения.

Низкая квалификация или меньшая масса тела противника позволяет поддерживать высокий темп и совершать излюбленные приемы быстро и с большей амплитудой. Лишь после безошибочного выполнения основных приемов с высокой эффективностью можно переходить к следующему этапу – совершенствованию их в учебно-тренировочных схватках. Но и на этом этапе для более быстрой адап-

тации к повышенным требованиям соревновательной схватки сначала подбирается менее квалифицированный партнер. После совершенствования техники в учебно-тренировочных схватках переходят к поединкам соревновательного характера, в которых противники не уступают в мастерстве друг другу [23].

С.В. Калмыков к наиболее значимым сбивающим факторам, влияющим на устойчивость двигательного навыка выполнения приема, относит: психическое состояние и утомление спортсмена, защитные действия противника, изменение захвата и дистанции [51]. Для нивелирования влияния данных факторов специалисты предлагают при совершенствовании коронного приема широко использовать применение заданий:

- проводить прием в поединках с противниками различного роста и веса;
- выполнять прием в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе;
- осуществлять выполнение приема на фоне прогрессирующего утомления;
- использовать прием в поединках с противником, имеющим задание не дать провести ни одной атаки;
- применять прием в поединках с основным конкурентом [93, 147]. Данный подход позволяет оперативно устранять обнаруженные недостатки в индивидуальном арсенале борца и добиться максимальной эффективности в реализации коронных приемов.

1.5. Особенности технической подготовки юного борца

Исходя из теории и практики спортивной борьбы, можно с уверенностью утверждать, что каждый уровень технической подготовленности юного борца строго связан с определенным возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой. Это положение является основой для выделения возрастных этапов, из которых состоит многолетний процесс освоения техники борьбы.

Обучая ученика 10–11 лет, тренер должен уметь видеть любое техническое действие его глазами и при этом представлять процесс освоения этого действия в естественной перспективе его совершенствования. В связи с тем, что в группах даже одного возраста бывают ученики разных «сроков созревания», естественно, и движения они усваивают по-разному. В таких случаях обучение должно вестись с учетом их индивидуальных возрастных особенностей [89].

А.И. Иванов (2002) отмечает, что на успешность обучения юных дзюдоистов техническим действиям в основном влияют индивидуальные показатели обучаемости, т.е. скорость и качество усвоения зна-

ний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. При этом, как отмечают специалисты [151], обучаемость дзюдоистов зависит от следующих двух групп факторов. К первой группе относятся внешние факторы – сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. Вторая группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от индивидуальных особенностей юных дзюдоистов – двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники [151].

Необходимо отметить исключительное значение, которое имеет при осуществлении технической подготовки применение того или иного способа проведения учебно-тренировочного занятия. Занятия должны быть интересными и разнообразными как по форме, так и по содержанию. Разнообразие средств и методов гарантирует постоянную активность юных занимающихся. Систематично надо вводить что-то новое. При этом даже малозначимые мелочи делают занятия разнообразными [21]. Освоение технических действий с элементами новизны, как утверждает М. Адам [1], является одним из факторов быстрого роста спортивного мастерства дзюдоистов.

По мнению А.С. Пахомова (1982), к таким техническим действиям следует отнести редко применяемые приемы, против которых защита отработана значительно слабее. Аналогичного мнения придерживается и целый ряд отечественных специалистов [94, 145 и др.], а также в прошлом тренер сборной Японии по дзюдо И. Окано [110].

Эмоционально насыщенные или интересные занятия в значительной степени смягчают, нейтрализуют относительную функциональную недостаточность центральной нервной системы подростков и юношей, связанную с их возрастными особенностями. Ведь «чем моложе ребенок, тем больше у него выражено преобладание процессов возбуждения над процессами внутреннего, активного торможения. С этим связаны и меньшая устойчивость внимания, и большая истощаемость нервной системы у детей и подростков...» [111, с. 121]. В этой связи интересные и эмоционально насыщенные занятия, естественно менее утомительны, чем неинтересные, скучные. Интересные занятия, как правило, помогают юным борцам сосредотачивать внимание на объекте изучения.

Таким образом, с повышением интереса возрастает сосредоточенность и наблюдательность юных борцов, увеличивая их внимание к объекту изучения, что в свою очередь, помогает лучше запомнить изучаемое, т.к. «...интерес обуславливает внимание, внимание память...» [65, с. 83].

Из этого следует, что чем внимательнее занимающиеся на уроке борьбы, тем лучше, полнее и основательнее они воспринимают изучаемый материал, прочнее его запоминают, быстрее и полнее овладевают умениями и навыками, формируемыми в процессе занятий борьбой [21].

Внимание играет очень большую роль в технической подготовке спортсменов. Оно выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и оптимизирующую функцию. Объем внимания необходим при выполнении сложных технических приемов, требующих тщательного контроля за многими элементами движения или действия. Переключение внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим.

Существенную роль в технической подготовке спортсменов играет осознанное запоминание изученных движений, что невозможно без развития у занимающихся двигательной памяти. Двигательная память в своей основе имеет мышечно-двигательные образы изученных движений (мышечно-двигательные представления формы, величины, направления, последовательности, скорости, амплитуды движений, прикладываемых усилий и т.д.).

П.Ф. Лесгафт, рассматривая особенности двигательных представлений, подчеркивал, что наше представление о собственных движениях распадается на представление о движимой части тела, на представление о силе, размере, направлении и скорости движений, т.е. об определенных пространственных, временных, силовых признаках движений, из которых складывается любой технический прием [78].

В этой связи требуется отметить, что при проведении занятий с юными борцами изучаемые приемы и упражнения необходимо показывать четко и без лишних движений. Небрежность или неточность показа могут вызывать у занимающихся неправильное представление о приеме, в результате чего при его выполнении у занимающихся могут появиться ошибки, т.к. подростки стараются копировать все движения тренера (О.А. Маркиянов, 1992). Интенсивность упражнений, в ходе которых осваиваются технические приемы, должна увеличиваться постепенно, а выполнять их лучше при оптимальном уровне возбудимости [122].

Рассматривая особенности индивидуального подхода к подготовке спортсмена в процессе тренировок, Р.А. Пилюян отмечал, что индивидуализация осуществляется с помощью трех основных рычагов: изменения содержания тренировочных заданий, варьирования объема и интенсивности тренировочной работы [93]. При этом, если вопросы индивидуального регулирования показателей нагрузки име-

ют достаточное научное обоснование, то проблема определения содержания индивидуальных заданий требует дополнительного и тщательного исследования. Решение этой проблемы автор предлагает осуществлять в следующей последовательности [93]:

- определение требований, которые предъявляют предстоящие соревнования к подготовленности борца;
- определение требований к выбору технических действий;
- сопоставление этих требований с возможностями спортсмена в данный момент;
- конкретизация задач индивидуального технико-тактического совершенствования.

Р.А. Пилюяну удалось установить, что при формировании индивидуального стиля деятельности спортсмену необходимо сосредотачиваться на тех компонентах, которые играют существенную роль в результативности исхода соревнований и к которым относятся: мотивация, коронные атакующие действия (приемы) и тактика ведения поединка [93]. Данное положение согласуется с мнением ведущих специалистов по спортивной борьбе, которые неоднократно отмечали, что важнейшие индивидуальные особенности борцов проявляются наиболее полно в процессе соревновательной деятельности, а в число этих особенностей включаются: арсенал технических действий, умение сочетать эти действия в комбинациях, манеру выполнения коронных приемов, стиль ведения соревновательной борьбы, тактическую гибкость [86, 105, 106 и др.].

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

2.1.1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы

Анализ и обобщение научно-методической литературы проводились на всех этапах исследования и осуществлялись на основе использования материалов, представленных в учебниках, учебных пособиях, монографиях, статьях, авторефератах и другим опубликованных работах, в которых рассматривались различные стороны подготовки спортсменов. При этом для создания более полного представления по интересующим вопросам также анализировались публикации психологов и педагогов, которые способствовали конкретизации и уточнению задач исследования.

Изучение литературных источников проводилось для выявления состояния проблемы исследования и определения основных путей по выявлению и формированию у юных спортсменов коронной техники борьбы и позволило определить:

- высокую значимость разработки проблемы индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса;
- необходимость комплексного подхода при выделении индивидуальных особенностей борца, включающих в себя определение его основных морфологических, физических и психических особенностей;
- потребность теории и практики спортивной борьбы в разработке подходов целенаправленного формирования индивидуального арсенала спортсмена на основе освоения и совершенствования коронных приемов;
- надобность для совершенствования многолетнего процесса технической подготовки борцов в разработки и применения методики раннего выявления и формирования коронных приемов с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Кроме этого для определения объема, перечня и последовательности изучения техники борьбы юными спортсменами нами был проведен контент-анализ программ технической подготовки в дзюдо.

2.1.2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований среди испытуемых дзюдоистов. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить методы и средства по выявлению коронной техники у юных борцов и

скорректировать предлагаемую методику, разработать практические рекомендации.

Педагогическое наблюдение, проводимые на всех этапах исследования позволили определить качественную оценку следующих характеристик:

- успешность выполнения юными спортсменами тренировочных заданий;
- уровень овладения борцами коронными действиями.

Этот метод, был одним из основных при получении исходных фактических данных для анализа соревновательных и учебно-тренировочных поединков борцов.

2.1.3. Видеоанализ соревновательной деятельности дзюдоистов

Анализ видеоматериалов с крупнейших соревнований (Чемпионата России, Европы и Мира), проводился в течение 2011 года. Всего было проанализировано около 200 соревновательных поединков высококвалифицированных дзюдоистов. Видеоанализ проводился для определения 9 типов борцов выделенных нами в ходе анализа специальной литературы и выявления характерной для них совокупности индивидуальных технических действий. Так же видеоанализ использовался для выявления особенностей индивидуальной техники высококвалифицированных спортсменов, для уточнения нюансов и необычных моментов в исполнении ими своих коронных приемов, а так же для выявления коронной техники у юных борцов экспериментальной группы в период её определения в тренировочных и соревновательных схватках.

Данный метод применялся в ходе всех этапов экспериментальных исследований для определения количественных показателей соревновательной деятельности. Принимая во внимание рекомендации Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьева [132], в специально разработанных таблицах фиксировались все результативные технические действия, проводимые борцами в ходе поединка. Кроме того, отмечались все атаки и реальные попытки атаки проведения приемов. Точно также фиксировался окончательный счет оценок по истечении времени поединка. Такой способ регистрации технических действий, позволяя получить своевременную и исчерпывающую для последующего расчета и анализа спортивно–технических показателей.

Расчет этих показателей производился с целью определения степени успешности соревновательной деятельности борцов и уровня их технического мастерства.

При регистрации поединков использовались системы символов и методика, предложенная для борьбы самбо: В.П. Волковым, В.С. Родно-

вым, Е.М. Чумаковым (1971) и для борьбы дзюдо: Г.С. Туманяном, И.Д. Свищевым, Е.М. Чумаковым (1974).

В комплекс изучаемых спортивно-технических показателей и характеристик соревновательной деятельности юных борцов были включены:

- количество и качество побед;
- количество поединков;
- количество победителей и призеров в соревнованиях;
- количество выигранных баллов;
- количество атак (КА) характеризует абсолютное число атакующих попыток проведения приема борцом;
- количество атак коронным действием (КАКД), характеризует абсолютное число атакующих попыток проведения коронного приема борцом;
- количество реальных атак (КРА) характеризует абсолютное число реальных атакующих попыток проведения приема борцом;
- количество реальных атак коронным действием (КРАКД), характеризует абсолютное число реальных атакующих попыток проведения коронного приема борцом;
- количество выигранных баллов (КВБ) характеризует абсолютное число полученных баллов за проведение приема борцом;
- количество оцененных атак (КОА) характеризует абсолютное число оцененных судьями атакующих действий;
- количество атак коронным действием (КОАКД), характеризует абсолютное число оцененных судьями коронных атакующих действий;
- эффективность атак (ЭФА), характеризующаяся процентным соотношением количества удачно проведенных технических действий к общему количеству реальных попыток атаковать;
- результативность атак (РА), характеризующаяся отношением количества выигранных баллов к количеству удачно проведенных технических действий.

Использование приведенных спортивно-технических показателей позволяет получить всестороннюю информацию о содержании и структуре соревновательной деятельности борцов. Они характеризуют различные стороны технико-тактического мастерства юных спортсменов, включая сведения о степени эффективности и результативности коронных приемов.

2.1.4. Метод экспертных оценок

Этот метод применялся в исследовании на этапе выбора и формирования коронного приема для определения предрасположенности борцов к тому или иному типу:

- высококвалифицированных борцов к какому-либо из 9 обобщенных типов путем видеопроанализа соревновательной деятельности;
- к какому типу относятся юные борцы экспериментальной группы.

В группу экспертов были включены пять высококвалифицированных специалистов по дзюдо, уровень компетентности и профессионализма которых определяется следующими факторами: двое являются мастерами международного класса, двое – мастерами спорта и имеют звание кандидатов педагогических наук и одного доктора педагогических наук, профессора, мастера спорта.

Согласованность мнений экспертов проверялась на основе расчета коэффициента конкордации по формуле:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)},$$

где W – коэффициент конкордации; S – сумма квадратов отклонений сумм рангов, полученных каждым объектом экспертизы, от средней суммы рангов; m – число экспертов; n – число испытуемых.

2.1.5. Опрос

Опрос проводился в экспериментальной группе, с целью выявить к какой технике склоняются сами борцы. С его помощью мы определили, какой прием каждый из испытуемых спортсменов чаще всего использует в схватках и хотел бы, чтобы он у него был коронным. Мы определили предполагаемый прием самим спортсменом для каждого испытуемого экспериментальной группы и сравнили с выделенной нами совокупностью приемов для каждого типа борца.

По завершению соревнований мы провели опрос спортсмена и в разговоре с ним определили, от какого варианта коронного приема спортсмен получил большее эмоциональное удовольствие при выполнении, и так же какой вариант приходил в голову спортсмена чаще, и какой хотелось выполнить. Также мы фиксировали, как борец выполняет данный прием, и какой вариант он чаще использует относительно других вариантов проведения приема.

Результаты опроса и показатели количество атак коронным действием и количество реальных атак коронным действием полученные из материалов видеопроанализа мы сравнивали между собой и определяли, какой коронный прием по структуре наиболее подходит для каждого борца экспериментальной группы, путем соответствия показателей с мнением и ощущениями спортсмена.

2.1.6. Тестирование

Тестирование использовалось в ходе эксперимента, на различных этапах разработанной нами методики, а именно по окончании второго, четвертого и пятого этапов. Целью тестирования было выявление временных, количественных и качественных показателей технико-тактических подготовленности юных борцов (КАКД, КРАКД, КОАКД), способы расчета показателей изложены в разделе 2.1.3 данной главы. Тестирование осуществлялось двумя способами на основе выполнения четырех тестовых заданий, а так же выполнение теста определяющего скоростные характеристики выполнения индивидуальных технических действий (коронных приемов). В тестировании принимало участие 18 дзюдоистов экспериментальной группы.

В основе первого способа тестирования лежало выполнение четырех тестовых заданий. В качестве заданий использовалось три задания с нарастающей нагрузкой и сбивающими факторами:

- в первом задании 1-минутная схватка без борьбы за захват, испытуемый берет удобный для себя захват, второй борец защищаться от приема только передвижениями, обшагиваниями и выкручивающимися действиями;

- во втором задании борцы борются схватку равную 1 минуте, в которой испытуемый борец может выполнять свой коронный прием, а второй борец защищается любым способом кроме выполнения контрприемов или умышленного перевода в партер, борьбы за захват нет, испытуемый борец берет для себя удобный захват без борьбы за него;

- третье задание: борцы борются 2-минутную схватку, в которой испытуемый борец может выполнять свой коронный прием, а второй спортсмен только защищается, но борьба за захват обоюдная;

- четвертое задание проводилось после окончания первых трех заданий, которая заключалась в борьбе команда на команду, чтобы приблизить условия к соревновательным. Данное задание проводится после окончания первых трех заданий. Соперники подбираются произвольно, но исходя из весовой категории испытуемого. Броски используются любые. Схватка длится 3 минуты чистого времени. В данных заданиях фиксировались показатели КАКД, КРАКД, КОАКД. Результаты после второго и пятого этапа сравнивались между собой для определения изменений от проделанной работы на третьем и четвертом этапе. Проверка полученных результатов на достоверность различий в ходе тестовых заданий, на данных этапах, производилась с помощью метода математической статистики, дисперсионного анализа.

Второй способ тестирования заключался в выполнении индивидуальных технических действий на скорость, где каждый борец вы-

полнял свой коронный прием с максимальной скоростью на шести партнерах с разными морфологическими особенностями (высокий, средний, низкий борец) по два на каждый признак. Задание начинается по свистку, а завершается по окончанию броска на шестом борце и фиксируется время на секундомере и так для каждого борца экспериментальной группы. Партнеры поочередно наступают на борца, который выполняет задание. Стоят в средней стойке с вытянутыми руками. Результаты после второго и четвертого этапа сравнивались между собой, и определялся уровень сдвига в быстроте выполнения коронного приема юными дзюдоистами экспериментальной группы.

2.1.7. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью апробации и обоснования эффективности разработанной методики раннего выявления индивидуализации выбора, формирования арсенала индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов.

Построение педагогического эксперимента осуществлялось в форме сравнительного эксперимента. Поэтому в начальной стадии эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы испытуемых, идентичные по стажу занятий, подготовленности и возрасту (13–14 лет). В контрольной и экспериментальной группе было по 18 спортсменов первого, второго юношеского разряда, занимающихся на базе спортивной школы «Юность Москвы» по дзюдо.

В течение эксперимента техническая подготовка борцов контрольной группы осуществлялась по общепринятой традиционной в практике дзюдо методике, а испытуемые экспериментальной группы – по разработанной нами методике. Испытуемые в обеих группах тренировались по 120 минут, пять раз в неделю, а контрольные процедуры проводились в один день.

Эксперимент проводился в течение одного учебно-тренировочного года (сентябрь 2012 – июнь 2013).

Выявленные достоверные различия этих показателей и характеристик являлись свидетельством преимущества спортсменов одной из групп по сравнению с другой, что и определило основное существо проведенного педагогического эксперимента. Это позволило проверить эффективность разработанной нами методики выбора, формирования и совершенствования коронного приема.

Такое проведение педагогического эксперимента вполне типично для научных исследований в сфере физического воспитания и спортивной тренировки, и рекомендовано ведущими отечественными учеными [9, 20, 120 и др.].

2.1.8. Методы математической статистики

Весь экспериментальный материал, полученный в исследовании, обрабатывался при помощи общепринятых методов математической статистики, таких как расчет средне групповых арифметических величин (X). Определение суммы квадратов отклонения (Q), вычислений дисперсий (σ), выявления достоверных различий внутригрупповых и межгрупповых показателей (по F-критерию Фишера), проверка равенства средних значений (с помощью t-критерия Стьюдента), оценка уровня значимости различий, между показателями количественно измеренного признака (с помощью U-критерия Манна–Уитни), для проверки стабильности используемого теста применялся метод ретеста испытуемых и на основе формулы Бравэ–Пирсона, определялся коэффициент корреляции между соответствующими полученными результатами [20, 120].

Наиболее сложные расчеты по математической обработке результатов проводились с использованием компьютерной техники. На основе использования программы SPSS Statistics 20.

Кроме этого для обоснования эффективности предлагаемой методики сравнивались спортивные результаты испытуемых и их спортивно-технические показатели соревновательной деятельности.

2.2. Организация исследования

Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое проходило в 4 этапа.

На первом этапе (январь 2010 – сентябрь 2010) работы путем теоретического анализа и обобщенных экспериментальных данных выявлены и систематизированы основные аспекты научной проблемы в свете современных научных данных, сформирована рабочая гипотеза диссертации, дополнены и конкретизированы положения о практической значимости исследования, подтверждена высокая актуальность темы, уточнены способы реализации целей и решения задач работы.

На втором этапе (октябрь 2010 – август 2012 г.) определялись средства и методы выявления и формирования коронной техники путем анализа научно-методической литературы, который позволил определить 9 типов борцов (по манере и стилю ведения борьбы), педагогического наблюдения, а так же анализ видеоматериалов соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, который позволил отнести борцов к какому-либо из типов борцов и определить состав коронных приемов у спортсменов высшей квалификации в современном дзюдо, и на основе этого выявить совокупность рекомендуемой индивидуальной техники у испытуемых эксперименталь-

ной группы. В свою очередь, оптимальный подбор средств и методов позволил разработать экспериментальную методику выбора, формирования и совершенствования коронных приемов у юных борцов.

Третий этап (сентябрь 2012 – июнь 2013 г.) исследования включал в себя апробацию эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки юных дзюдоистов в рамках педагогического эксперимента. В комплекс анализируемых спортивно-технических показателей были включены: количество атакующих действий, количество атакующих действий коронным приемом, количество реальных атак, количество реальных атак коронным действием, количество оцененных атак, количество оцененных атак коронным действием, эффективность атакующих действий, эффективность атакующих действий коронным приемом, эффективность защитных действий, результативность атакующих действий, результативность коронных действий, плотность технических действий.

Основные способы расчета перечисленных показателей подробно изложены в разделе 2.1.3 данной главы. Для определения коронного приема на этапе выбора индивидуальных технических действий в качестве контроля на определенных этапах использовались тестовые задания и скоростной тест. В эксперименте также сравнивалась динамика спортивных результатов испытуемых обеих групп. В блок характеристик спортивных достижений вошли: количество поединков, количество занятых мест, количество побед и поражений, количество и качество выигранных баллов. Такое сочетание направлений в апробации разработанной методики подготовки борцов, используемой в рамках педагогического эксперимента, позволило получить обширный сравнительный материал.

На основании анализа и синтеза этого материала была доказана высокая эффективность предлагаемой методики выбора, формирования и совершенствования коронных технических действий, что подтвердило правомочность выдвинутой в диссертационном исследовании гипотезы.

На четвертом этапе (июль 2013 – декабрь 2013 г.) систематизировались и обрабатывались результаты педагогического эксперимента и формировались выводы и практические рекомендации по результатам проведенного исследования, осуществлялось оформление диссертационной работы.

Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Одной из главных проблем, стоящих перед тренером в процессе многолетней подготовки высококвалифицированного спортсмена, как считают ведущие специалисты спортивной борьбы [7, 128, 150, 156 и др.], является целенаправленное формирование индивидуального технического арсенала борца, базирующегося на выборе и овладении некоторыми приемами на уровне коронных технико-тактических действий. Эффективное решение данной проблемы невозможно без выявления и обоснования путей выбора коронных технико-тактических действий на основе изучения двигательного поведения спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а также без определения последовательности и состава содержания технической подготовки и разработки методики формирования индивидуального технического арсенала борца.

Данный выбор должен иметь целенаправленный характер и основываться, с одной стороны, на индивидуальных особенностях спортсмена с учетом его морфологических признаков, личностных, физических и психических особенностей, интегрально проявляющихся в той или иной манере выполнения технических действий и стиле их применения в соревновательной деятельности, а с другой – на существующей практике спортивной борьбы, т.е. на действующих правилах соревнований и программно-нормативном обеспечении многолетней подготовки борцов в ДЮСШ, СДЮШОР и т.п.

В свою очередь, разработка методики требует определения последовательности, средств и методов формирования и совершенствования выбранной индивидуальной техники спортсменов на основе изучения существующих в физическом воспитании и теории и методике спортивной борьбы способов и закономерностей обучения и усвоения технических действий. При этом необходимо учитывать периодизацию подготовки юных борцов и распределение тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, отдых и т.д.).

Проведенный анализ литературы по выделенной проблеме позволил выявить средства и методы осуществления технической подготовки юных борцов и существующие подходы к формированию у них арсенала индивидуальной техники. В то же время требуется отметить, что общим существенным недостатком в выявленных подходах является их односторонность, проявляющаяся в выделении в качестве основы построения индивидуального арсенала борца его морфологических,

физических или (крайне редко) психических особенностей. Другой значимый недостаток существующих подходов заключается в том, что они оторваны от программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки борцов в ДЮСШ и СДЮШОР и ориентированы на технический арсенал высококвалифицированных спортсменов.

Данное положение, очевидно, объясняется: во-первых, отсутствием достаточно дифференцированного подхода для выделения содержания технической подготовки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся; во-вторых, неразработанностью методики раннего выявления коронной техники у юных борцов, которая позволяла бы более рационально и формализованно осуществлять формирование их индивидуального технического арсенала.

3.1. Выявление содержания индивидуальной технической подготовки юных борцов

В специальной литературе по спортивным единоборствам было выявлено три существующих подхода к формированию арсенала индивидуальной техники спортсмена, базирующихся на выделении их морфологических [64, 72, 73, 90, 130, 131, 153, 156 и др.], физических [52, 87, 146, 153 и др.] и психических [14, 50, 53, 79, 106 и др.] особенностей. Как правило, специалисты в своих исследованиях, в рамках выявленных подходов, выделяют определенные типы спортсменов [14, 50, 51, 60, 86, 87, 105 и др.], при комплексном сопоставлении которых нами было выявлено 9 обобщенных (по своим характеристикам: морфологическим, физическим и психическим) типов борцов. При этом мы исходили, что в манере выполнения и стиле применения технических действий в соревновательной деятельности борцов комплексно проявляются их индивидуальные физические и психические особенности. Краткая характеристика 9 типов выглядит следующим образом.

1. Силовик атакующий динамичный (САД). Борец данного типа использует сильный наступательный натиск, прямолинейный в атаке. Характеризуется кратковременной мощной скоростно-силовой работой. Преимущественно ведет поединки в высокой стойке, на ближней дистанции, в среднем темпе. Проводит атакующие действия из захвата, с предварительной подготовкой, эпизодически, одиночными приемами. По морфологическим характеристикам в большинстве случаев преобладают борцы низкого и среднего роста.

2. Силовик атакующий статодинамический (САСД). Борец данного типа использует силовое нападение и подавление путем сковывания противника в захвате, которое является основным тактическим способом подготовки. При применении коронного приема выполняет

силовое преодоление, т.е. проводит медленный затягивающий бросок. Характеризуется длительной статодинамической работой. По морфологическим характеристикам в большинстве случаев преобладают борцы высокого и среднего роста.

3. Силовик контратакующий динамичный (СКД). Борец данного типа ведет осторожную борьбу выжидательного характера, работая вторым номером. «Взрывной», т.е. характеризуется кратковременной мощной скоростно-силовой работой. Использует выжидательную оборону, основанную на рациональной защите с целью последующего применения контратак при возникающих благоприятных ситуациях, т.е. предпочитает не создавать эти ситуации, а использовать. Редко стремится взять инициативу в свои руки, больше предпочитает использовать промахи противника. По морфологическим характеристикам в большинстве случаев преобладают борцы среднего и низкого роста.

4. Силовик контратакующий статодинамический (СКСД). Борец данного типа использует изматывающую оборону, основанную на статичных действиях в захвате и упреждающих защитах с навязыванием противнику применения атак с большими усилиями до утомления соперника, вследствие чего он начинает допускать ошибки. Характеризуется длительной статодинамической работой. По морфологическим характеристикам в большинстве преобладают борцы высокого и среднего роста.

5. Темповик динамичный (ТД). Борец данного типа ведет поединок в средней стойке, на средней дистанции, в высоком темпе. Проводит атакующие действия с предварительной подготовкой, непрерывно, комбинационно. Характеризуется большой общей и силовой выносливостью. По морфологическим характеристикам преобладают борцы среднего и низкого роста.

6. Темповик статодинамический (ТСД). Борец данного типа ведет поединок в прямой стойке на средней дистанции. У него взятие захвата, подготовка и выполнение приема сравнимы с силовиком статодинамического характера, но частота атак значительно выше и аналогична частоте атак у темповика динамичного. Характеризуется статодинамическим проявлением силы. По морфологическим характеристикам преобладают борцы высокого и среднего роста.

7. Игровик атакующий (ИА). Спортсмен данного типа предпочитает вести борьбу первым номером, в средней или высокой стойке, на средней дистанции и в среднем темпе; атакует с дистанции, эпизодически, экспромтно. Отличается от борцов других типов широким арсеналом технических действий и активным применением комбинаций из различных приемов. Характеризуется высоким уровнем ловкости и

скоростно-силовой работы. По морфологическим характеристикам преобладают борцы среднего роста.

8. Игровик контратакующий (ИК). Спортсмен данного типа предпочитает вести осторожную борьбу вторым номером. Активно использует ложные технические (толчки, рывки, приемы и т.д.) и тактические (различные угрозы, двойной обман, провоцирование и вызов) действия, чтобы заставить соперника ошибиться или для создания удобной ситуации для проведения своего приема. Характеризуется высоким уровнем ловкости и скоростно-силовой или статодинамической работы. По морфологическим характеристикам преобладают борцы среднего и высокого роста.

9. Универсал (У). Спортсмен данного типа отличается комплексным проявлением физических качеств при выполнении приемов борьбы и использованием различных стилей при их применении в своей соревновательной деятельности. В своем арсенале имеет широкий спектр технических действий и разнонаправленных приемов с разнообразными тактическими подготовками. Характеризуется высоким уровнем совместного проявления нескольких физических качеств. Морфологические характеристики могут быть различны.

После определения 9 типов борцов и выявления присущих им основных характеристик мы собрали группу экспертов и ознакомили их с полученными результатами исследования. После общего обсуждения выделенных типов борцов и их основных характеристик, объяснения цели и задач видеоанализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов была проведена апробация методики экспертного видеоанализа нескольких соревновательных поединков, описанной в главе 2 (с многократным повторением спорных моментов поединка и имитационным моделированием ситуаций противоборства спортсменов для отнесения того или иного дзюдоиста к определенному типу борцов).

Затем была проведена проверка степени согласованности мнений экспертов на предмет отнесения ими того или иного дзюдоиста к определенному обобщенному типу борцов, классифицирования выполняемых дзюдоистами в соревновательном поединке бросков и определения их оценки. Данная проверка осуществлялась также в качестве тренинга экспертов. В ходе проверки каждый эксперт просмотрел подготовленные видеозаписи 9 соревновательных поединков и зафиксировал проведенные в них приемы и оценки за их выполнение, а главное (независимо друг от друга), определил (проранжировал борцов по типам от 1 до 9), к какому типу относятся участвующие в них высококвалифицированные дзюдоисты.

Данное ранжирование и последующие расчеты (приложение А) коэффициента конкордации ($W = 0,785$) и χ^2 -критерия ($\chi^2_{\text{расч}} = 31,42$) позволили установить, что степень согласованности мнений экспертов оказалась статистически достоверно ($\chi^2_{\text{расч}} > \chi^2_{\text{табл}}$ при $p \leq 0,05$) высокой. После этого эксперты обсудили результаты ранжирования и оценки выполнения бросков дзюдоистами. В результате обсуждения было выяснено, что расхождение во мнениях наблюдается при отнесении борца к тому или иному выделенному типу, а при определении проводимых приемов и оценке их выполнения разногласий нет. Проведенное обследование и обсуждение его результатов дало возможность экспертам потренироваться в проведении экспертизы, а главное, более четко осознать критерии, по которым дзюдоисты относятся к какому либо из обобщенных типов борцов.

Далее мы с группой экспертов приступили к анализу видеоматериала соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов. Анализировались соревнования уровня Чемпионата Мира, Европы, международный турнир «Большого Шлема», турниры серии Гран-при, Чемпионат России, Кубок России. Общее количество проанализированных поединков составило 200.

В ходе видеонализа соревнований экспертами определялись типы борцов в каждом поединке, а нами фиксировалось общее количество борцов для каждого из 9 типов и применяемость ими каких-либо приемов в схватках. В каждом типе определялось количество борцов, имеющих различные морфологические признаки (высокий, средний, низкий), которые выполняют какой-либо прием из определенной совокупности приемов. Также выявлялись количественные показатели отмеченных технико-тактических действий: количество атак (КА), количество реальных атак (КРА), количество оцененных атак (КОА) и их оценка, количество выигранных баллов (КВБ). После этого рассчитывались эффективность атак (ЭФА) и результативность атак (РА). Полученные данные группировались и оформлялись в определенные статистические таблицы (приложение Б).

Полученные результаты легли в основу выделения наиболее применяемых и эффективных приемов для каждого из обобщенных типов борцов. Данные результаты позволили определить общее количество борцов, относящихся к тому или иному типу. При этом путем сравнения выявить, какой из обобщенных типов борцов более других преобладает в соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов; также сравнивая общее количество дзюдоистов, относящихся к тому или иному типу борцов и выполняющих те или иные приемы, определить тем самым, наиболее характерные (приме-

няемые) приемы для каждого из выделенных обобщенных типов борцов. Кроме того, такое сравнение позволило сопоставить количество дзюдоистов, относящихся к тому или иному морфологическому признаку (высокому, среднему, низкому), и определить, какие дзюдоисты по морфологическим признакам преобладают в каждом обобщенном типе борцов.

В своих исследованиях мы также прибегли к сравнению частоты использования различных приемов борцами, проведя анализ и математическое сравнение средних значений по КРА, КОА, КВБ, ЭФА, РА. После проведенных исследований выделенных нами критериев количество атак (КА) оказалось самым информативным показателем, позволяющим использовать методы математической статистики для определения достоверности выявленных различий между данными показателями по всем техническим действиям входящих в определенную нами совокупность приемов по всем приведенным типам борцов. Полученные результаты приведены в приложении В. Остальные же показатели использовались нами в качестве дополнительных, а в случае незначительных различий основного показателя (КА) – как подтверждающий показатель отличия одного типа борца от другого. Для того чтобы доказать достоверные различия между большим и меньшим показателями, мы использовали непараметрический метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни. В случае, когда результаты $U_{эмп}$ лежат в пределах границы $U_{крит}$, а различия все же присутствуют, мы применяли для сравнения двух групп t-критерий Стьюдента, так как известно, что он более чувствительный к различиям при условии нормального распределения исследуемых величин в группе. У некоторых типов борцов по различным приемам получились очень низкие исследуемые показатели, поэтому обработка данным критерием к ним не применялась.

При анализе программ нами было выделено 80 приемов, рекомендованных для освоения юными дзюдоистами, из которых борцы используют в соревновательной деятельности только 44 приема, причем из этих последних достаточно часто использовались лишь 24. Отметим, что большая часть выделенных нами приемов входит в состав базовой техники программно-нормативного материала; о данных приемах мы можем говорить как о технических действиях, которые можно рекомендовать в качестве «коронных» приемов для определенного типа борцов. Насколько подходят данные приемы к какому-либо типу борцов, мы можем определить, рассмотрев обработанные результаты по каждому приему для каждого из выделенных нами типов борцов (приложение Б).

Рассмотрим полученные спортивно-технические показатели отдельно по каждому приему в соответствии с их номером в таблице (приложение Б) и их применения высококвалифицированными дзюдоистами, относящимися к различным выделенным 9 типам.

Например, под номером один у нас стоит боковая подсечка. Этот прием используют все типы борцов. Игровики преимущественно атакующей манеры применяют данный прием в качестве подготовки для проведения основного броска. Преимущественно контратакующий игрок в основном применяет прием как вызов на атаку или как контратаку. Борцы силовой и темповой манеры ведения поединка преимущественно выполняют данный прием в качестве демонстрации активности и превосходства над соперником, имитируя динамику и реальность атакующих действий. В отличие от других групп борцов универсалы применяют боковую подсечку наиболее активно в различных ситуациях. При сравнении показателей КА всех групп в большинстве случаев у ИА и ИК результаты достоверно выше, чем у других групп, при этом между собой данные группы значимых различий не имеют. Далее по значимости идут результаты у ТД, У, СКСД, которые между собой не имеют достоверных различий. У остальных групп САД, САСД, СКД, ТСД результаты показателей достоверно ниже, чем у перечисленных выше групп; при уровне значимости $p \leq 0,05$ между собой данные группы статистически значимых различий не имеют. Что касается КРА (данный показатель оценивался визуально), у всех групп этот показатель примерно равный, за исключением универсалов, у которых КРА немного выше, чем у всех остальных типов борцов.

Из вышеописанных результатов видно, что применение боковой подсечки наиболее присуще борцам У, несмотря на то, что у данного типа борцов показатели по КА меньше, чем у ИА. Если сравнить расчетное значение критерия $U_{\text{эмп}} = 31$ с критическим $U_{\text{кр}} = 30$, то они близки к статистически незначимым различиям при уровне значимости $p \leq 0,05$. Необходимо отметить, что у данного типа спортсменов самые высокие показатели по КРА, КВБ, РА и ЭФА. Это говорит о том, что борец-универсал данный прием меньше использует в качестве ложных атак и обозначений, он уверен в нем и делает его до конца на высокие по качеству оцененные действия. Несильно по этим показателям отличаются такие борцы, как ИА и ИК. Исходя из этого можно сделать вывод, что боковая подсечка в качестве рекомендуемого коронного приема наиболее подходит таким типам борцов, как У, ИА, ИК. В то же время для остальных типов борцов этот прием также может быть рекомендован для включения в арсенал индивидуальной

техники, так как у всех групп довольно высокие показатели его применения в соревновательной деятельности.

Рассматривая исследуемые показатели относительно броска передней подсечкой и сравнивая их с результатами боковой подсечки, легко увидеть значительные различия в их применяемости борцами выделенных типов. Так, например, самые высокие показатели по КА у борцов САД, САСД, У, ТД, ТСД. Достоверные различия по данному показателю имеют только САД и САСД, у остальных же групп борцов значимых различий не наблюдается. Борцы силовой манеры применяли данный прием больше в качестве основного атакующего действия. Борцы темповой манеры его использовали чаще как повторную атаку. Дзюдоисты универсальной манеры ведения поединка данный прием широко использовали в различных ситуациях. Между вышеперечисленными типами борцов по количеству реальных атак явных различий выявлено не было. При анализе показателей результативности и эффективности атак видно, что они самые низкие у борцов ТД и У, а вот у борцов САД и САСД выявлены примерно равные значения, но немного ниже, чем у представителей группы ТСД. Таким образом, из вышесказанного можно сделать заключение о том, что переднюю подсечку следует рекомендовать дзюдоистам, входящим в группы САД, САСД, У, ТСД, ТД, в качестве коронного приема на этапе выбора индивидуальной техники.

Следующим в приложении Б стоит бросок через бедро. Этот прием часто используется борцами типов САД, САСД и ТД. Сравнение показателей КА различных групп выявило отсутствие между ними статистически значимых различий. Вместе с тем следует отметить, что у всех групп борцов при применении данного броска есть свои значимые преимущества. Так, например, в соревновательной деятельности высококвалифицированные борцы силовой манеры его чаще проводят в реальных атаках, приносящих высокие по качеству оценки, у дзюдоистов темпового стиля количество реальных атак данным приемом меньше, но они их проводят более эффективно. В связи со сказанным мы можем рекомендовать бросок через бедро юным дзюдоистам, относящимся ко всем вышеперечисленным типам борцов.

У броска зацеп голенью разноименной ногой самые высокие результаты по всем спортивно-техническим показателям у дзюдоистов, относящихся к типам САД, САСД, ТД, У, ИА. У остальных типов борцов очень низкие результаты, поэтому мы данный прием не рассматриваем в качестве подходящего для них коронного. По показателю количества атак (КА) самые высокие достоверно значимые результаты у борцов типа ТД. У остальных типов борцов статистически

значимых различий между собой выявлено не было. Однако по количеству реальных атак (КРА) самые высокие результаты у борцов САД и САСД, по результативности атак – у дзюдоистов САСД, по эффективности атак (ЭФА) – у борцов У, которые превосходят значения данных показателей ТД. Обработав полученные результаты по броску зацеп голенью разноименной ногой, можно сказать, что борцы типов САД, САСД, ТД, У, ИА вполне могут использовать зацеп голенью разноименной ногой в качестве коронного приема.

Анализируя результаты применения броска через спину высококвалифицированными дзюдоистами в ходе соревнований, мы определили, что чаще всего данный прием выполняют борцы САД, САСД, ТД, ИА, У. По главному критерию КА между группами статистически значимых различий не обнаружено. Борцы типа САД сильно превосходят остальные группы по показателю КРА, а вот по результативности атак борцы САСД опережают все остальные типы, в том числе и САД. По показателям ЭФА типы борцов САД ТД оказались с меньшими значениями по отношению к дзюдоистам САСД, У, ИА. Таким образом, оказалось, что по одним исследуемым показателям лучше результаты у одних типов, а по другим показателям – у других. Таким образом, данный прием приемлем в качестве рекомендуемого технического действия (индивидуального приема) для дзюдоистов, относящихся к типам САД, САСД, ТД, ИА, У.

По причине изменения правил в отношении бросков за ноги борцы некоторых выделенных типов не использовали броски за ноги. До изменения правил бросок выхват за ногу (одноименную) снаружи был очень популярен. Теперь его используют иногда лишь борцы силовой и темповой манеры ведения поединка. Полученные результаты в отношении данного приема выглядят следующим образом. У всех типов, кроме САД, САСД, СКД, СКСД, ТД, попытки выполнить атаки этим техническим действием отсутствуют. Из остальных типов самый высокий результат по показателю КА у борцов САД, а у остальных типов его значения гораздо ниже. При этом по показателю КРА величины примерно одинаковые, а по результативности атак и эффективности атак группы борцов САСД, СКД превзошли САД. Таким образом, можно сделать вывод о том, что данный прием следует рекомендовать в большей степени борцам силового атакующего и контратакующего стиля борьбы, а в наименьшей – борцам темповой манеры ведения поединка.

Такой прием, как подсечка под пятку изнутри, характерен для любого типа борца. Показатели по данному приему очень высокие у многих типов борцов, но только лишь по значению показателя КА.

Это говорит о том, что борцы очень часто начинают атаку данным техническим действием. Многие борцы в большинстве случаев используют данный прием как подготовительное действие или в качестве тактической подготовки, например, как вызов соперника на атаку или как разрушение движения соперника, которое предназначалось для подготовки его атаки и т.д. Сравнивая данный прием по показателю КА, мы видим, что чаще всего его используют борцы САД, САСД, ТД, ТСД, У, ИА, остальные же группы дзюдоистов имеют значительно меньшие результаты. По показателю КА достоверно выше результаты у двух типов борцов ТСД и ИА, а у следующих типов борцов САД, САСД, ТД, У статистически значимых различий не обнаружено. При этом по КРА борцы ТСД уступают дзюдоистам ИА и не только им, но и всем остальным группам борцов. Однако борцы ТСД выделяются результатами эффективности атак; у них самый высокий показатель по этому критерию, далее за ними идут борцы САД, У, ИА с менее значимыми результатами. В то же время по результативности атак типы борцов САД, У, ИА, отстающие по эффективности атак, превосходят дзюдоистов ТСД по рассматриваемому показателю. Результаты довольно противоречивы, мы видим, что у всех типов борцов свои преимущества по различным показателям. Несмотря на то, что по основному показателю КА наибольшие показатели у борцов ТСД и ИА, мы можем рекомендовать подсечку под пятку изнутри всем описанным выше типам борцов (САД, САСД, ТД, У).

Бросок подсечку в темп шагов практически ни один тип борцов не использует в качестве основной атаки, очевидно из-за того, что заставить соперника передвигаться без его желания приставным шагом очень сложно. Тем не менее, в данном случае исключения составляют борцы типов ИА, ТДС, ТД и У. Если рассматривать показатели КА, мы увидим различия у некоторых типов борцов; так, например, дзюдоисты ТД и У между собой достоверных различий не имеют, а в отношении групп борцов ИА и ТСД эмпирический критерий достиг критического значения при уровне значимости $p \leq 0,05$. По количеству реальных атак и результативности атак борцы У превосходят остальные группы ТД, ИА и ТСД, в то же время у них, в свою очередь, показатели примерно равные, только лишь по результативности атак у борцов ТСД очень низкие показатели. Эффективней всего данный прием проводят борцы ИА. У борцов ТД и ИА результаты немного ниже, а вот у ТСД по данному показателю получены очень низкие значения. Из описанных выше результатов следует, что в качестве коронного приема рекомендовать подсечку в темп шагов можно только лишь трем типам борцов – это ТД, У, ИА.

Бросок одноименный зацеп изнутри чаще всего выполняют борцы САД, САСД, ТД, ИА, У. При сравнении показателей КА статистически значимых различий нет. По КРА результаты примерно равны. Самая высокая результативность данного приема у борцов САД и ТД, а у остальных типов дзюдоистов она очень низкая. Что касается эффективности атак, то здесь лидируют борцы типа САД. По данному приему самые высокие спортивно-технические показатели оказались у борцов САД. Этот прием наиболее присущ данному типу как коронный. Остальным рассматриваемым выше типам борцов мы также рекомендуем одноименный зацеп изнутри в качестве индивидуального приема.

Следующий прием в приложении Б – передняя подножка, которая довольно часто используется различными типами борцов в последнее время. Так, по показателю КА высокие результаты продемонстрировали борцы САД, САСД, ТД, У, ИА, которые между собой по данному показателю статистически значимых различий не имеют. У остальных же типов борцов получены очень низкие результаты, поэтому мы их рассматривать не будем. Значительные различия оказались по показателю КРА – борцы САД, САСД намного опережают борцов ТД, У, ИА. По результативности атак у всех типов дзюдоистов практически равные значения, только лишь борцы-универсалы уступают по данному показателю. Эффективней всего данный прием проводят борцы САД, ТД, остальные типы борцов намного отстают в своих показателях. Таким образом, из вышесказанного следует, что переднюю подножку можно рекомендовать всем борцам вышеперечисленных типов (САД, САСД, ТД, У, ИА).

Бросок подхват под две ноги чаще всего выполняют борцы САСД, У, ТД, ТСД. Если сравнивать данные группы по показателю КА, то мы увидим, что самые значимые статистически достоверные результаты наблюдаются у борцов-универсалов, за ними расположились борцы ТД и САСД, а вот борцы ТСД немного отстают в своих результатах от остальных типов борцов. По показателю КРА у всех дзюдоистов результаты примерно равные, только борцы ТСД немного отстают в своих результатах. По результативности атак наивысшие показатели у борцов ТД, потом у борцов САСД и далее у типа У, лишь только у дзюдоистов группы ТСД очень низкие показатели. Эффективней всего данный бросок в соревновательных поединках проводят дзюдоисты ТД, немного им уступают борцы У, а за ними следуют борцы САСД. Следовательно, прием подхват под две ноги можно рекомендовать в качестве коронного приема борцам типов САСД, ТД, ТСД, У.

Бросок подхват изнутри – крайне распространенный в применении прием, его используют очень активно все типы борцов атакующего стиля. Весьма высокие спортивно-технические показатели по данному приему наблюдаются у борцов САД, САСД, ТД, ТСД, У, ИА. Так, по показателю КА почти у всех групп статистически значимых различий нет, кроме борцов САД и ТСД, у которых эмпирическое значение критерия $U_{\text{эмп}}$ лежит на границе критического значения при уровне значимости $p \leq 0,05$. Мы можем допускать, что различия минимальны, а возможно, и существуют, поэтому мы решили проверить равенство средних арифметических по t-критерию Стьюдента, так как данный критерий более чувствительный к различиям показателей, которые соответствуют нормальному распределению. Оказалось, что расчетное значение t-критерия больше критического при уровне значимости $p \leq 0,05$, поэтому группы отличаются статистически достоверно по изучаемому показателю. Следовательно, можно сделать вывод, что борцы группы ТСД превосходят по результатам КА остальные типы. Однако по остальным показателям борцы ТСД находятся на самой последней позиции. Так, по КРА всех опережают спортсмены, относящиеся к типам САСД, ТД и У. По результативности атак лидируют типы борцов САСД, У, ИА. Эффективней всего проводят данный прием дзюдоисты САСД и ТД. Таким образом, мы сделали вывод, что по большинству определяемых нами показателей бросок подхват изнутри наиболее присущ борцам САСД, ТД, У, ИА, и его можно рекомендовать в качестве коронного приема на этапе выбора и формирования индивидуальной техники дзюдоистам САД и ТСД.

Бросок зацеп стопой снаружи имеет некоторое сходство по структуре выполнения с приемом боковая подсечка, но результаты их применяемости в соревновательной деятельности дзюдоистов достаточно сильно различаются. Так, по показателю КА самые высокие результаты у борцов САСД, ТД, ТСД, ИА, ИК, У, однако между борцами выделенных типов по данному показателю статистически значимых различий не выявлено. По КРА незначительно всех превосходит борцы САСД. Самые высокие показатели по результативности атак у борцов САСД и ТД. Эффективность у всех групп одинаковая, только у борцов ТСД она очень низкая. Данный прием можно рекомендовать как индивидуальный всем вышеперечисленным группам (САСД, ТД, ТСД, ИА, ИК, У).

Один из самых интересных приемов по манере выполнения – это бросок через голову. В большинстве случаев этот прием используют все атакующие типы борцов. Если сравнивать результаты всех типов борцов атакующего стиля, то по количеству атак у всех борцов значе-

ния почти во всех случаях достигли статистически значимых различий. Исключение составляют борцы У и ТСД, у которых показатели оказались в некоторых случаях достоверно выше, но близкими к границе с критическими значениями по отношению к показателям борцов САД, САСД. Между собой борцы данных типов статистически значимых различий не имеют. По количеству реальных атак группа борцов У также опережает все остальные типы дзюдоистов, а вот на смену борцам ТСД пришли борцы ТД, у остальных типов борцов результаты примерно равные. Самая высокая результативность и эффективность атак этим приемом оказалась у борцов У и САСД. В то же время по остальным показателям они оказались на последнем месте. Таким образом, можем сделать заключение, что бросок через голову могут использовать в качестве коронного приема борцы ИА, У, САД, САСД, ТД, ТСД.

По причине изменения правил дзюдо относительно бросков за ноги такой прием как бросок через плечи – «мельница» – потерял свою популярность. Из результатов видно, что борцы практически всех типов борцов не выполняют данный прием, только лишь дзюдоисты силовой и темповой манеры ведения поединка применяют данный прием в качестве второй атаки. По всем определяемым нами показателям (КА, КРА, РА, ЭФА) у борцов САД значения достоверно выше, чем у борцов ТД. Поэтому мы можем говорить, что бросок через плечи наиболее присущ борцам типа САД.

В последнее время очень популярным стал прием бросок через голову подсадом голени. Возможно из-за того, что ранее в дзюдо, в отличие от самбо, это прием применялся относительно редко, его использование нередко становится неожиданностью для соперника, заставляя его врасплох, что не дает ему возможности проводить адекватную защиту. Данный прием предпочитают использовать борцы силовой, темповой и универсальной манеры. Так, по показателю КА у борцов ТСД достоверно выше результаты, чем у других типов борцов (САД, САСД, ТД, У), часто применяющих данный прием. Наиболее значимые показатели по количеству реальных атак у борцов САД, САСД и ТСД. Результативней всего оказались борцы САД, САСД и ТСД, а вот по эффективности проведения атак лидирует совсем другой тип борцов – это ТД, а следуют за ними борцы САД. Таким образом, наиболее подходящим данный прием является для борцов САД, САСД, ТД, ТСД и У.

Бросок через плечо входит в содержание базовой технической подготовки дзюдоиста, но в настоящее время используется очень редко. В основном его используют дзюдоисты САД и ТД. По всем опре-

деляемым нами показателям у них выявлены различия лишь по эффективности атак, которая выше у борцов САД. Следовательно, можно заключить, что бросок через плечо наиболее присущ таким типам борцов, как САД и ТД.

Бросок через спину (плечо) с колен, напротив, очень популярен, в отличие от своих прототипов, проводящихся из стойки. Данный прием используют в борьбе все типы борцов атакующего стиля ведения поединка. Из полученных результатов видно, что по показателю КА у борцов ТСД и ТД значения достоверно выше, чем у остальных типов борцов. При этом при сравнении борцов ТД с борцами САСД результаты оказались статистически не значимыми, как и у остальных типов между собой. По показателю КРА самые высокие значения оказались у борцов САД, гораздо ниже результаты у дзюдоистов САСД и ТД, а у остальных типов борцов показатели довольно низкие. Самые высокие показатели по результативности атак у борцов САД, ТСД, ИА. По эффективности атак самые высокие значения у борцов САД, САСД и ИА. Исходя из вышесказанного, мы можем данный прием рекомендовать к освоению в качестве коронного борцам САД, САСД, ТД, ТСД, ИА и У, но наиболее подходящим данный прием является для типа борцов САД.

Бросок задняя подножка, входящий также в содержание базовой техники, используется всеми типами борцов атакующего стиля. Иногда очень сложно определить, какой прием провел борец – отхват или заднюю подножку, т.к. эти два приема очень схожи по структуре выполнения. Бывает так, что борец начинает первым движением делать заднюю подножку, а заканчивает опрокидывание соперника движением отхватом и, наоборот, борец первым движением делает отхват, а вторым в заканчивающей фазе броска – заднюю подножку. В этих случаях показатели считались в пользу задней подножки, так как этот прием лежит в основе классического дзюдо, а отхват уже является производным от него. Из полученных результатов видно, что по показателю количество атак у борцов САСД, ТД, ТСД, У, ИА результаты значительно выше, чем у борцов САД, но при этом статистически значимых различий не выявлено. По КРА результаты значительных отличий не имеют, в то же время у борцов САД, САСД, ИА, У показатели несколько выше, чем у дзюдоистов ТД, ТСД. По результативности атак у борцов САСД и ИА наблюдаются самые значимые результаты по сравнению с остальными типами дзюдоистов. Эффективность атак у борцов САСД самая большая, далее идут спортсмены САД, У, ИА, а у остальных типов борцов получены очень низкие показатели. Следовательно, бросок задней подножкой можно рекомен-

довать для формирования в качестве коронного приема таким типам борцов, как САД, САСД, ТД, ТСД, ИА и У.

Бросок боковой переворот в настоящее время дзюдоисты используют редко, что связано все с теми же изменениями правил, но относительно других бросков за ноги он является более применяемым. В дзюдо данный бросок в основном используют борцы силовой манеры выполнения приемов и контратакующего стиля ведения поединка. Если рассматривать результаты по данному приему, то мы увидим, что по показателю КА у борцов типов СКД, СКСД, ТД и У достоверно выше результаты, чем у борцов остальных типов. Между собой данные типы борцов статистически значимых различий не имеют. Самая высокая результативность атак у борцов САД и У, далее идут борцы СКД и ТД. У остальных типов борцов показатели очень низкие. По количеству реальных атак результаты САД и У также превосходят остальные типы борцов, при этом от них ненамного отстают борцы СКД и ТД. По результатам эффективности атак на первом месте борцы САД, далее, опережая все остальные типы борцов, идут СКД и ТД, у оставшихся типов борцов показатели оказались очень низкие. В результате сравнения всех показателей различных типов борцов можно сказать, что бросок боковой переворот наиболее подходит в качестве коронного приема борцам темповой, универсальной и силовой манеры, атакующего и контратакующего стиля ведения поединка (САД, САСД, СКД, СКСД, ТД, У).

Бросок через грудь прогибом – прием, требующий хороших скоростно-силовых качеств от своего исполнителя. В основном данный прием применяют в дзюдо как контратаку. Возможно, поэтому при анализе результатов оказалось, что чаще всего данный прием выполняют борцы САД, СКД, САСД, СКСД и ТД. По показателю КА у борцов СКД результаты значительно выше, чем у борцов САСД, СКСД, ТД, при этом они не имеют различий с борцами САД, если сравнивать показатели групп, используя критерий U Манна-Уитни. В то же время у некоторых типов борцов различия значимы (между СКД и САСД, СКСД, ТД), если использовать для сравнения двух групп критерий t-Стьюдента. Дзюдоисты САД явно опережают все остальные типы борцов по показателю КА.

По показателям результативности атак самые высокие значения у борцов СКД и СКСД, далее у дзюдоистов САД и ТД, у остальных борцов очень низкие результаты. Сравнивая показатели эффективности атак, результаты у борцов СКСД значимо выше, чем у дзюдоистов групп САД, САСД, СКД, ТД. Обработав результаты спортивно-технических показателей по броску через грудь прогибом, мы опре-

делили, что он наиболее присущ для применения дзюдоистам, относящимся к типам САД, СКД, САСД, СКСД, ТД.

Выше мы уже рассматривали бросок через плечи – «мельница». В терминологии дзюдо принято считать, что бросок через плечи – «бычок», в его основе лежит бросок «мельницей», вследствие чего в отдельности эти два броска не рассматривают, считая, что это один и тот же прием. Мы же решили рассмотреть данный прием обособленно, так как в практике борьбы данный прием утвердился как самостоятельный, исходя из существующих особенностей в своей структуре, подготовке к проведению, направлении основного движения при выполнении броска и т.д. Если рассматривать соревновательную деятельность высококвалифицированных дзюдоистов, то мы можем увидеть, что бросок «бычком» борцы выполняют не реже, чем бросок «мельницей», а в некоторых случаях даже чаще. Поэтому мы решили данный прием рассмотреть в отдельности. Бросок «бычок» чаще всего применяют борцы САД, САСД, ТД. По показателям КА у борцов трех перечисленных групп статистически значимых различий не выявлено. По количеству реальных атак незначительно опережают остальные типы борцы САД. Эффективней и результативней всего проводят данный прием в соревновательных схватках борцы САСД. Из этого следует, что бросок «бычок» можно рекомендовать в качестве коронного приема борцам, относящимся к типам САД, САСД, ТД.

Бросок через грудь зашагиванием – часто применяемый прием в дзюдо. Такие приемы как бросок через грудь и бросок через грудь подсадом бедра считаются основополагающими техническими действиями, из которых впоследствии отпочковался похожий по структуре прием зашагиванием. Сейчас зашагивание в соревновательной деятельности используется гораздо чаще, нежели бросок через грудь прогибом и бросок через грудь подсадом бедра, поэтому мы приняли решение рассматривать данный прием обособленно. Этот прием используют борцы практически всех выявленных нами типов, кроме дзюдоистов ТСД. Среди типов борцов по показателю количество атак у дзюдоистов САД имеются достоверные различия с борцами САСД, СКД (в пользу последних), при этом они достоверно выше результатов, продемонстрированных борцами ИК и У. Сравнение показателей борцов САД с дзюдоистами СКСД, ТД и ИА статистически значимых различий не выявило. Борцы САСД и СКД имеют показатели, которые достоверно выше, чем у борцов типов САД, ИК, У, но не имеют различий между собой и борцами СКСД, ТД, ИА. Последние, в свою очередь, также не имеют между собой статистически значимых различий при уровне значимости $p \leq 0,05$. В отличие от типов борцов ТД

и ИА, дзюдоисты СКСД имеют достоверно выше результаты, чем у борцов ИК и У, которые не имеют статистически значимых различий между собой и борцами типов ТД и ИА. По показателю КРА у борцов различных типов достаточно больших различий нет, только лишь немного большие результаты показали борцы САД и СКД. У остальных типов получены практически равные показатели, за исключением борцов У и ИК, у них они немного меньше. Результативней всего проводят в борьбе данный прием борцы-универсалы, потом дзюдоисты темповой и силовой манеры выполнения данного приема. Также неплохие результаты по данному показателю продемонстрировали борцы САД и ИА, у остальных типов борцов зафиксированы очень низкие результаты. Эффективней всего данный прием проводят борцы темповой манеры, далее борцы СКД, У, немного отстают от них борцы САД и ИА, у остальных типов борцов значения очень низкие. Обработав результаты, мы сделали заключение, что бросок через грудь зашагиванием можно рекомендовать на этапе выбора индивидуальной техники в качестве приема, который будет формироваться как «коронное» техническое действие, борцам типов САД, САСД, СКД, СКСД, ТД, У, ИА, ИК.

Прием обшагиванием используют в соревновательных схватках все типы борцов. В наше время он стал довольно популярным броском, причем его используют как контратакующие борцы, так и дзюдоисты атакующего стиля ведения поединка, и это несмотря на то, что данный прием в дзюдо относится к контратакующим техническим действиям. Анализируя результаты по количеству атак данным приемом, нетрудно заметить, что у борцов СКСД зафиксированы значительно более высокие показатели, чем у всех других типов борцов. На втором месте по количеству атак борцы типа СКД, у которых результаты также значительно выше, чем у всех остальных типов борцов, кроме дзюдоистов У, с которыми значимых различий по данному показателю выявлено не было. Между остальными борцами САСД, ТД, ТСД, ИА, ИК, У статистически значимых различий не обнаружено. Наиболее значимые результаты по показателю количество реальных атак у борцов САД, а у остальных значения ниже и между собой различий не имеют. Результативней всего при использовании данного приема оказались спортсмены типов СКСД, ТД, ИА, ИК, чуть ниже результативность у борцов САСД и У, а дзюдоисты остальных типов продемонстрировали очень низкие показатели. По показателям эффективности атак самые высокие результаты у борцов ИА и ИК, далее у дзюдоистов СКСД, ТД, У. Значительно ниже результаты у борцов САСД, чем у вышеперечисленных типов борцов. Остальные типы

борцов имеют очень низкие показатели. Следовательно, можно сделать вывод о том, что бросок обшагиванием наиболее присущ борцам типа САД, но и остальным типам борцов также можно рекомендовать данный прием формировать и впоследствии применять как коронное техническое действие.

Бросок «обратная спина» называется так, поскольку делается с обратного захвата рукава кимоно, а иногда с прихватом ноги. Он гораздо популярней своего предшественника, которым является бросок через спину, возможно, из-за более удобного захвата, так как с классического захвата намного сложнее сделать этот прием. Поэтому мы решили рассматривать данный прием в отдельности от его классического варианта, т.е. броска через спину. Обработав результаты по данному приему, мы увидели, что чаще всего его используют борцы типов САД, САСД, ТД и У, которые между собой по показателю КА статистически значимых различий не имеют. По показателю КРА всех опережают борцы САД, а уже за ними идут борцы САСД, ТД и У. Результативней всего данный прием проводят борцы силовой манеры (САД и САСД), далее борцы ТД и У. Эффективней всех атаки проводят дзюдоисты САСД, ТД и У, а затем борцы САД. Из результатов видно, что бросок «обратная спина» можно рекомендовать в качестве коронного приема борцам САД, САСД, ТД и У.

Рассмотрев результаты, полученные в ходе видеоанализа соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов, мы определили наиболее применяемые, результативные и эффективные приемы для каждого типа борцов, которые могут рекомендоваться юным спортсменам, относящимся к соответствующим типам, в качестве коронного приема на этапе выбора индивидуальной техники.

Как мы уже отмечали, общее количество проанализированных поединков составило 200; чаще остальных в них участвовали борцы типа САД – силовик атакующий динамичный (борцы данного типа приняли участие в 71 поединке). Также мы фиксировали морфологические особенности борцов, которых мы относили к той или иной группе (высокий, средний, низкий борец). Среди борцов САД преобладают спортсмены низкого и среднего роста. Следует отметить, что если сравнивать борцов САД со спортсменами других типов, то среди них оказывается значительно больше борцов низкого роста. Высоких борцов САД очень мало; возможно, поэтому борцам наиболее присущи броски, требующие по своей структуре коротких конечностей и низкого расположения центра тяжести для качественного проведения какого-либо приема. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность наибо-

лее подходящих для них технических действий, проранжировали приемы между собой в соответствии со значимостью технико-тактических показателей (КА, КРА, КОА, КВБ, ЭФА, РА), определив таким образом последовательность и совокупность (объем) рекомендуемых приемов в арсенал индивидуальных технических действий для борцов типа САД. В данный объем в приведенной последовательности входят приемы:

- бросок спина (плечо) с колен;
- боковой переворот;
- обратная спина;
- бросок через спину;
- подхват изнутри;
- бросок через голову подсадом голени;
- бросок через плечи «мельница»;
- разноименный зацеп голенью изнутри;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- передняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через бедро;
- бросок через плечи «бычок»;
- бросок через голову;
- выхват за ногу снаружи (одноименную);
- бросок через грудь прогибом;
- подсечка под пятку изнутри;
- боковая подсечка;
- бросок обшагиванием;
- задняя подножка;
- одноименный зацеп голенью изнутри.

На втором месте по встречаемости в анализируемых поединках оказались борцы типа САСД. С их участием было зафиксировано 63 поединка от общего числа проанализированных. Если сравнивать внутри группы САД дзюдоистов по морфологическим особенностям, то для нее характерно самое большое количество борцов среднего роста. Также в ней присутствует значительная часть борцов высокого роста, что отражает особенность данной группы, так как ни в одной из других групп по данному показателю величина не превышает борцов этого типа. Это говорит о том, что данной группе борцов наиболее присущи спортсмены с длинными и средними конечностями, поэтому наиболее подходящими для этого типа борцов будут приемы, которые по своей структуре удобно выполнять с определенными морфологическими особенностями. Обработав результаты таблицы

(приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность подходящих технических действий, проранжировали приемы между собой в соответствии со значимостью технико-тактических показателей (КА, КРА, КОА, КВБ, ЭФА, РА), тем самым мы определили последовательность и совокупность рекомендуемых для данного типа борцов технических действий. В данную совокупность в приведенной последовательности входят приемы:

- подсечка под пятку изнутри;
- боковая подсечка;
- бросок через голову подсадом голени;
- подхват изнутри;
- бросок спина (плечо) с колен;
- передняя подножка;
- разноименный зацеп голенью изнутри;
- бросок через бедро;
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- зацеп стопой снаружи;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- подхват под две ноги;
- боковой переворот;
- обратная спина
- подсечка в темп шагов;
- бросок через голову;
- бросок через плечи «бычок»;
- бросок «обшагиванием»;
- одноименный зацеп голенью изнутри;
- бросок через спину;
- выхват за ногу снаружи (одноименную).

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов показал достаточно редкую встречаемость борцов контратакующего характера ведения поединка на соревнованиях высочайшего уровня. Так, в 200 поединках приняли участие только 11 борцов силовиков контратакующих динамичных (СКД). Это может говорить о том, что данный характер ведения поединка не вполне соответствует нововведениям в правилах дзюдо. Вместе с тем нельзя не отметить, что и с прежними правилами контратакующий стиль не был достаточно распространен среди дзюдоистов, но все-таки различные специалисты в своих исследованиях соревновательной деятельности намного больше выделяли борцов с данным стилем. Борцы этого стиля используют в основном контратакующие приемы, в состав которых

преимущественно входят броски за ноги (боковой переворот, выхват за ногу и т.д.). Необходимо отметить, что до нововведенных правил за пассивность борца объявляли наказание «шидо», а чаще всего пассивными оказывались дзюдоисты, работающие вторым номером, т.е. спортсмены контратакующего стиля. Это наказание было намного менее суровым, чем сейчас, когда за броски за ноги первой атакой наказывают сразу «ханцукэ маке», т.е. снятием со схватки. Борцы СКД попросту стали опасаться делать данные приемы, чтобы не рисковать и не быть дисквалифицированными. Поэтому борцам контратакующего стиля приходится перестраиваться, причем зачастую это может происходить и в противовес своим индивидуальным особенностям. Возможно, это одна из причин, из-за которой в дзюдо в основном выигрывают борцы атакующего стиля ведения поединка. И все-таки борцы данного типа присутствуют в соревновательной деятельности. В основном, как и в группе силовиков атакующих динамичных, это борцы среднего и низкого роста, очевидно, потому, что эти группы борцов имеют некоторые схожие особенности. Что касается применимости различных технических действий в борьбе данного типа, то их арсенал довольно скудный. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность подходящих технических действий, составили список рекомендуемых, в состав которых входят приемы:

- боковой переворот;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- бросок через грудь прогибом;
- боковая подсечка;
- подсечка в темп шагов;
- подсечка изнутри;
- бросок «обшагиванием».

Похожая с предыдущей и ситуация у борцов СКСД, только по численности их оказалось зарегистрировано еще меньше, всего 6 борцов во всех поединках. Они используют в борьбе преимущественно такие же приемы, как и дзюдоисты СКД, поэтому и наиболее подходящие приемы такие же, как и у борцов типа силовиков контратакующих динамичных. В основном преобладают борцы среднего роста. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность подходящих технических действий. В данную совокупность в приведенной последовательности входят приемы:

- боковой переворот;
- бросок «обшагиванием»;

- бросок через грудь «зашагиванием»;
- бросок через грудь прогибом;
- боковая подсечка;
- отхват.

Одна из самых многочисленных групп борцов – это дзюдоисты типа ТД. В проанализированных поединках борцов типа темповиков динамичных было зафиксировано 43 спортсмена. Значительное количество борцов в данной группе среднего и высокого роста. Борцы этой группы используют в поединках различную технику, и по праву данную группу можно считать одной из самых разнообразных и многочисленных по применяемости различных технических действий. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность рекомендуемых технических действий. В данную совокупность в приведенной последовательности входят приемы:

- бросок спина (плечо) с колен;
- подхват изнутри;
- зацеп голенью изнутри (разноименной);
- подсечка под пятку изнутри;
- подсечка в темп шагов;
- боковая подсечка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- подхват под две ноги;
- бросок через голову подсадом голени;
- задняя подножка;
- зацеп изнутри голенью (одноименной);
- боковой переворот;
- передняя подсечка;
- бросок через спину;
- бросок «обшагиванием»;
- обратная спина;
- бросок захватом двух ног;
- зацеп стопой с наружи;
- бросок через плечи «бычок»;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- бросок через грудь прогибом;
- отхват.

Число борцов типа ТСД показывает, что спортсмены данного типа встречаются довольно редко на соревнованиях высшего уровня – их

число составило 14 борцов во всех анализируемых поединках. В их состав в основном входят борцы высокого и среднего роста. Арсенал применяемых приемов в соревновательных схватках гораздо скромней, чем, например, у типов борцов САД, САСД и ТД. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность рекомендуемых технических действий. В данную совокупность в приведенной последовательности входят приемы:

- бросок через голову подсадом голени;
- подхват изнутри;
- подсечка под пятку изнутри;
- бросок спина (плечо) с колен;
- зацеп стопой снаружи;
- бросок через голову; б) задняя подножка;
- бросок через бедро;
- отхват;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри голенью (разноименной);
- проход за разноименную ногу;
- подхват под две ноги;
- бросок «обшагиванием».

Борцы типа игровики атакующие (ИА) в соревновательной практике дзюдо встречаются довольно часто. В нашем исследовании было зафиксировано 46 дзюдоистов, относящихся к данному типу. По морфологическим особенностям этот тип борцов практически состоит из борцов среднего роста. Проводя исследование соревновательной деятельности, мы увидели, что борцы данного стиля мало используют вариативную технику и редко применяют сложные комбинации. В то же время известно, что борцы этой манеры ведения поединка имеют очень хорошие координационные способности и им легко даются в обучении и применении сложные технико-тактические действия. Очевидно, одной из основных причин данного положения является отставание методики технической подготовки борцов от современной практики дзюдо в свете новых правил соревнований. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность рекомендуемых технических действий, проранжировали приемы между собой в соответствии со значимостью технико-тактических показателей (КА, КРА, КОА, КВБ, ЭФА, РА), тем самым определив последовательность применимости данным типом борцов приемов, и составили список рекомендуемых в качестве коронных. В данную совокупность, составленную в определенной последовательности, входят приемы:

- подсечка под пятку изнутри;
- боковая подсечка;
- подхват изнутри;
- бросок спина (плечо) с колен;
- передняя подножка;
- зацеп голенью изнутри (разноименной);
- подсечка в темп шагов;
- бросок через голову;
- бросок через спину;
- зацеп стопой снаружи;
- задняя подножки;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- зацеп изнутри голенью (одноименной);
- бросок «обшагиванием».

В соревновательной деятельности дзюдоисты игровики атакующие и игровики контратакующие между собой трудно различимы. В то же время боец игрового стиля может больше предпочитать атакующий стиль либо контратакующий. Борцы, борющиеся больше в контратакующем стиле, – один из самых немногочисленных типов дзюдоистов, встречающихся в соревновательной практике. В своем арсенале борцы данного стиля имеют очень мало технических действий. Борцы этого стиля преимущественно среднего роста. Обработав результаты таблицы (приложения Б, Г), мы выделили для данного типа дзюдоистов совокупность рекомендуемых технических действий, в состав которой в определенной последовательности входят приемы:

- боковая подсечка;
- зацеп стопой снаружи;
- подсечка изнутри;
- отхват;
- подсечка в темп шагов;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- бросок «обшагиванием».

Заключительный тип, рассматриваемый нами в нашем исследовании, – это борцы-универсалы. Этот тип имеет средние показатели среди других по количеству борцов в зафиксированных поединках (24 дзюдоиста). По морфологическим признакам к данному типу относятся преимущественно борцы среднего роста. Дзюдоисты данной группы используют в схватках различные технические действия. В список рекомендуемых, в приведенной последовательности входят приемы:

- бросок через голову;
- подхват изнутри;

- боковой переворот;
- подхват под две ноги;
- бросок обратная спина;
- передняя подножка;
- подсечка под пятку изнутри;
- боковая подсечка;
- подсечка в темп шагов;
- отхват;
- передняя подсечка;
- одноименный зацеп голенью изнутри;
- зацеп стопой снаружи;
- бросок через спину;
- задняя подножка;
- бросок через голову подсадом голени;
- бросок «обшагиванием»;
- бросок через грудь «зашагиванием»;
- бросок спина (плечо) с колен.

Таким образом, в результате проведенных исследований было выделено 9 типов борцов, определены их основные морфологические особенности, совокупность наиболее характерных технических действий (по применяемости, эффективности, результативности), которые мы можем рекомендовать для формирования арсенала индивидуальных технических действий юным дзюдоистам и выбора коронного приема (приложение Д).

3.2. Определение последовательности индивидуальной технической подготовки юных борцов

Многолетний учебно-тренировочный процесс освоения техники борьбы базируется на выделении возрастных этапов занимающихся спортсменов. При этом, исходя из теории и практики спортивной борьбы, каждый уровень технической подготовленности юного борца обусловлен определенным возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой.

На успешность освоения юными борцами технических действий в основном влияют индивидуальные показатели их обучаемости. Вместе с тем требуется отметить, что обучаемость борцов в целом зависит от следующих двух групп факторов.

К первой группе относятся внутренние факторы, преимущественно зависящие от индивидуальных особенностей юных борцов – морфологических, физических и психических (достаточно подробно описанных в главе 1).

Вторая группа охватывает внешние факторы – содержание и последовательность технической подготовки, сложность изучаемых технических действий, эффективность применяемой методики обучения и т.д., которые претерпевают определенные изменения, связанные, как правило, с поступательным развитием вида спорта и с совершенствованием содержания и методов обучения, и представленные в учебных программах многолетней подготовки спортсменов. Изучению этих факторов в контексте нашего исследования и посвящен данный раздел.

Дзюдо, являясь олимпийским видом спорта с 1964 г., стало целенаправленно культивироваться у нас в стране с 1972 г., когда была создана Всесоюзная Федерация дзюдо. Несмотря на то что дзюдо сравнительно молодой вид спорта, он очень популярен (федерации дзюдо существуют в более чем 200 странах мира) и в своем развитии не стоит на месте. Именно поэтому в технической подготовке спортсменов за относительно небольшой срок существования дзюдо как массового вида спорта произошли значительные изменения. Данные изменения нашли свое отражение в содержании учебных программ подготовки юных дзюдоистов, что, несомненно, имеет большое значение при определении и совершенствовании путей и способов различных сторон подготовки спортсмена и, в частности, при выборе и формировании его индивидуального арсенала технических действий.

При проведении контент-анализа программ мы сравнили их содержание по технической подготовке, выделяя объем, конкретный перечень приемов и последовательность изучаемой техники, а также определяя оптимальные сроки целенаправленного формирования у юных дзюдоистов индивидуального технического арсенала. Необходимо отметить, что во всех программах предлагается начинать обучение юных борцов технике дзюдо с 10 лет. Также при анализе программ было выявлено, с какого возраста специалисты рекомендуют начинать изучение тех или иных приемов дзюдо юными борцами.

В результате анализа объема рекомендованных к изучению приемов дзюдо было выявлено, что он колеблется в достаточно большом диапазоне и имеет тенденцию к увеличению. Рассмотрим программы [32, 38, 40–45], подготовленные в разное время И.Д. Свищевым с соавторами. В программах [40–45] различий в объемах изучаемых приемов не обнаружено. В них общий объем техники составил 74 приема, из которых 43 в стойке и 31 в партере. При этом на долю базовой технической подготовки автор отводит 8 приемов в стойке и 6 приемов в партере. В двух более поздних программах [32, 38] количество приемов увеличивается. Так, в программе [32] объем

изучаемой техники уже равен 80 приемам, из которых 43 в стойке и 37 в партере, а базовая техника представлена 8 приемами в стойке и 12 – в партере. В последующей программе [38] общий объем уже увеличивается до 88 приемов (из них 52 в стойке и 36 в партере). В базовую подготовку добавляется 1 прием в стойке, а в партере, наоборот, уменьшается, т.е. в стойке получается 9 приемов, а в партере – 5.

Программы С.В. Ерегиной с соавторами [37, 39, 151] различий в количестве изучаемых приемов между собой не имеют. В них объем базовой техники составляет 19 приемов в стойке и 16 приемов в партере, а общий объем техники 97 приемов, из которых 56 в стойке и 41 в партере.

В программах А.О. Акопяна с соавторами [33, 34] ситуация такая же, т.е. различий не выявлено. При этом общий объем составляет 87 приемов, из которых 45 в стойке и 42 в партере, а объем базовой техники равен 10 приемам в стойке и 15 в партере.

В программах, написанных в разное время Г.С. Туманяном, И.Д. Свищевым [35, 36], содержание технической подготовки не имеет различий, т.е. объем всей техники составляет 93 приема (из них 45 в стойке и 48 в партере). При этом объем базовой техники представлен 29 приемами, из которых 15 приемов в стойке и 14 – в партере. В ходе дальнейшего анализа, исходя из цели и задач нашего исследования, мы подробно рассматривали содержание и последовательность технической подготовки дзюдоистов в стойке.

На начальный (базовый) этап подготовки в большинстве рассматриваемых программ отводятся первые два года обучения. Только в некоторых программах [37, 39, 151] обучение на этом этапе осуществляется за три года. Поэтому мы решили включить приемы, рекомендуемые для освоения на третьем году обучения, в совокупность базовых приемов, выделяемых другими авторами на первых двух годах. Далее были выделены базовые приемы, которые входят во все программы, после этого те приемы, которые входят в большинство программ, а затем уже приемы, рекомендуемые в какой-либо одной из рассматриваемых программ.

Базовые приемы в стойке, входящие во все программы:

- боковая подсечка (De-Ashi-Barai);
- передняя подсечка в колено (Hiza-Guruma);
- передняя подсечка (Sasae-Tsurikomi-Ashi);
- бросок через бедро (O-Goshi);
- зацеп изнутри голенью (O-Uchi-Gari).

Приемы, которые выделяются в качестве базовых в большинстве рассматриваемых программ:

● бросок через бедро скручиванием и с захватом туловища (Uki-Goshi);

- отхват (O-Soto-Gari);
- передняя подножка (Tai-Otoshi);
- бросок захватом двух ног (Morote-Gari);
- задняя подножка (O-Soto-Otoshi).

Приемы, которые рекомендованы в качестве базовых в какой-либо одной из рассматриваемых программ:

- выведение из равновесия толчком (Sumi-Otoshi);
- бросок захватом за подколенный сгиб (Kata-Ashi-Dori);
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- бросок через спину (Seoi-Nage);
- зацеп стопой;
- задняя подсечка (Ko-Soto-Gari);
- подсечка изнутри (Ko-Uchi-Gari);
- бросок через бедро захватом ворота (Koshi-Guruma);
- бросок через бедро с захватом отворота и рукава (Tsuru-Komi-Goshi);

Goshi);

- подсечка в темп шагов (Okuri-Ashi-Barai);
- одноименный зацеп голенью (Kouchi-Gake);
- подхват под две ноги (Harai-Goshi);
- подхват изнутри (Uchi-Mata);
- подхват с захватом ноги снаружи;
- зацеп снаружи голенью (Ko-Soto-Gake);
- обратный переворот (Sukui-Nage);
- выведение из равновесия рывком (Uki-Otoshi);
- подножка вперед седом (Uki-Waza);
- обшагивание (Tate-Shiho-Gatame).

Для определения объема технической подготовки по годам обучения нам необходимо было определить минимальное и максимальное количество приемов для каждого года подготовки юных дзюдоистов, предлагаемых в рассматриваемых программах. При определении минимального и максимального количества приемов мы столкнулись с затруднительной ситуацией, которая заключалась в том, что в ряде программ [32, 38, 40–45] объединяются 1-й и 2-й годы обучения и для них приводится общий объем приемов. Такая же ситуация возникла и при анализе других программ [37, 39, 151], в которых приводится совокупность приемов, рекомендованная для изучения соответственно на 2-м и 3-м, 4-м и 5-м, 6-м и 7-м годах обучения. Решением возникшей задачи для определения объема изучаемой техники по каждому из годов обучения, на наш взгляд, является разделение ее поровну

между рассматриваемыми годами или с преимуществом на один прием в сторону последующего года (если количество рекомендованных приемов нечетное).

Рассмотрим объем изучаемой техники в стойке по годам обучения. Минимальное число приемов в стойке (по 5 приемов) на 1-м и 2-м годах обучения предлагается в программах [33, 34]. Это меньше, чем в остальных рассматриваемых программах. Максимальное количество приемов (9) в борьбе стоя на 1-м году предлагается в программах [37, 39, 151]. На 2-м году обучения максимальное количество приемов в стойке (8) представлено в программах [35, 36]. На 3-м году обучения максимальное количество приемов (10) для обучения предлагается в программе 5, а минимальное (8) – в большинстве рассматриваемых программ [32–36, 40–45]. На 4-м году обучения максимальное количество приемов (12) в стойке приведено в одной программе [38], а минимальное (5) – в нескольких программах [33, 34]. На 5-м году обучения максимальное количество приемов (11) приведено в программе [38], а минимальное (8) – в программах [33–36]. На 6-м году обучения максимальное количество приемов (14) рекомендуется в программах [33, 34], а минимальное (6) – в программах [35, 36].

Таким образом, результаты проведенного анализа показывают, что в программах с 1977 по 2003 г. максимальное количество приемов в стойке существенно не менялось, значительный прирост в содержании технической подготовки произошел в программах [37–39, 151], составленных в период с 2003 по 2006 г. На начальном этапе подготовки, который нас интересует больше всего, динамика изменения объема предлагаемых к изучению приемов выглядит следующим образом. Так, если в программе [35] 1977 г. количество предлагаемых приемов в стойке равно 15, то в программах [32, 38, 40–45], выпущенных в период с 1999 по 2005 г., это количество составило всего 8–9 приемов. Получается, что в период с 1977 по 1999 г. количество приемов значительно уменьшилось, а с 1999 по 2005 г. оставалось без изменений. Прирост базовых приемов происходит резко и в значительном объеме в программах [37, 39, 151], вышедших в период с 2006 по 2009 г. Количество базовых технических действий в стойке, предлагаемое в этих программах, значительно возросло от минимального числа, равного 8–9 приемам, до максимального – равного 19 приемам.

После анализа объема, базового состава и последовательности освоения приемов дзюдо как атакующих технических действий были выявлены совокупность и последовательность изучения защит, контратак и комбинаций приемов по годам обучения.

Наиболее полно данные разделы представлены в программах [33, 34], в которых уже на 1-м году обучения предлагается защита от удержаний «захватом ноги тори, двумя ногами уке», а также способы перехода от приемов в стойке к техническим действиям в партере.

На 2-м году предлагается освоить защитные действия в стойке от изученных на первой ступени технических действий (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучение даются без контратак.

Введено понятие «комбинация технических действий», есть перевороты с выходом на удержание. Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере – удержание, бросок – удержание.

На 3-й год обучения вводятся понятия «защита» и «контратака». В этой связи требуется отметить существующее в программах противоречие, т.к. уже на предыдущем году обучения предлагались к освоению защитные действия, в связи с чем данное понятие целесообразнее было бы разъяснять ранее. Предлагается освоить защитные действия в стойке от приемов, изученных на 2-м году обучения:

- передняя подсечка;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри;
- отхват.

Приводятся примеры контратак:

- опережение;
- бросок через бедро от броска через бедро;
- блокирование;
- подъем противника вверх от броска через бедро;
- использование движений;
- передняя подсечка от броска через бедро.

На 4-м году обучения рекомендуется изучать защиты от болевых приемов, комбинации в стойке и партере, контратаки в стойке.

Комбинации в стойке, заканчивающиеся приемами:

- подхват изнутри;
- передняя подножка;
- одноименный зацеп;
- зацеп стопой снаружи;
- упор голени в живот.

Контратаки и защиты от приемов в стойке:

- боковая подсечка в темп шага;
- бросок через бедро;

- подхват под две ноги;
- бросок упором стопы в живот.

На 5-м году обучения рекомендуются к изучению удушающие приемы и 2 контратаки с их использованием.

В отличие от рассмотренных выше, в программах [35, 36] в содержании технической подготовки практически отсутствуют конкретные примеры защит, контрприемов и комбинаций. При этом только на 4-м году обучения в тактической подготовке упоминается о защитах, контрприемах, комбинациях, также на 6 году обучения предлагаются защиты от удушающих, болевых и удержаний. Комбинации и контрприемы появляются лишь на 7-м году обучения в группах спортивного совершенствования.

В программе [40–44] на 4-м году обучения упоминается, что нужно уделить время на совершенствование комбинаций и контрприемов, и только на 6-м году обучения конкретно приводятся три комбинации и три контрприема.

Комбинации:

- зацеп изнутри (O Uchi Gari) – передняя подножка (Tai Otoshi);
- подсечка изнутри (Ko Uchi Gari) – бросок через спину (Seoi Nage);
- подсечка изнутри (Ko Uchi Gari) – зацеп изнутри (O Uchi Gari).

Контрприемы:

- подхват снаружи (Harai Goshi) – подсад (Ushiro Goshi);
- подхват изнутри (Uchi Mata) – передняя подножка (Tai Otoshi);
- бросок через спину (Seoi Nage) – бросок через плечи (Te Guruma).

В программах [32, 45] на 1–2-м году обучения рекомендуется освоение защит, комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя – лежа, но не приводится ни одного примера.

На 3-м году обучения приводятся и рекомендуются к изучению конкретные однонаправленные и разнонаправленные комбинации.

Однонаправленные комбинации:

- передняя подножка – подхват;
- бросок через спину – передняя подножка;
- задняя подножка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через бедро;
- подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через спину.

На 4-м, 5-м и 6-м годах обучения также предлагаются различные однонаправленные и разнонаправленные комбинации.

В программе [38] на 1–2-м году обучения и в программах [37, 39, 151] уже на 1-м году обучения приводятся комбинации стойка – партер:

Комбинации стойка – партер:

- передняя подсечка под выставленную ногу – удержание сбоку;
- бросок скручиванием вокруг бедра – удержание со стороны головы;

ловы;

- зацеп изнутри голенью – удержание верхом;
- отхват – удержание поперек.

В программе [38] на 3-м году и в программах [37, 39, 151] на 2–3-м годах обучения рекомендуются к изучению контрприемы от приемов в стойке (как дополнительная техника), а также комбинации приемов стойка – партер.

Контрприемы от приемов в стойке:

- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- контрприем от боковой подсечки;
- контрприем от подсечки изнутри;
- контрприем от подхвата бедром;
- контрприем от подхвата изнутри;
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

Комбинации приемов стойка – партер:

● боковая подсечка в темп шагов – удержание поперек захватом руки;

● бросок через бедро захватом шеи – удержание сбоку захватом своей ноги;

● подсечка изнутри – удержание со стороны головы с захватом руки.

На 4-м году обучения в программе [38] и на 4–5-м году обучения в программах [37, 39, 151] рекомендуются к изучению однонаправленные и разнонаправленные комбинации приемов в стойке.

Однонаправленные комбинации приемов в стойке:

- передняя подножка – подхват;
- боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса;

● подхват бедром – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации приемов в стойке:

- боковая подсечка под выставленную ногу – отхват;
- боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки на плечо.

Требуется указать, что в рассматриваемых программах [38, 37, 39, 151] отсутствуют защиты от приемов.

Таким образом, после выявления совокупности и последовательности изучения защит, контратак и комбинаций приемов по годам обучения необходимо отметить следующее.

Защиты от различных приемов предлагались к изучению в более ранних программах [33–36], которые были выпущены в период с 1977 по 2003 г. При этом в программах [40–45], изданных в 1999 и 2003 г. соответственно, они к изучению уже не предлагались. В программах [37–39, 151], вышедших после 2003 г., целенаправленное изучение защит не предлагалось. В программах [33, 34] рекомендуется начинать изучать защиты уже с 1-го года обучения вначале от приемов в партере, а затем со 2-го года обучения к ним добавляются и защиты от приемов в стойке. Очень сомнительным выглядит предложение изучать защиты от приемов в партере и в стойке на 6-м году обучения, предлагаемое в программах [35, 36].

Изучение контратакующих технических действий посредством проведения контрприемов в программах [33, 34, 37–39, 151] рекомендуется осуществлять на 3–4-м году обучения.

Комбинации в большинстве программ [32, 37–44, 151] рекомендуются к изучению на 2–3-м году обучения. При этом в ряде программ [37–39, 151] на 1–2-м году обучения предлагаются к изучению переходы от приема в стойке к техническому действию в партере.

Таким образом, проведенный контент-анализ учебных программ для учреждений дополнительного образования детей, в том числе для ДЮСШ и СДЮШОР, позволил подтвердить мнение специалистов (глава 1) о целесообразности формирования индивидуального технического арсенала на 4-м году обучения, определить изучаемый объем бросков за первые три года обучения и выявить последовательность технической подготовки на 4-м году обучения на основе учета рекомендованных к изучению приемов, защит, контратак и комбинаций. В целом же полученные в исследовании результаты контент-анализа дали возможность определить и систематизировать последовательность и содержание многолетней технической подготовки исходя из программно-нормативных требований, что позволяет осуществлять упорядоченный подбор приемов для арсенала индивидуальных технических действий на любом этапе спортивной подготовки юного дзюдоиста (после выявления того, к какому типу борца он относится).

Глава 4. МЕТОДИКА РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ АРСЕНАЛА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

При анализе научной и учебно-методической литературы по проблеме исследования мы столкнулись с парадоксальной ситуацией, сложившейся в теории и методике спортивной борьбы.

Парадоксальность ситуации заключается в том, что специалисты, отмечая значимость и необходимость решения данной проблемы, занимались углубленным изучением частных вопросов (что такое коронная техника, как возникают коронные приемы, что нужно знать для их выявления и формирования и т.п.), не раскрывая при этом целого ряда важнейших, на наш взгляд, методических вопросов (какой этап наиболее благоприятный для выявления коронной техники, как правильно определить индивидуальный прием борца, с чего нужно начинать формирование коронного приема и т.п.), и не предлагая практикующим тренерам комплексной методики раннего выявления и последующего целенаправленного освоения и совершенствования коронных приемов, являющихся основой индивидуального технического арсенала борца. Крайне мало внимания уделялось вопросу о том, каким образом довести индивидуальный прием до эффективного его использования в условиях соревновательной деятельности.

В результате анализа специальной литературы стало совершенно очевидно, что для эффективного и целенаправленного формирования у борца технического арсенала необходимо в полной мере использование индивидуального подхода, осуществляемого доступными для каждого детского тренера средствами и методами (без дорогостоящих технических средств, сложных и громоздких методов).

При этом раннее определение и обоснование рекомендуемой для борца коронной техники (приемов) должно основываться на комплексном подходе, учитывающим его индивидуальные морфологические, физические и психические особенности.

В предыдущей главе было выявлено содержание индивидуальной технической подготовки юных дзюдоистов в рамках девяти обобщенных типов борцов, в которых достаточно выпукло для каждого тренера проявляются определенные морфологические, физические и психические особенности спортсменов. Данная совокупность индивидуальных технических действий была определена путем видеоанализа соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов.

На основе использования контент-анализа программ для ДЮСШ и СДЮШОР была определена рациональная последовательность и содержание технической подготовки в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов.

Осуществление вышеприведенной исследовательской работы и получение необходимых результатов позволило разработать комплексную методику раннего выявления и формирования арсенала индивидуальных технических действий у юных борцов. Приведем подробное описание предлагаемой методики.

Для осуществления более четкого текущего контроля процесса выявления и формирования индивидуального технического действия (коронного приема) и исходя из последовательности решения текущих задач данного процесса он был условно разбит на 6 этапов (этап выбора и 5 этапов углубленного освоения и совершенствования приема).

1-й этап. Главной задачей этапа выбора коронного приема является определение принадлежности каждого занимающегося к какому-либо из девяти выделенных нами обобщенных типов борцов и в соответствии с этим подбор для каждого из них конкретной совокупности рекомендуемых приемов. После этого осуществляется соотнесение данной совокупности с выделенной рациональной последовательностью содержания технической подготовки в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов, т.е. определяются приемы, изучение которых либо уже проводилось, либо рекомендуется для того или иного конкретного возраста занимающихся (стажа занятий). Именно данные приемы и рекомендуются в первую очередь занимающимся для изучения и совершенствования в качестве коронных.

Однако перед тем как рекомендовать юному дзюдоисту тот или иной прием из выделенной в исследовании совокупности техники, соответствующей его типу, требуется учитывать склонности и пожелания самого занимающегося, т.е. мотивацию спортсмена к изучению и совершенствованию определенного приема. Для этого необходимо провести опрос занимающихся, который помогает выяснить, какие приемы борцы хотят иметь в своем арсенале и использовать на соревнованиях. Интуитивный выбор борцом коронного приема сопоставляется с выделенной совокупностью приемов для борца его типа. В дальнейшем спортсменам, у которых выбранные ими коронные приемы не совпали с рекомендованными, подбираются похожие по структуре и направленности приемы, входящие в выделенную совокупность для того или иного типа борца.

После того как для каждого из занимающихся определились с коронным приемом, требуется выделить эффективные варианты его

выполнения для последующего углубленного освоения и совершенствования одного из них. Для этого целесообразно использовать видеонализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов с целью выявления данных вариантов.

Затем решается задача определения для каждого занимающегося индивидуального варианта выполнения коронного приема из выявленной совокупности вариантов его проведения высококвалифицированными дзюдоистами. Для решения данной задачи на каждом тренировочном занятии отрабатывается только один вариант выполнения приема, на следующей тренировке – другой и так один за другим.

Перед началом данной работы в начале тренировки тренер в форме беседы объясняет занимающимся общие основы теории поэтапного формирования умственных и двигательных действий П.Я. Гальперина, целесообразность выделения в изучаемых действиях ООД (ориентировочной основы действий) и ООТ (основных опорных точек).

В основной части занятия перед началом отработки того или иного варианта приема, а также во время отработки тренер разбирает и объясняет структуру выполнения приема на основе выделения ООД. При этом он демонстрирует изучаемый прием, как в целом, так и по частям, выделяя и акцентируя внимание борца на ООТ при проведении варианта приема, тем самым добиваясь понимания занимающимися специфики и характерных отличий одного варианта от другого.

После изучения выявленных вариантов коронных приемов занимающиеся проводят по три контрольных поединка с судейством с целью определения для каждого из них наиболее подходящего варианта. При этом соперники подбираются с учетом морфологического признака (высокий, средний, низкий) и веса тела. В процессе поединка фиксируется, какой из вариантов приема борец чаще всего пытался провести, а после его завершения спортсмен должен рассказать, какой из вариантов ему чаще всего хотелось выполнить и почему.

После проведения контрольных поединков тренер вместе с каждым борцом анализирует, обобщает полученные результаты и определяется с окончательным техническим вариантом выполнения приема. При этом ему важно добиться, чтобы борец осознал и принял данный вариант в качестве основного и понял необходимость его включения в состав своего (индивидуального) арсенала технических действий.

На этом этап выбора коронного приема заканчивается и можно приступать к его целенаправленному освоению и совершенствованию.

2-й этап. Основной задачей данного этапа является освоение ООД с выделенными ООТ для правильного (безошибочного) выполнения выбранного варианта приема.

Перед осуществлением данного этапа в начале тренировочного занятия тренер проводит теоретическую подготовку борцов в форме беседы (15 мин), объясняя им взаимосвязь смысловой структуры выполнения приема с ООД и необходимость выделения и усвоения ООТ для правильного и эффективного его проведения. Тренер рассказывает и показывает, как используются ООТ для самоконтроля освоения и совершенствования коронного приема.

На данном этапе борцы на каждом тренировочном занятии отрабатывают прием с фиксацией внимания на ООД и особенно на ООТ, т.е. на основных моментах его эффективного выполнения. При этом особенностью отработки является то, что он осуществляется с использованием вспомогательных средств для ориентировки в пространстве и последовательности выполнения двигательных действий. В качестве вспомогательных средств могут использоваться плоские резиновые круги или нарисованные мелом контуры стоп с цифрами, указывающими на расположение ног борцов в начале, в процессе и при завершении проведения приема. Тренер кусочками липкой ленты отмечает ориентиры на кимоно у партнера для правильного захвата при выполнении приема. Своими краткими и четкими методическими указаниями он помогает юному борцу концентрироваться на ориентирах и осуществлять рациональную и правильную последовательность движений при проведении приема.

Требуется отметить, что использование вспомогательных средств и выделение ООТ помогает тренеру осуществлять срочный контроль индивидуального процесса освоения юными борцами коронных приемов.

Далее основной задачей является перевод ООД и ООТ изучаемых приемов в умственный план сознания занимающихся. Для этого борцы, используя такие же вспомогательные средства, отрабатывают прием по частям (постановка рук, туловища, ног) и по фазам (подход, подворот, отрыв и сброс). Отработка осуществляется серийно, т.е. каждый борец проводит 3 серии по 3 минуты, из которых 2 серии он проговаривает и выполняет прием по частям, а последнюю – по фазам. После того как борец освоит безошибочное проговаривание ООД и выполнение приема по фазам, он переходит к его отработке на основе осуществления других 3 серий. Данные серии выполняются в следующем порядке: первая серия (3 мин) отработка по фазам с проговариванием ООД, затем две серии (3+3 мин) слитное выполнение приема при активном участии сознания (при мысленном выделении ООТ, контроле, осмыслении выполнения приема). Тренер контролирует правильность выполнения частей, фаз и целостного проведения

приема, добиваясь осмысления и овладения борцом ООД и осуществления самоконтроля по ООТ.

На данном этапе контроль за освоением коронной техники осуществляется в виде теоретико-практической проверки спортсменов на осознание и запоминание ООТ и ООД для своего коронного приема. Каждый борец должен объяснить и показать структуру и последовательность проведения приема по частям (постановка рук, туловища, ног) и по фазам (подход, подворот, отрыв и сброс). Тренер оценивает уровень понимания и выполнения структуры коронного приема у каждого спортсмена. Также в качестве контроля на втором этапе могут использоваться скоростной тест и тестовые задания. Результаты скоростного теста в дальнейшем сравниваются с данными показателями, полученными в конце четвертого этапа, а результаты тестовых заданий в конце пятого этапа, для определения успешности освоения юными дзюдоистами своих коронных приемов в течение последующих двух этапов.

Скоростной тест состоит в следующем: каждый борец выполняет свой коронный прием с максимальной скоростью на шести партнерах с разными морфологическими особенностями (высокий, средний, низкий) по два на каждый признак. Задание начинается по свистку, а завершается по окончании броска на шестом борце, при этом фиксируется время на секундомере. Так задание проводится для каждого спортсмена. Партнеры поочередно наступают на борца, который выполняет задание. При этом они находятся в средней стойке и подходят с вытянутыми руками.

Тестовые задания заключаются в следующем:

- в первом задании 1-минутная схватка без борьбы за захват, испытуемый берет удобный для себя захват, второй борец защищается от приема только передвижениями, обшагиваниями и выкручивающимися действиями;

- во втором задании борцы борются схватку, равную 1 минуте, в течение которой испытуемый борец может выполнять свой коронный прием, а второй борец защищается любым способом, кроме выполнения контрприемов или умышленного перевода в партер, борьбы за захват нет, испытуемый борец берет для себя удобный захват без борьбы за него;

- третье задание: борцы борются 2-минутную схватку, в которой испытуемый борец может выполнять свой коронный прием, а второй спортсмен только защищается, но борьба за захват обоюдная;

- четвертое задание – борьба команда на команду, чтобы приблизить условия к соревновательным. Данное задание проводится по-

сле окончания первых трех заданий. Соперники подбираются произвольно, но исходя из весовой категории испытуемого. Броски используются любые. Схватка длится 3 минуты чистого времени.

Методика тестирования построена таким образом, что условия выполнения коронного приема последовательно усложняются от задания к заданию. Это позволяет создать различные сбивающие факторы, определяющие уровень выполнения коронного приема, а также понять, в чем заключаются основные сложности, недостатки в проведении броска, чего не хватает борцу для его эффективного проведения и где произошли упущения.

На 3-м этапе с целью формирования мысленного образа и четкого понимания смысловой структуры, частей и направления отдельных действий при выполнении осваиваемого приема борцы в парах поочередно выступают в роли обучающего своему коронному приему под контролем тренера.

При обучении партнера своему приему борец получает возможность лучше понять, увидеть и прочувствовать особенности выполнения коронного приема, характерные ошибки при его освоении. Тренер помогает борцу грамотно объяснять выполнение приема, правильно его демонстрировать, замечать и выделять у партнера различные ошибки, неточности и мелкие недочеты. Это способствует тому, что каждый борец видит процесс выполнения и освоения своего коронного приема со стороны, активно в нем участвует, обращает внимание на характерные ошибки и помогает их устранять. Таким образом, у борца на данном этапе происходит активное формирование аналитических способностей, способствующих эффективному освоению техники дзюдо.

Основная задача тренера на данном этапе – добиться того, чтобы борец не ошибался при демонстрации и объяснении выполнения своего коронного приема, правильно и в полном объеме выделяя ООД и ООТ, фиксируя при этом характерные ошибки партнера при его проведении.

На 4-м этапе борец овладевает приемом на уровне двигательного навыка. Для этого в начале данного этапа, используя методы расчлененного и целостного освоения технических действий (приемов), борцы отрабатывают свои коронные приемы по фазам (4 серии, каждая из которых по 2,5 мин). В первой серии отрабатывается тяга рук и постановка ног согласно ООТ. Во второй серии осуществляются подвороты без отрыва от татами (ковра). В третьей серии выполняются подвороты с отрывом, а в четвертой – весь прием. После того как в тренировочных упражнениях борцов пропадут ошибки (в первых трех сериях) и они будут выполнять все фазы броска слитно, без пауз (в

четвертой серии), можно переходить к выполнению данных серий (фаз броска) с высокой скоростью, близкой к соревновательному проведению приема.

После того как борцы выполняют тренировочные упражнения без ошибок и слитно, без задержек в ритме и средних временных параметрах соревновательного выполнения приема, они переходят к трехсерийной отработке приема: первая серия (3 мин) – подворот без отрыва; вторая серия (3 мин) – подворот с отрывом; третья серия (3 мин) – полный бросок. При отсутствии у борцов каких-либо затруднений при выполнении данных упражнений тренер дает указание на увеличение скорости выполнения отдельных фаз приема и уменьшает время первой серии до 1 мин, второй и третьей – до 2 мин. При этом в третьей серии борцы осуществляют слитное выполнение приема с околопредельной скоростью, но не с максимальной, а партнер старается вставать после броска в темпе чуть выше среднего.

На данном этапе тренер, контролируя выполнение борцами своих приемов, исправляет их ошибки и недочеты, а главное, следит, чтобы у них не нарушалась связь между фазами приема, ритм его выполнения, а также, чтобы спортсмены проводили прием с должной скоростью.

По окончании данного этапа может быть использован описанный ниже скоростной тест, целью которого является определение и сравнение скорости выполнения коронного приема соответственно второго и четвертого этапов формирования индивидуальной техники у юных дзюдоистов.

На 5 этапе основной задачей является освоение выполнения приема в вариативных и усложненных условиях. На данном этапе для каждого борца определяются индивидуальные способы подготовки к выполнению коронного приема и осуществляется их освоение.

Борцы осваивают способы проведения своих коронных приемов в движении (на себя, от себя, в передвижении вправо и влево, по кругу в обе стороны) и из различных положений соперника (стоящего в правой, в левой, низкой, средней, высокой стойке). При этом вначале борцы отрабатывают 6 серий выполнения бросков в движении по 3 мин на каждую.

В первой серии отрабатывают коронный прием в движении на себя. Во второй серии – в движении от себя. В третьей серии – в передвижении вправо. В четвертой серии – в передвижении влево. В пятой серии – по кругу вправо, в шестой – по кругу влево.

Затем коронный прием отрабатывается из различных положений соперника, но повторяя отработку в движении. При этом общее время

отработки целесообразно разделить на две части: в первой части осуществлять работу над движениями, а во второй – в различных положениях соперника (5 серий).

В первой части в первой серии коронный прием выполняется по 2 мин в движении на себя, от себя и заведение по кругу вправо. Во второй серии – по 2 мин в передвижении вправо, влево и с заведением по кругу влево.

Во второй части в первой серии коронный прием выполняется по 3 минуты с партнером, стоящим в правой стойке. Во второй серии прием отрабатывается с партнером, стоящим в левой стойке. В третьей серии – в средней стойке. В четвертой серии – в низкой стойке. В пятой серии – в высокой стойке.

Перед выполнением данных тренировочных заданий заранее определяется, с какой дистанции борец будет отрабатывать свой коронный прием в указанных передвижениях и положениях соперника.

После освоения данных заданий борцы переходят к отработке коронной приема во взаимосвязи передвижений и положений соперника на определенной дистанции, при этом спортсмены выполняют задания серийно (4 серии по 4 мин).

В первой серии коронный прием выполняется в передвижении (на себя, от себя, вправо, влево, по кругу), причем партнер стоит в прямой немного согнутой (средней) правой стойке.

Вторая серия – прием выполняется в аналогичном передвижении, а партнер находится в прямой немного согнутой (средней) левой стойке.

Третья серия – прием выполняется в том же передвижении, но партнер стоит поочередно в низкой правой или левой стойке.

Четвертая серия – прием также выполняется в передвижении, а партнер при этом стоит в высокой правой или левой стойке.

Тренер контролирует последовательность и правильность выполнения тренировочных заданий, т.е. контролирует и корректирует вместе с борцом способы выполнения приема в различных передвижениях и взаиморасположениях с партнером.

После того как борцы добьются четкого и слитного выполнения приемов при передвижениях и из различных взаиморасположениях с партнером, они переходят к выполнению заданий, направленных на освоение способов проведения приемов из различных захватов, используемых дзюдоистами в соревновательной деятельности для выполнения изучаемого приема (рукав-отворот, верхний захват, из-под руки, односторонний и т.д.) Для этого дается подготовительное тренировочное задание на отработку тяги рук в определенном захвате и постановку ног:

- без полного входа в прием;
- подворот без отрыва;
- подворот с отрывом;
- полное выполнение броска (коронного приема).

На данное задание в каждом захвате отводилось: на первое, второе и третье – по 1 мин, а на четвертое задание (полное выполнение броска) – по 2 мин.

Затем борцы выполняют задание в передвижениях и из различных положений партнера, при этом отработка приема выполняется в передвижениях: на себя, от себя, вправо, влево, по кругу.

После освоения слитного и правильного выполнения приема из различных захватов и соответствующих им благоприятных положений партнера борцы переходят к освоению приема в характерных для его проведения захватах, но с передвижениями и в различных положениях партнера.

Первая серия – отработка коронного приема в передвижении (на себя, от себя, вправо, влево, по кругу), партнер находится в прямой немного согнутой (средней) правой стойке.

Вторая серия – отработка в передвижении (на себя, от себя, вправо, влево, по кругу), партнер находится в прямой немного согнутой (средней) левой стойке.

Третья серия – бросок отрабатывается в передвижении (на себя, от себя, вправо, влево, по кругу), партнер находится в низкой стойке, чередуя правую и левую стойку.

Четвертая серия – прием выполняется в передвижении (на себя, от себя, вправо, влево, по кругу), партнер находится в положении высокой стойки, чередуя правую, левую сторону.

Данные серии выполняются друг за другом по 2 мин. Основная задача выполнения данных заданий (серий) состоит в том, чтобы борцы определились, какой из характерных захватов для эффективного проведения приема им наиболее удобен.

Выполнение следующих заданий направлено на освоение применения коронного приема из своего (выбранного) захвата, но с различными захватами партнера (держит наиболее применяемые захваты). Задания осуществляются серийно, причем на каждый захват партнера отводится отдельная серия по 2 мин. Усложнение выполнения заданий производится путем увеличения сопротивления блокирующего воздействия захвата партнера (сначала партнер защищается только на 30 % от максимума, потом на 50 % от максимума).

При этом задача тренера состоит в том, чтобы помочь юным борцам к удобному для себя основному захвату подобрать и отрабо-

тать способы подготовки и проведения броска, когда партнер держит различные типичные захваты.

После этого борцы переходят к совершенствованию коронного приема путем его выполнения в усложненных условиях. Усложнение условий выполнения коронных приемов осуществляется на основе моделирования различных типичных ситуаций и сбивающих факторов, т.е. совершенствования выполнения приема в условиях нарастающего сопротивления, при передвижениях, различных положениях и захватах партнера. Для этого юные борцы сначала выполняют коронный прием при блокирующем сопротивлении захвате (30–50 % от максимума) в условиях, когда партнер защищается и уходит от приема путем маневрирования. Задание выполняется по 2 мин с отдыхом 30 с; так проводятся три серии.

Затем юные борцы совершенствуют индивидуальную технику броска в передвижении, когда соперник двигается (вперед, назад, и т.д.) в какой-либо одной стойке (правой – низкой, правой – средней, правой – высокой; левой – низкой и т.д.) с блокирующим захватом с изменением сопротивления от 50 до 70 % от максимума. Задание выполняется по 1 мин с отдыхом 30 с и так шесть серий. В данном задании партнер может защищаться любыми способами, сопротивление увеличивается в зависимости от качества выполнения коронного приема, которое определяется тренером в учебно-тренировочном занятии путем педагогического наблюдения.

В заключительной части тренировочного занятия целесообразно использовать специальные упражнения (для повышения специальной физической подготовки юных борцов, что будет способствовать значительному приросту в формировании коронного броска) в зависимости от конкретного совершенствуемого приема юным дзюдоистом. При этом целесообразно применять различные средства в соответствии с используемым упражнением (резина, пояса, блины, гриф, упражнения с партнером и т.д.). Данное задание выполняется по 3 подхода, в каждом из которых осуществляется по 10–12 повторений. Отягощения, используемые в упражнениях, необходимо регулировать так, чтобы последние два повторения выполнялись до отказа.

Далее совершенствование коронного приема осуществляется в комбинациях. Для этого тренер совместно с каждым борцом определяет подготавливающие приемы, которые он может эффективно использовать в комбинации с тем или иным коронным приемом. Для этого борцы пробуют различные варианты взаимодействия коронного приема с предлагаемыми подготавливающими приемами, входящими в состав базовой техники дзюдо, которые, по мнению тренера, являются

наиболее подходящими для выбранного борцом коронного приема, а также в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Апробирование предложенных тренером комбинаций осуществляется в следующей последовательности: без движения партнера, при его движении, в различных положениях и захватах партнера. Задания выполнялись серийно (4×5 мин). Каждая изучаемая комбинация отрабатывается на отдельном учебно-тренировочном занятии. Тренер следит за правильностью выполнения комбинаций, которые отрабатываются в удобных ситуациях и захватах для их проведения. Он контролирует слитность и четкость выполнения комбинаций, добиваясь, чтобы юные борцы прочувствовали связь между подготавливающим и коронным приемом (темпо-ритмовые характеристики движения, прикладываемые усилия, инерцию соперника и т.д.) и исправляет различного рода ошибки.

После построения комбинаций с коронным приемом, т.е. определения для борца благоприятных подготавливающих приемов, борцы совершенствуют свои комбинации в передвижении из различных положений и захватов партнера, когда соперник защищается только блокирующим захватом с сопротивлением 50 % от максимума. Задание выполняется серийно (4×3 мин). Затем борцы совершенствуют свои комбинации в передвижении из различных положений и захватов партнера, когда партнер защищается блокирующим захватом и маневрированием с сопротивлением 70 % от максимума. Задание выполняется серийно (4×2 мин). Далее борцы совершенствуют свои комбинации в движении, различных положениях и захватах партнера, когда партнер защищается любыми способами с сопротивлением партнера 70 % от максимума. Задание выполняется серийно (4×1 мин).

Окончание этапа определяется освоенностью приема в вариативных условиях (четкое, слитное выполнение коронного приема при передвижениях, из различных положений, комбинационно и т.д.), которые тренер определяет на основе педагогических наблюдений за юными борцами. Помимо педагогического контроля можно также использовать тестовые задания, которые описаны в конце второго этапа.

На 6-м этапе основными задачами являются:

- освоение основных тактических действий ведения поединка, присущих тому или иному типу борца и направленных на реализацию своего коронного приема;
- достижение максимальной скорости выполнения коронного приема.

Коронный прием совершенствуется путем моделирования типичных ситуаций конфликтного взаимодействия с различными обоб-

щенными типами борцов, выполнения тренировочных заданий (по проведению приема комбинационно, при использовании различных стратегий ведения поединка, с различным по величине сопротивлением партнера, на скорость выполнения) в учебных и учебно-тренировочных схватках, а также в учебно-соревновательных схватках с судейством, с акцентом на его результативном выполнении. Для этого каждое тренировочное занятие юные борцы выполняют следующие задания.

Первое задание заключается в отработке коронного приема в комбинациях – в движении, из различных положений партнера, с различными типами борцов. Задание выполняется до 9 серий по 1 мин в зависимости от количества типов борцов, присутствующих на учебно-тренировочном занятии.

Второе задание заключается во взятии захвата и проведении коронного приема на партнере, не имеющего захвата (1×1 мин).

Третье задание – отработка индивидуального приема сразу после взятия захвата партнера, когда он держит какой-либо из основных захватов (5×1 мин).

Четвертое задание – борцы находятся вне захвата, партнер старается взять заданный захват (один из основных), а борец, используя его движение, берет свой удобный захват и выполняет коронный прием (5×1 мин).

Пятое задание – партнер держит неудобный захват (один из основных) для проведения коронного приема, борец должен сорвать этот захват, взять свой захват и провести коронный прием (5×1 мин).

Шестое задание заключается в проведении коронного приема из своего захвата, в схватке с односторонним полным сопротивлением соперника, с основными типами борцов. Соперник сам выбирает, как ему защищаться (стойку, передвижение, захват), может брать свой захват, только не срывает захват у того, кто выполняет задание (3×2 мин).

Седьмое задание выполняется аналогично шестому за исключением того, что соперник обязательно старается проводить срыв захвата у атакующего борца (3×1 мин).

Восьмое задание заключается в выполнении коронного приема, когда соперник может не только защищаться, но и контратаковать. Задание также по возможности выполняется с борцами, представляющими различные обобщенные типы борцов (3×1 мин).

Девятое задание заключается в выполнении коронного приема в контратакующей или защитно-атакующей стили ведения схватки, т.е. борец проводит атаку коронным приемом после защиты от атаки соперника, либо в виде контратаки с 70 % сопротивлением партнера (1×2 мин).

Последнее десятое задание является переходным для определения и отработки тактических действий для эффективного выполнения коронного приема в соревновательных условиях. Тренер вместе с борцом должны определить тактические действия в соответствии с его индивидуальными особенностями (типом борца) и особенностями выбранного коронного приема (например, ввести соперника в заблуждение, поставить в неудобное положение и т.д.). Для этого могут быть использованы различные тактические способы, такие как маневрирование, сковывание в захвате, угроза или вызов и т.д. На определение эффективных тактических действий отводится 45 % времени от общего объема тренировочного занятия. После того как борец определился с тактическими действиями, т.е. выберет их для своего коронного броска, он переходит к их отработке (4×2 мин). Усложнение данных упражнений осуществляется на основе увеличения сопротивления до 50 % от максимума. При этом требуется использовать партнеров, относящихся к различным типам борцов.

Вышеприведенные задания целесообразно использовать совместно с заданиями на увеличение быстроты выполнения коронного приема, для чего через день выполняется скоростная работа таким образом, чтобы в неделю она применялась два раза, а тактическая работа – три раза. Для увеличения специальных скоростных способностей борца, направленных на повышение эффективности выполнения коронного приема, требуется использовать следующие тренировочные задания.

1. Подвороты: 3 серии по 10 повторений.
2. Подвороты в передвижении из фронтальной стойки партнера: 6 серий по 10 повторений.
3. Подвороты из различных положений партнера: 5 серий по 10 повторений.
4. Подвороты при выполнении комбинации с коронным броском: 4 серии по 10 повторений.
5. Броски: 3 серии по 7 повторений.
6. Броски в передвижении из фронтальной стойки партнера на второй шаг: 6 серий по 7 повторений.
7. Броски из различных положений партнера: 5 серий по 7 повторений.
8. Броски при выполнении своей комбинации: 4 серии по 7 повторений.

Необходимо отметить, что на скорость выполняются только подвороты и броски коронным приемом, а передвижения и подготавливающие приемы для комбинаций выполняются в темпе соответствующего сопротивления, темпа движения и реакции партнера.

По окончании скоростной и тактической работы применяются задания, направленные на совершенствование коронного приема в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Для этого на каждом втором занятии в конце его основной части юные борцы делятся на две команды, между которыми устраиваются соревновательные схватки по 3 мин с судейством тренера. Основной задачей данных схваток является выполнение коронного броска. Если в схватке оказывается одинаковое количество оценок, выигрывает тот борец, который выполнил свой коронный прием более качественно.

При выполнении данных заданий тренер должен контролировать правильность выполнения всех упражнений, корректировать сопротивление партнеров в схватках по заданию таким образом, чтобы спортсмены в соответствии с конкретным заданием сами научились чувствовать необходимость проявления усилия и помогать друг другу создавать нужные тактические ситуации, максимально приближенные к реальным соревновательным условиям. Также тренер следит за тем, чтобы спортсмены помогали друг другу выполнять задания, так как они требуют собранности, концентрации внимания, тактического мышления и т.д., контролирует выполнение коронного приема в заданиях с максимальной скоростью, мотивирует и настраивает борцов на ответственное выполнение заданий.

Глава 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Педагогический эксперимент проводился с целью апробации экспериментальной методики. Эксперимент проводился в 6 этапов в течение учебного года. Для проведения эксперимента мы создали две группы борцов по 18 юношей в возрасте 13–14 лет, прошедших 3 года начального обучения и закончивших освоение базовой техники дзюдо. Борцы данных групп имели одинаковый уровень базовой технической подготовки. Экспериментальная группа создавалась из борцов различного типа в соответствии с той типологией, которую мы определили в исследованиях (глава 3). В данную группу спортсмены были отобраны нашими экспертами в результате изучения их соревновательной деятельности, в нее вошли по два дзюдоиста, соответствующих каждому типу борца. Контрольная группа набиралась методом случайной выборки, т.е. дзюдоисты не подбирались в соответствии с выделенными типами борцов с учетом присущих им (типам) индивидуальных особенностей.

В начале и в конце эксперимента испытуемые экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп участвовали в двух соревнованиях, проводившихся между испытуемыми ЭГ и КГ, которые были организованы непосредственно нами. В межгрупповых соревнованиях каждый из борцов провел по три поединка, поэтому система проведения была смешанной. В этих соревнованиях не определялись победители и призеры в личном первенстве, а зачет шел всей команде, и в результате выявлялась команда победительница. Броски оценивались по правилам дзюдо, соперники подбирались с учетом стажа, веса и квалификации борцов.

Кроме межгрупповых соревнований, испытуемые ЭГ и КГ участвовали в следующих официальных соревнованиях.

1. В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2012 г.) во II Межрегиональном турнире по дзюдо среди юношей 1999–2000 г.р. «Бородино–2012».

2. В конце эксперимента (май 2013 г.) в «Турнире памяти Р.П. Мерзоева» среди юных дзюдоистов 1998–2001 г.р.

Данные официальные соревнования проводились по олимпийской системе, определение победителей и призеров производилось только в личном зачете с учетом правил дзюдо.

Апробация эффективности экспериментальной методики осуществлялась параллельно по нескольким направлениям: во-первых, по динамике спортивно-технических показателей соревновательной деятельности юных борцов КГ и ЭГ; во-вторых, на основе определения

роста и стабильности спортивных результатов испытуемых; в-третьих, на основе изучения скоростных показателей выполнения коронной техники у юных дзюдоистов ЭГ; в-четвертых, по динамике спортивно-технических показателей испытуемых, полученных в результате использования тестовых заданий.

В блок характеристик, определяющих уровень спортивных результатов юных борцов контрольной и экспериментальной групп в официальных соревнованиях в начале эксперимента, были включены:

- количество поединков;
- занятое место;
- количество побед;
- количество выигранных баллов за эти действия.

Способы сбора исходной информации для расчета указанных характеристик представлены в разделе 2.1.3. Они рассчитывались на основе анализа педагогических наблюдений, протоколов соревнований, стенограмм и видеозаписей соревновательных схваток для каждого борца в отдельности в ходе всех поединков, которые спортсмен провел в течение эксперимента. После этого полученные индивидуальные данные суммировались в совокупность по каждой характеристике в свою группу с испытуемым с последующим расчетом средних величин, что позволило объективно сравнить полученные параметры, несмотря на различное количество соревновательных поединков, проведенных каждым испытуемым.

Результаты расчетов характеристик спортивных результатов испытуемых обеих групп после их участия в соревнованиях приведены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты испытуемых в официальных соревнованиях
в начале эксперимента**

Спортивные результаты	Группы испытуемых	
	Контрольная	Экспериментальная
Количество поединков	55	53
Количество первых мест	2	1
Количество призовых мест	5	4
Количество побед	25	22
Количество выигранных баллов	199	191

Как видно из содержания табл. 1, количество соревновательных поединков у борцов обеих групп примерно одинаковое и составило от 53 до 55, что позволяет объективно сравнить все остальные характеристики, приведенные в этой таблице. Дальнейший ее анализ свидетельствует о том, что в начале эксперимента проявили небольшое преиму-

щество испытуемые контрольной группы. У них несколько большее, чем у спортсменов экспериментальной группы, число победителей и призеров соревнований, побед, выигранных баллов, борцы экспериментальной группы имеют меньшее количество поражений. При сравнении значений мы не выявили значимых различий, поэтому экспериментальную и контрольную группу можно считать одинаковыми.

В спектр анализируемых спортивно-технических показателей борцов в официальных соревнованиях были включены предложенные Г.С. Туманяном, Я.К. Коблевым, В.Л. Дементьевым [132] унифицированные критерии оценки технико-тактической подготовленности борцов:

- количество атак;
- количество реальных атак;
- количество оцененных атак;
- эффективность атак;
- результативность атак.

Способы сбора исходной информации и расчета указанных показателей подробно изложены в разделе 2.1.3. Для определения результативности атак и результативности коронных действий мы условно перевели качественные оценки за проведение технических действий, принятые в дзюдо (юко, ваза-ари, иппон), в балловую систему оценки технических действий. Таким образом, за оценку юко мы приняли 5 баллов, за ваза-ари – 7 баллов и за иппон – 10 баллов.

При этом были учтены рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов по спортивной борьбе Я. Франецки, Л. Прусски, В. Сикорсина (1985); Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, В.Л. Дементьева (1986); М. Адама (1994); В.А. Подливаева (2000).

Результаты сопоставления полученных таким образом фактических данных спортивно-технических показателей в начале эксперимента позволили сделать объективный вывод, что испытуемые обеих групп не имели между собой явных различий в спортивно-технических показателях (табл. 2).

Таблица 2

Спортивно-технические показатели испытуемых в официальных соревнованиях в начале эксперимента

Спортивно-технические показатели	Группы испытуемых	
	Контрольная	Экспериментальная
Количество атак	653	637
Количество реальных атак	442	469
Количество оцененных атак	182	176
Эффективность атак (%)	38,05	36,8
Результативность атак (баллы)	6,08	5,75

Анализ содержания табл. 2 свидетельствует о небольших различиях в величинах рассчитанных спортивно-технических показателей юных борцов обеих групп в начале эксперимента. Так, значения показателя количество атак в контрольной группе составили 653, а у экспериментальной группы – 637; количество реальных атак в контрольной группе составило 442, а у экспериментальной группы – 469; показатель количества оцененных атак в контрольной группе равен 182, а в экспериментальной группе – 176; показатель эффективности атак был равен 38,05 % у юных спортсменов контрольной группы и 36,8 % – испытуемых экспериментальной группы; показатель результативности атак был равен 6,1 балла у борцов контрольной группы, а у испытуемых экспериментальной группы – 5,75 балла.

Для того чтобы заключить, что у испытуемых экспериментальной и контрольной групп одинаковый уровень технической подготовленности, нам необходимо было определить равенство средних групповых значений по всем анализируемым показателям (количество атак, количество реальных атак и т.д.) у КГ и ЭГ. Для этого мы воспользовались однофакторным дисперсионным анализом. Несмотря на некоторые отличия в общегрупповых средних значениях измеряемых величин, статистически достоверных различий по результатам предварительной проверки (табл. 3–7) по всем проведенным измерениям не обнаружено (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{табл}} > F_{\text{расч}}$). При этом степень влияния изучаемого фактора на показатели составила низкий процент.

Таблица 3

Результаты дисперсионного анализа предварительной проверки количества атак у юных дзюдоистов

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{\text{расч}}$	$F_{\text{табл}} (p \leq 0,05)$	Степень влияния фактора
Межгрупповая	7,111	1	7,111	0,115	4,1	0,3 %
Внутригрупповая	2096,444	34	61,660			
Общая	2103,556	35	60,102	$F_{\text{расч}} < F_{\text{табл}}$		–

Таблица 4

Результаты дисперсионного анализа предварительной проверки количества реальных атак у юных дзюдоистов

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{\text{расч}}$	$F_{\text{табл}} (p \leq 0,05)$	Степень влияния фактора
Межгрупповая	18,778	1	18,778	0,367	4,1	1 %
Внутригрупповая	1739,222	34	51,154			
Общая	1758,000	35	50,228	$F_{\text{расч}} < F_{\text{табл}}$		–

Таблица 5

Результаты дисперсионного анализа предварительной проверки количества оцененных атак у юных дзюдоистов

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	4,694	1	4,694	0,112	4,1	0,30 %
Внутригрупповая	1430,056	34	42,060			
Общая	1434,750	35	40,992	$F_{расч} < F_{табл}$		–

Таблица 6

Результаты дисперсионного анализа предварительной проверки эффективности атак у юных дзюдоистов

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	13,444	1	13,444	0,040	4,1	0,11 %
Внутригрупповая	11357,444	34	334,042			
Общая	11370,889	35	324,882	$F_{расч} < F_{табл}$		–

Таблица 7

Результаты дисперсионного анализа предварительной проверки результативности атак у юных дзюдоистов

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	87,111	1	87,111	0,113	4,1	0,30 %
Внутригрупповая	26308,444	34	773,778			
Общая	26395,556	35	754,158	$F_{расч} < F_{табл}$		–

Полученные результаты позволили говорить о примерно равных результатах спортивно-технических показателей, а значит и о том, что испытуемые экспериментальной и контрольной групп находятся на одном уровне технической подготовленности.

В блок характеристик, определяющих уровень спортивных результатов юных борцов экспериментальной и контрольной групп в межгрупповых соревнованиях в начале эксперимента, были включены:

- количество побед (набранное всей командой);
- количество бросков (набранное всей командой);
- количество каждой оценки: иппон, ваза-ари, юко (набранное всей командой).

Подробные результаты межгрупповых соревнований представлены в приложении Е, а обобщенные в табл. 8.

**Результаты испытуемых в межгрупповых соревнованиях
в начале эксперимента**

Спортивные результаты	Группы испытуемых	
	Контрольная	Экспериментальная
Количество побед	27	24
Количество оцененных бросков	63	62
Количество бросков на оценку иппон	4	3
Количество бросков на оценку ваза-ари	17	14
Количество бросков на оценку юко	42	46

На межгрупповых соревнованиях, как видно из табл. 8, были показаны следующие результаты: испытуемые контрольной группы одержали 27 побед, провели в поединках 63 оцененных броска, из которых 4 броска были выполнены на иппон, 17 бросков – на ваза-ари, 42 – на юко, а испытуемые экспериментальной группы одержали 24 победы, провели в схватках 62 броска, из которых 3 было оценено на иппон, 14 бросков – на ваза-ари и 46 – на юко. Из результатов видно, что контрольная группа с разницей в три победы и одного броска, а также по количеству оценок ваза-ари за 3 броска опередила экспериментальную группу, а по количеству наивысших оценок иппон уступила ЭГ на 1 бросок, но опередила на 4 броска с оценкой юко. Следовательно, можно сделать вывод, что КГ по большинству показателей немного опережает ЭГ, но в целом результаты не имеют значительных различий.

По результатам данного блока характеристик, испытуемые КГ и ЭГ между собой не имеют значимых различий и их подготовленность можно считать идентичной.

Таким образом, по всем рассмотренным характеристикам, мы определили, что по технико-тактической подготовленности испытуемые экспериментальной и контрольной групп между собой равнозначны.

Уровень базовой подготовки борцов был достаточным, чтобы приступать к индивидуальному формированию технического арсенала. Далее необходимо было определить совокупность наиболее подходящих приемов для каждого типа борцов экспериментальной группы. Для этого мы провели исследования и определили для каждого типа борцов свою совокупность приемов и проранжировали их по значимости (глава 3). Определившись с типами борцов и подходящей для них индивидуальной техникой, мы приступили к первому этапу выбора «коронной» техники для юных дзюдоистов.

1-й этап проводился в течение пяти недель. Перед тем как предлагать юным борцам рекомендуемые приемы, мы провели опрос в экспериментальной группе с целью выявить, к какой технике склоняются сами борцы. Мы определили прием, который борцы экспериментальной группы хотели бы использовать как коронный и сравнили с выделенной нами совокупностью приемов для каждого типа борца; оказалось, что у 15 спортсменов из экспериментальной группы приемы совпадают с совокупностью рекомендуемых нами приемов для данных типов борцов. У остальных трех спортсменов приемы не совпадали с рекомендуемыми, поэтому для данных юных спортсменов мы решили отказаться от выбранных ими приемов и подобрать другие в соответствии с выявленной совокупностью для соответствующего обобщенного типа борцов.

Далее перед нами стояла задача определить существующие варианты (схожие по структуре) выполнения «коронного» приема, рекомендуемого для каждого типа борца, оставляя структуру броска в качестве базового варианта.

Для этого мы прибегли к видеоанализу соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов, где задачей стояло выявление индивидуальной структуры выполнения рассматриваемого приема высококвалифицированными борцами. При анализе мы выделили различные по структуре выполненные приемы.

Далее в течение 4 недель, из которых 2 недели юным дзюдоистам необходимо было опробовать все выделенные варианты подобного для них коронного приема, сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и о способе его выполнения, создать двигательное представление по основным опорным точкам (элементам действий, фазам и т.д.), сформировать у занимающегося технику изучаемого движения и добиться его правильного выполнения, т.е. заложить первичный фундамент ориентировочной основы действий (А.М. Максименко, 2009). Отработка ориентировочной основы действий всех выявленных вариантов. Выполняется каждое тренировочное занятие, объем работы составляет 20 % от общего объема тренировочного занятия (90мин). Затем мы определили, какой же из вариантов наиболее подходит борцу. Для этого мы провели 3 контрольные схватки внутри экспериментальной группы с разными по морфологическим особенностям борцами, в которых необходимо было стараться выполнять свой коронный прием, но не заикливаться на нем. Остальную технику выполнять не запрещалось.

По ходу схватки у спортсмена стояла задача проконтролировать и запоминать свои внутренние ощущения, чтобы потом было легче

понять и объяснить, какой из вариантов чаще появлялось желание выполнить. По завершении соревнований мы провели опрос спортсмена и в разговоре с ним определили, от какого вариант спортсмен получил большее эмоциональное удовольствие при выполнении, какой вариант приходил в голову спортсмена чаще, какой хотелось выполнить. Также мы зафиксировали, как борец выполняет данные приемы, какой вариант чаще использует относительно других вариантов (приложение Ж). Результаты опроса и показатели КА и КРА, полученные из материалов видеонализа, мы сравнили между собой и определили, какой коронный прием по структуре наиболее подходит для каждого борца экспериментальной группы путем соотнесения показателей с мнением и ощущениями борцов. Также мы при выборе структуры выполнения индивидуальной техники дзюдоистов опирались на особенности юных спортсменов (например, влияние таких особенностей борца, как ловкость, гибкость и т.д.), также сложившиеся ранее либо образовавшиеся во время обучения способы подготовки приема и т.д.

Как только мы определились с коронным приемом и его точной структурой выполнения, определили ориентировочную основу действий (ООД) и основные опорные точки (ООТ), можно приступать к его формированию.

Формирование коронного приема на втором этапе производится на основе определенных нами ООД и ООТ коронного приема.

На 2-й этап отводилось 3 недели. В этот период борцы каждое тренировочное занятие отрабатывали структуру, отдельные части, фазы броска, выполняли слитно техническое действие. Работа составляла 20 % от общего объема тренировочного занятия. После проделанной работы данной направленности проводилось тестирование с целью определить качественные и количественные показатели применения юными борцами коронной техники в поединках различного характера (в облегченных условиях с различной степенью и в стандартной форме проведения схватки), а также для дальнейшего сравнения их с показателями проведенного тестирования на 5 этапе формирования индивидуальной техники, что позволяет определить сдвиг в положительную или отрицательную сторону в процессе формирования коронного приема в экспериментальной группе.

Результаты тестового задания после второго этапа формирования коронного технического действия представлены в приложении К.

На данном рубеже также проводилось контрольное тестирование, направленное на определение скоростных показателей выполнения коронного приема юными дзюдоистами. Данное тестирование

осуществлялось с аналогичной целью, что и тестовое задание, только повторное задание проводилось в конце четвертого этапа формирования коронного приема. Для проверки стабильности исходного теста использовался ретест испытуемых ЭГ через три дня в аналогичных условиях. Используя формулу Бравэ-Пирсона, определяли коэффициент корреляции между соответствующими полученными показателями. В результате расчетов был получен коэффициент корреляции $r = 0,877$. В связи с тем, что $r = 0,877 > 0$, корреляция между показателями имеет место, а так как значение $r = 0,877$ близко к верхнему пределу интервала $0 \leq |r| \leq 1$, то связь является очень тесной.

Следовательно, тест является стабильным и может применяться в исследованиях, определяющих уровень скоростных показателей при выполнении технических действий в определенных условиях у юных дзюдоистов. Данное тестирование выглядело следующим образом: каждый борец экспериментальной группы выполняет свой коронный прием с максимальной скоростью на шести партнерах с разными морфологическими особенностями (высокий, средний, низкий борец) по два на каждый признак. Задание начинается по свистку, а завершается по окончании броска на шестом борце, при этом фиксируется время на секундомере; далее задание проводится аналогичным образом для каждого борца экспериментальной группы. Партнеры поочередно наступают на борца, который выполняет задание, стоят в средней стойке с вытянутыми руками. Результаты теста и ретеста представлены в приложении Л.

Основная задача третьего этапа заключалась в обучении партнера (другого борца) своему коронному приему. Для этого испытуемый выступал в роли тренера, а его задача заключалась в том, чтобы научиться грамотно, объяснять партнеру структуру выполнения своего коронного приема. Борцы экспериментальной группы обучали дзюдоистов младшей группы, но и они сами находились под контролем тренера, который контролировал правильность выполнения задания. На данный этап отводилось 2 недели. В течение этого времени каждое тренировочное занятие дзюдоист младшей группы отрабатывал коронный прием борца, прикрепленного за ним из экспериментальной группы. На эту отработку отводилось 10 мин от общего времени занятия (90 мин).

Целью четвертого этапа являлось перевести двигательное умение в форму навыка. Так борцы отрабатывали индивидуальные технические действия каждое тренировочное занятие в объеме 20 % от общего рабочего времени (90 мин). Прием отрабатывался по частям (тяга рук, постановка ног), подвороты без отрыва напарника от ковра, подвороты

с отрывом напарника от ковра, выполнения броска с завершающей фазой сброса. Отработка выполнялась, начиная с выполнения приема по частям, фазам с последующим целостным повторением приема, скорость повторений увеличивалась в соответствии с уровнем освоения технического действия. На данный этап отводится 2 месяца.

По окончании данного этапа мы провели повторное тестирование на определение скоростных показателей выполнения коронного приема у борцов экспериментальной группы. Сравнивая результаты задания после 2-го и 4-го этапа формирования индивидуальной техники у юных дзюдоистов ЭГ, мы увидели значительные различия в показателях времени проведения коронного приема в задании борцами ЭГ в пользу второго контрольного задания, которое проводилось после четвертого этапа (приложение Л). Из результатов мы сделали вывод, что спортсмены экспериментальной группы после проведенной работы на втором этапе прибавили в скорости выполнения коронного приема, следовательно, это говорит об его уровне формирования в положительную сторону. Так как у нас появились положительные контрольные результаты, можно было сделать вывод о том, что мы идем в правильном направлении, поэтому мы приступили к пятому этапу формирования коронного приема.

Целью пятого этапа является обучение коронного приема в вариативных условиях. На данный этап отводится 3,5 месяца. Работа проводилась каждое тренировочное занятие в объеме 35 % от общего времени проведения занятия (90мин). По окончании данного этапа мы провели повторное тестовое задание, которое проводили после второго этапа и получили следующие результаты. Проанализировав результаты приложения М, а обобщенные в табл. 9, мы увидели, что по показателю количества реальных атак коронным действием (КРАКД) и по показателю количества оцененных атак коронным действием (КОАКД) у борцов ЭГ значения выросли, а вот по показателю количества атак (КАКД) значение остались примерно таким же, а у некоторых борцов даже уменьшились. Показатели КРАКД и КОАКД для данного задания наиболее информативны, нежели показатели КАКД, так как они наиболее точно определяют уровень качества проведения и подготовки коронного технического действия, так, оцененные атаки определяют качество проведения приема, а количество реальных атак – уровень подготовки его. Следовательно, можно говорить, что борцы ЭГ прибавили в уровне качества подготовки и проведения коронного приема. Количество атак может при этом оставаться тем же и даже снизиться, так как спортсмен, освоивший способы подготовки приема, затрачивает больше времени на их реализацию, а когда у

борца их нет, он чаще атакует прямолинейными и, возможно, некачественными или неправильными по исполнению приемами. Отсюда мы сделали вывод, что у борцов экспериментальной группы коронный прием сформирован на должном уровне в соответствии с этапом разработанной нами методики.

Таблица 9

Результаты выполнения испытуемыми ЭГ тестовых заданий

№ испытуемого	1-я проверка (после 2-го этапа)			2-я проверка (после 5-го этапа)		
	КАКД	КРАКД	КОАКД	КАКД	КРАКД	КОАКД
1	19	44	27	18	45	41
2	17	48	26	14	46	45
3	25	38	22	18	41	45
4	19	40	25	19	44	38
5	16	45	24	19	51	32
6	14	43	29	18	53	35
7	25	46	14	29	62	25
8	19	53	12	25	69	22
9	25	46	13	26	69	25
10	26	50	9	18	44	41
11	22	40	23	14	46	45
12	18	47	26	18	41	45
13	25	38	22	19	44	37
14	19	38	25	19	51	32
15	16	45	24	17	53	35
16	17	43	24	29	62	25
17	25	46	14	25	69	22
18	19	53	12	26	69	26
Сред. зн.	20	45	21	21	53	34

Примечание: КАКД – количество атак коронным действием; КРАКД – количество реальных атак коронным действием; КОАКД – количество оцененных атак коронным действием (приемом).

Для подтверждения достоверности результатов мы воспользовались методом математической статистики дисперсионным анализом. Данным методом мы определяли достоверность различий между полученными значениями. Анализ результатов табл. 10 показывает, что у борцов ЭГ по показателю КАКД статистически достоверных различий не обнаружено ($F_{\text{расч}} < F_{\text{табл}}$, при $p \leq 0,05$). По показателю КРАКД результаты достоверно улучшились, а по наиболее информативному показателю КОАКД обнаружены значимые статистически достоверные различия ($F_{\text{расч}} > F_{\text{табл}}$, при $p \leq 0,05$). Эти изменения показывают, что приемы сформированы на должном уровне в соответствии с целью и задачами конкретного этапа разработанной нами методики.

Результаты дисперсионного анализа выполнения спортивно-технических показателей в тестовых заданиях испытуемыми ЭГ

Спортивно-технические показатели (исследуемые переменные)	Результаты тестовых заданий				Степень влияния фактора
	После 2-го этапа	После 5-го этапа	$F_{расч}$	$F_{табл}$	
	$X_{ср}$				
КАКД	20	21	0,05	4,2	1 %
КРАКД	45	53	16,6	4,2	23 %
КОАКД	21	34	62,4	4,2	47 %

Примечание: КАКД – количество атак коронным действием; КРАКД – количество реальных атак коронным действием; КОАКД – количество оцененных атак коронным действием (приемом).

Далее мы перешли к заключительному этапу формирования индивидуальной техники у юных дзюдоистов.

Целью шестого этапа является приблизить выполнение коронного приема к условиям соревнований. На данный этап отводится 2 месяца. Работа выполнялась каждое тренировочное занятие в объеме 25 % от общего времени занятия, которое составляло 90 мин. По окончании заключительного 6 этапа формирования коронного приема у юных дзюдоистов мы перешли к завершающему этапу обоснования эффективности разработанной нами методики выбора и формирования индивидуальной техники у юных дзюдоистов.

На заключительном втором этапе основного эксперимента при анализе и сопоставлении спортивных результатов испытуемых обеих групп (табл. 11), показанных в конце эксперимента в официальных соревнованиях в «Турнире памяти Р.П. Мерзоева» среди юношей 1998–2001 гг. (май 2013), демонстрирует убедительное превосходство борцов ЭГ, которое, прежде всего, заключается в том, что среди борцов ЭГ 4 победителя и 5 призеров, а среди испытуемых КГ 2 победителя и 4 призера. Кроме этого, испытуемые ЭГ одержали большее количество побед и набрали больше выигрышных баллов.

Таблица 11

Результаты испытуемых в официальных соревнованиях в конце эксперимента

Спортивные результаты	Группы испытуемых	
	Контрольная	Экспериментальная
Количество поединков	61	73
Количество первых мест	1	3
Количество призовых мест	4	5
Количество побед	25	36
Количество выигранных баллов	210,8	250,5

Обобщая полученные результаты и завершая анализ характеристик спортивных достижений испытуемых обеих групп, можно отметить:

- характеристики спортивных результатов у борцов экспериментальной группы значительно выше, чем у спортсменов контрольной группы. Особенно велико это превосходство по количеству побед, количеству первых мест, количеству выигранных баллов;

- все приведенные выше аргументы позволяют констатировать значительное преимущество юных борцов экспериментальной группы по всему комплексу исследуемых характеристик.

Результаты спортивно-технических показателей в официальных соревнованиях представлены в систематизированном виде в табл. 12.

Таблица 12

Спортивно-технические показатели испытуемых в конце эксперимента

Спортивно-технические показатели	Группы испытуемых	
	Контрольная	Экспериментальная
Количество атак	670	772
Количество реальных атак	454	567
Количество оцененных атак	202	292
Эффективность атак (%)	43,2	58,05
Результативность атак (баллы)	6,38	8,1

Как видно из данных, приведенных в табл. 13–17, различия величин рассчитанных спортивно-технических показателей юных борцов обеих групп достигли достоверных значений на указанном этапе эксперимента в пяти показателях (количество атак, количество реальных атак, количество оцененных атак, эффективность атак, результативность атак), которые обрабатывались дисперсионным анализом, и достигли статистически достоверных данных. Отсюда можно сделать вывод, что наша методика повлияла на изменение всех информативных показателей, таких как КА, КРА, КОА, ЭФА, РА, определяющих изменения в процессе формирования и совершенствования коронного приема.

Таблица 13

Результаты дисперсионного анализа итоговой проверки количества атак у юных дзюдоистов

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{\text{расч}}$	$F_{\text{табл}}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	186,778	1	186,778	6,076	4,1	15 %
Внутригрупповая	1045,222	34	30,742			
Общая	1232,000	35	35,2	$F_{\text{расч}} < F_{\text{табл}}$		

Таблица 14

**Результаты дисперсионного анализа итоговой проверки
количества реальных атак у юных дзюдоистов**

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	361,000	1	361,000	4,513	4,1	11 %
Внутригрупповая	2719,556	34	79,987			
Общая	3080,556	35	88,015	$F_{расч} < F_{табл}$		

Таблица 15

**Результаты дисперсионного анализа итоговой проверки
количества оцененных атак у юных дзюдоистов**

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	225,000	1	225,000	5,920	4,1	14 %
Внутригрупповая	1292,222	34	38,007			
Общая	1517,222	35	43,349	$F_{расч} < F_{табл}$		

Таблица 16

**Результаты дисперсионного анализа итоговой проверки
эффективности атак у юных дзюдоистов**

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	1981,734	1	1981,734	7,963	4,1	19 %
Внутригрупповая	8461,523	34	248,868			
Общая	10443,256	35	298,378	$F_{расч} < F_{табл}$		

Таблица 17

**Результаты дисперсионного анализа итоговой проверки
результативности атак у юных дзюдоистов**

Вариация	Сумма квадратов	Число степеней свободы	Дисперсия	$F_{расч}$	$F_{табл}$ ($p \leq 0,05$)	Степень влияния фактора
Межгрупповая	23,579	1	23,579	24,69	4,1	42 %
Внутригрупповая	32,467	34	0,955			
Общая	56,046	35	1,601	$F_{расч} < F_{табл}$		

Параметры количества атак составили в контрольной группе 670, а в экспериментальной группе 772, что достоверно выше, чем в контрольной группе, при уровне значимости $p \leq 0,05$. По количеству реальных атак значение составило в контрольной группе 454, что достоверно меньше, чем в экспериментальной группе 567 (при $p \leq 0,05$).

Также похожая ситуация установлена при анализе динамики параметров количества оцененных, которые составили на заключительном этапе эксперимента в экспериментальной группе 292, что значимо больше, чем в контрольной группе 202 (при $p \leq 0,05$).

Эффективность атакующих действий у контрольной группы составила 43,2 %; это достоверно меньше (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{расч}} > F_{\text{табл}}$), чем в экспериментальной группе борцов (58,05 %).

Различия параметров результативности атакующих действий достигли статистически достоверных различий (при $p \leq 0,05$, $F_{\text{расч}} > F_{\text{табл}}$). Они составили по показателям результативности коронных атакующих действий 6,38 балла у борцов контрольной группы и 8,05 балла у испытуемых экспериментальной группы, что показывает их превосходство по данному показателю.

По всем анализируемым показателям экспериментальная группа превосходит контрольную. Такое достоверное превосходство борцов экспериментальной группы, эффективности реализации атакующих приемов является следствием сформировавшихся у них навыков в проведении коронных действий, что, в свою очередь, подтверждает эффективность экспериментальной методики подготовки юных борцов. Такое преимущество борцов экспериментальной группы свидетельствует о значительном их превосходстве в отношении результативности проведения атакующих действий в соответствии с акцентированным влиянием экспериментальной методики выявления и формирования этих действий.

Обобщая анализ динамики спортивно-технических показателей юных борцов на заключительном этапе эксперимента, можно отметить значительные различия величин этих показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной группы. При этом и в ЭГ превосходство достигает статистически значимых величин.

Вместе с тем, по двум наиболее специфическим показателям установлено абсолютное преимущество испытуемых экспериментальной группы по сравнению с борцами контрольной группы ($F_{\text{расч}} > F_{\text{табл}}$, при $p \leq 0,05$): по показателям результативности атакующих действий и их эффективности. Следует отметить, что это преимущество было вполне ожидаемым, поскольку экспериментальная методика направлена на формирование и совершенствование коронных приемов, успешность которых подтверждается позитивной динамикой анализируемых показателей. При этом установлено, что предлагаемая методика позволяет на базе целенаправленной работы над коронными приемами оптимально и достоверно повысить уровень большинства других спортивно-технических показателей, предопределяющих эффект соревновательной деятельности юношей-дзюдоистов.

В конце педагогического эксперимента были проведены межгрупповые соревнования. Подробные результаты межгрупповых соревнований представлены в приложении Н, а обобщенные в табл. 18.

Таблица 18

Результаты испытуемых в межгрупповых соревнованиях в конце эксперимента

Спортивные результаты	Группы испытуемых	
	Контрольная	Экспериментальная
Количество побед	23	29
Количество оцененных бросков	72	88
Количество бросков на оценку иппон	2	6
Количество бросков на оценку ваза-ари	14	30
Количество бросков на оценку юко	56	52

Как видно из табл. 18, на межгрупповых соревнованиях испытуемыми были показаны следующие результаты: у контрольной группы 23 победы и 72 бросков, оцененных 2 на иппон, 14 на ваза-ари и 56 на юко, а у экспериментальной группы 29 побед и 88 бросков, из которых 6 оценены на иппон, 30 на ваза-ари и 52 на юко.

Из данных спортивных результатов со всей очевидностью следует, что экспериментальная группа значительно опередила контрольную группу с разницей в 6 побед и 16 оцененных бросков. Среди самых высоких оценок иппон у контрольной группы по сравнению с экспериментальной на 4 меньше, а по второй по значимости оценки ваза-ари очень значительный отрыв, на 16 меньше. Это значительная разница для данного показателя. Бросков на юко у двух групп почти равное количество, на 4 оценки КГ опередила ЭГ. Данные результаты подтверждают превосходство ЭГ над КГ.

Таким образом, экспериментальные исследования процесса формирования индивидуальных технических действий (приемов) у юных дзюдоистов, осуществленные на основе использования разработанной методики и приведенных средств и способов контроля, убедительно доказали, что их применение улучшает освоение юными борцами приемов дзюдо, повышает эффективность и результативность их соревновательной деятельности, упорядочивает и формализует контроль процесса усвоения и совершенствования техники дзюдо.

ВЫВОДЫ

1. Направленность соревновательной деятельности борцов в поединке предопределяет суть и характер их соревновательных технических действий. В то же время смысл поединка в спортивной борьбе заключается в том, чтобы победить противника в непосредственном конфликтном взаимодействии посредством разрешенных правилами соревновательных действий. Это связано с тем, что условность спортивного поединка, в отличие от реального боя, регламентируется правилами соревнований, и это позволяет рассматривать результаты конфликтного взаимодействия между спортсменами как определенные пространственные положения. Перевод соперника из одного положения в другое или его удержание в определенном положении осуществляется посредством выполнения борцом соревновательных технических действий (приемов).

2. Соревновательная деятельность борца является результатом всей той работы, которую проделали спортсмен и тренер в подготовительный период. При этом успешность соревновательной деятельности борца во многом зависит от правильности построения процесса индивидуальной технической подготовки спортсмена на всех этапах его многолетней подготовки. Основной направленностью данного процесса является формирование у борца арсенала индивидуальных технических действий, а системообразующим звеном – выявление, углубленное освоение и совершенствование коронных приемов.

3. Под коронным приемом понимается в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, обязательным условием эффективного выполнения которого в соревновательной практике является сочетание и использование борцом своих индивидуальных морфологических, физических и психических особенностей. Коронные приемы составляют основу арсенала индивидуальных технических действий борца, который трансформируется, усложняется и расширяется в непосредственной связи с совершенствованием данных приемов и освоением все новых технических действий, их связок и комбинаций с ними.

4. Целенаправленное формирование арсенала индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов на базе предлагаемой методики реализуется на основе раннего выявления, последующего углубленного освоения и совершенствования коронных приемов.

5. Раннее выявление коронных приемов должно носить комплексный характер и основываться как на определении индивидуальных морфологических (ростовых характеристик), физических (манер выполнения технических действий) и психических (стилей применения технических действий в соревновательной деятельности) особенностей спортсмена,

так и на учете существующей практики спортивной борьбы, т.е. действующих правил соревнований и программно-нормативного обеспечения многолетнего процесса технической подготовки юных борцов.

6. При выявлении коронного приема для того или иного юного дзюдоиста необходимо: во-первых, определить, к какому из выделенных 9 обобщенных типов борцов спортсменов относится, исходя из его индивидуальных особенностей; во-вторых, соотнести рекомендуемую совокупность приемов, характерных для данного типа борцов, с арсеналом соревновательных действий и пожеланиями (мотивацией к изучению конкретного приема) юного спортсмена; в-третьих, сопоставить полученный перечень приемов с выделенной рациональной (проверенной временем) последовательностью содержания многолетней технической подготовки юных борцов, т.е. определить приемы, изучение которых либо уже проводилось, либо рекомендуется для данного возраста занимающихся (стажа занятий или уровня технической подготовленности). Выявленные таким образом приемы и рекомендуются юному борцу для углубленного освоения и совершенствования в качестве коронных для его индивидуального технического арсенала.

7. Углубленное освоение и совершенствование коронного приема характеризуется овладением комплексом взаимосвязанных технических элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма, взаимосвязь элементов должна быть прочной, гибкой и надежной, а их своеобразие и освоенное количество – отражать индивидуальные особенности борца и соответствовать им.

8. Углубленное освоение и совершенствование коронного приема в рамках предлагаемой методики осуществляется в следующей последовательности и на основе:

- принятия и усвоения занимающимися ООД и ООТ для правильного (без ошибочного) выполнения приема;
- использования вспомогательных средств для ориентировки в пространстве и последовательности выполнения отдельных двигательных действий;
- отработки приема по частям и по фазам выполнения;
- обучения своему коронному приему партнера под контролем тренера;
- освоения способов проведения приема в движении и из различных взаиморасположений с партнером;
- выполнения приема при усложнении условий его проведения и нарастающем сопротивлении партнера;
- использования упражнений для повышения специальной физической подготовленности, способствующей успешному выполнению приема;

- достижения «взрывных» усилий и максимальной скорости при выполнении приема;

- освоения тактических действий, присущих определенному типу борца и направленных на успешную реализацию приема;

- совершенствования приема в комбинациях с другими приемами и в моделируемых типичных ситуациях конфликтного взаимодействия с партнерами, относящимися к различным обобщенным типам борцов;

- совершенствования приема в учебно-соревновательных схватках с судейством, с акцентом на его результативное выполнение.

9. Экспериментальная апробация разработанной методики убедительно доказала статистически достоверное ($F_{\text{расч}} > F_{\text{табл}}$, при $p \leq 0,05$) повышение качества процесса (по сравнению с традиционной методикой) формирования арсенала индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов и повышение эффективности и результативности их соревновательной деятельности, что подтверждается следующими результатами анализа спортивно-технических показателей испытуемых в начале и в заключение педагогического эксперимента:

- количество атак на предварительных соревнованиях у испытуемых ЭГ составило 637, а на заключительных – 772. В то же время у испытуемых КГ – 653–670 соответственно. При этом степень влияния изучаемого фактора (предлагаемой методики) на различие в итоговых межгрупповых показателях составила 15 %;

- количество реальных атак на предварительных соревнованиях у испытуемых ЭГ составило 469, а на заключительных – 567. В то же время у испытуемых КГ – 442–454 соответственно. При этом степень влияния изучаемого фактора (предлагаемой методики) на различие в итоговых межгрупповых показателях составила 11 %;

- количество оцененных атак на предварительных соревнованиях у испытуемых ЭГ составило 176, а на заключительных – 292. В то же время у испытуемых КГ – 182–202 соответственно. При этом степень влияния изучаемого фактора (предлагаемой методики) на различие в итоговых межгрупповых показателях составила 14 %;

- эффективность атак на предварительных соревнованиях у испытуемых ЭГ составила 58,8, а на заключительных – 58,05. В то же время у испытуемых КГ – 59,8–43,2 соответственно. При этом степень влияния изучаемого фактора (предлагаемой методики) на различие в итоговых межгрупповых показателях составила 19 %;

- средняя результативность атак на предварительных соревнованиях у испытуемых ЭГ составила 5,75, а на заключительных – 8,1. В то же время у испытуемых КГ – 6,08–6,38 соответственно. При этом степень влияния изучаемого фактора (предлагаемой методики) на различие в итоговых межгрупповых показателях составила 42 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В ходе работы нами были проведены исследования, которые позволили разработать и апробировать методику раннего выявления и формирования коронного приема у юных дзюдоистов, что дало возможность в ходе апробации сделать следующие рекомендации.

Перед проведением опроса юных дзюдоистов с целью определения перечня приемов, которые борцы предполагают использовать на соревнованиях, и последующего его сопоставления с выделенной совокупностью приемов для каждого типа борца необходима фиксация приемов, реально используемых дзюдоистом в его соревновательной деятельности, с определением частоты их использования. В дальнейшем полученные данные соотносятся с результатами опроса.

Во время определения эффективного варианта выполнения коронного приема для юных дзюдоистов путем видеонализа соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов необходимо рассматривать варианты, часто встречающиеся у значительного числа высококвалифицированных борцов. Обязательным условием при этом выступает то, что прием должен быть четко понятен по структуре выполнения.

Показ коронного приема на первом этапе формирования индивидуальных технических действий необходимо начинать с демонстрации приема полностью с его реальным ритмо-временным проведением без объяснения, далее показ должен осуществляться по частям и сопровождаться объяснением в каждой части и фазе приема. Объяснение не должно быть слишком длинным и тяжелым для восприятия юных дзюдоистов.

При выполнении заданий в ходе методики необходима смена партнеров по морфологическим признакам (высокий, средний, низкий). Борцы не должны отрабатывать постоянно с одним и тем же партнером. Также в скоростном тесте и в тестовых заданиях необходимо подбирать партнеров по морфологическим признакам. В скоростном тесте, где используются шесть человек, нужно подобрать по два борца на каждый признак (высокий, средний, низкий). В тестовом задании необходимо подбирать партнера, наиболее удобного по морфологическому признаку в зависимости от сложности задания – чем легче задание, тем неудобней партнер и, соответственно, чем сложнее задание, тем партнер удобней.

На третьем этапе формирования коронного приема при обучении партнера своему коронному приему борцу необходимо подбирать ученика того же обобщенного типа, что и он сам.

При увеличении скорости выполнения борцами коронных приемов необходимо контролировать и периодически напоминать о правильности техники проведения приема. Когда борцы подошли к этапу выполнения коронного приема в передвижении и из различных положений соперника, необходимо четко и ясно объяснить и параллельно показать, как должен передвигаться и стоять в различных положениях партнер, когда борец отрабатывает коронный прием.

При определении способов подготовки для проведения коронного приема тренер не должен навязывать варианты, которые он выполнял сам, но ему следует предлагать, обсуждать вместе с учеником их проведение, корректировать и дополнять, либо продумывать новые. Тренер должен путем видеоанализа соревновательной деятельности юных дзюдоистов усмотреть и скорректировать под него присущий способ выполнения подготовки коронного приема.

На этапе, когда юные дзюдоисты определяют для себя удобные захваты для выполнения индивидуальной техники, а также взаимные захваты соперников при выполнении борцом коронного приема, необходимо разъяснить тактическую сторону атакующих функций захватов со стороны проводящего коронный прием и защитных и сбивающих – со стороны соперника.

В задания на совершенствование коронного приема в условиях определенного сопротивления путем передвижений, неудобных положений, захватов и различных защитных действий необходимо наблюдать, как дети понимают задание и задачу, которую необходимо выполнить как одному, так и второму партнеру. И если юные дзюдоисты излишне сопротивляются или, наоборот, слишком расслаблены, или меняют передвижения, положения, неправильно сопротивляются в захвате, нужно между заданиями объяснять и показывать ошибки, а во время задания – постоянно давать методические указания.

При разучивании индивидуальной техники в комбинации со вспомогательными приемами необходимо подготавливающие приемы и их связь (переход) к коронному броску подбирать в соответствии с типовой принадлежностью юного борца. Также при отработке комбинации следует внимательно следить за переходом от подготавливающего приема к коронному.

На этапе определения тактических действий для успешной реализации индивидуальных технических действий не нужно давать слишком сложных для данного возраста тактических действий, поскольку они будут трудными для восприятия, понимания и осознания юным дзюдоистом и, соответственно, несвоевременно сложная задача отнимет время и не приведет к желаемому результату.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

- ДЮОШ – детско-юношеская спортивная школа.
СДЮШОР – детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.
ИА – игровик атакующий.
ИК – игровик контратакующий.
КА – количество атак.
КВБ – количество выигранных баллов.
КГ – контрольная группа.
КОА – количество оцененных атак.
КРА – количество реальных атак.
КАКД – количество атак коронным действием.
КОАКД – количество оцененных атак коронным действием.
КРАКД – количество реальных атак коронным действием.
ООД – ориентировочная основа действий.
ООТ – основные опорные точки.
РА – результативность атак.
САД – силовик атакующий динамичный.
САСД – силовик атакующий статодинамический.
СКД – силовик контратакующий динамичный.
СКСД – силовик контратакующий статодинамический.
ТД – темповик динамичный.
ТСД – темповик статодинамический.
ТТД – технико-тактическое действие.
У – универсал.
ЭГ – экспериментальная группа.
ЭФА – эффективность атак.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адам, М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Адам Марек; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1982. – 16 с.
2. Алексеевко, Ю.Г. «Коронный» прием / Ю.Г. Алексеевко // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1975. – С. 23–25.
3. Алиханов, И.И. Вольная борьба: учеб. пособие / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 136 с.
4. Алиханов, И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл.: 13.00.04 / Алиханов Иван Иванович; Груз. гос. ин-т физ. культуры. – Тбилиси, 1982. – 71 с.
5. Алиханов, И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 7–10.
6. Алиханов, И.И. К вопросу о технологии становления вариативной техники борьбы / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: сб. информ.-метод. материалов / Центр. науч.-исслед. ин-т спорта, Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1990. – Вып. 3. – С. 24–30.
7. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 303 с.
8. Аралбаев, А.С. Начальное обучение борцов с учетом смысловой структуры противоборства: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аралбаев Алпысбай Сейткалиевич; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1991. – 22 с.
9. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Педагогика, 1990. – 27 с.
11. Багаев, С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Багаев Славик Владимирович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1998. – 22 с.
12. Бардамов, Г.Б. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бардамов Гавриил Борисович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 24 с.
13. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белов Александр Владимирович; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 22 с.
14. Белоусов, С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белоусов Станислав Николаевич; Гос. дважды орденоснос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1976. – 23 с.
15. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
16. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
17. Волостных, В.В. Методические рекомендации к учебным занятиям по самбо / В.В. Волостных, А.Г. Жуков; Моск. энергет. ин-т. – М., 1988. – 32 с.

18. Галковский, Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 3–8.
19. Гаськов, А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Гаськов Алексей Владимирович; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – 41 с.
20. Годик, М.А. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
21. Гончаров, Г.В. Основные особенности методики начальной подготовки юных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гончаров Геннадий Владимирович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1954. – 22 с.
22. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – М.: Воениздат, 1976. – 256 с.
23. Данховский, В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В.С. Данховский, Б. Н. Руковицин. – Минск: Патология, 1989. – 192 с.
24. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 19–22.
25. Дементьев, В.Л. Защитные технико-тактические действия в спортивной борьбе / В.Л. Дементьев, А.А. Колесов, С.Н. Курников // Сб. науч. тр. кафедры борьбы РГАФК за 1994–1996 гг. / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – С. 23–27.
26. Дементьев, В.Л. Методология профессиональной тактико-технической подготовки тренерских кадров по спортивной борьбе в физкультурных высших учебных заведениях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Дементьев Владимир Львович; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2004. – 45 с.
27. Дементьев, В.Л. Новый методологический подход в подготовке специалистов-тренеров на выпускающих кафедрах РГУФКа / В.Л. Дементьев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 12. – С. 45–48.
28. Дементьев, В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквандо, дзюдо, основы тренировки: сб. науч.-метод. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – С. 79–85.
29. Дементьев, В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
30. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 10. – С. 37–39.
31. Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Демин Валерий Андреевич; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1975. – 26 с.
32. Дзюдо: метод. материалы эксперимент. доп. учеб. прогн. для детей, подростков, молодежи, взрослых / Авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]; Нац. союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 82 с.

33. Дзюдо: пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР / Авт.-сост. А.О. Акопян [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2003. – 95 с.
34. Дзюдо: пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР / Авт.-сост. А.О. Акопян [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2010. – 96 с.
35. Дзюдо: прогр. для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Сост. И.Д. Свищев, Г.С. Туманян. – М., 1977. – 117 с.
36. Дзюдо: прогр. для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Сост. И.Д. Свищев, Г.С. Туманян – М., 1990. – 117 с.
37. Дзюдо: прогр. для учреждений доп. образования и спорт. клубов / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2009. – 268 с.
38. Дзюдо: прогр. для учреждений доп. образования и спорт. клубов: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 2005. – 266 с.
39. Дзюдо: прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ и СДЮСШОР / Авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2006. – 212 с.
40. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. шк. и коллективов (рек. для учеб.-тренир. групп второго года обучения, 3 кyu, зелен. пояс). – М.: Федерация дзюдо г. Москвы, 1999. – 28 с.
41. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. шк. и коллективов (рек. для групп нач. подгот., 5 кyu, желт. пояс). – М.: Федерация дзюдо г. Москвы, 1999. – 29 с.
42. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. шк. и коллективов (рек. для учеб.-тренир. групп первого года обучения, 4 кyu, оранжев. пояс, 12–14 лет). – М.: Федерация дзюдо г. Москвы, 1999. – 24 с.
43. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. шк. (рек. для учеб.-тренир. групп третьего года обучения, 2 кyu, син. пояс). – М.: Федерация дзюдо г. Москвы, 1999. – 27 с.
44. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. шк. (рек. для учеб.-тренир. групп четвертого года обучения, 1 кyu, коричнев. пояс). – М.: Федерация дзюдо г. Москвы, 1999. – 35 с.
45. Дзюдо: учеб. прогр. для учреждений доп. образования: рек. Центром орг.-метод. обеспечения физ. воспитания Департамента образования г. Москвы / Авт.-сост. И.Д. Свищев. – М.: Сов. спорт, 2003. – 111 с.
46. Еганов, А.В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности: учеб. пособие / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал. гос. ин-т физ. культуры, 1997. – 54 с.
47. Иванков, Ч.Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Иванков Чингис Тагирович. – М., 2001. – 43 с.
48. Иванов, С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванов Сергей Анатольевич; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1995. – 23 с.
49. Игуменов, В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
50. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Калмыков Евгений Викторович; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 47 с.

51. Калмыков, С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994. – 151 с.
52. Калмыков, С.В. Спортивная борьба для юношей / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – 143 с.
53. Камалетдинов, Р.Р. Идущий дорогой через ринг... / Р.Р. Камалетдинов. – М.: ИНСАН, 2000. – 288 с.
54. Карапетян, С.А. Опыт подготовки юных борцов / С.А. Карапетян // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 32–34.
55. Каражанов, Б.К. Моделирование соревновательной деятельности дзюдоистов / Б.К. Каражанов, К.С. Сариев, В. В. Шиян // Моделирование в спорте: сб. науч. ст. – Алма-Ата, 1988. – С. 3–6.
56. Келер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келер. – Киев: Здоровья, 1970. – 20 с.
57. Келер, В.С. Рефлективное управление в тактике единоборств и игр / В.С. Келер // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 8. – С. 9–10.
58. Керимов, Ф.А. Психофизиологические особенности формирования технико-тактических действий борцов / Ф.А. Керимов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 35–36.
59. Киселев, В.А. Анализ соревновательной деятельности в боксе / В.А. Киселев, С.И. Щербак, Ву Дык Тхинь // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. Чумакова Е.М. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2003. – С. 34–41.
60. Клещев, В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Клещев Валерий Вадимович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – 23 с.
61. Коблев, Я.К. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 25–27.
62. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Коблев Якуб Камболатович. – М., 1990. – 41 с.
63. Коджаспиров, Ю.Г. Новое в методике обучения юных борцов / Ю.Г. Коджаспиров // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 16–19.
64. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коломейчук Андрей Алексеевич. – М., 2011. – 24 с.
65. Крупская, Н.К. О воспитании и обучении: сб. избр. пед. произведений / Н.К. Крупская. – М.: Учпедгиз, 1946. – 317 с.
66. Кукис, А.В. Совершенствование статокINETической устойчивости дзюдоистов подросткового возраста и ее влияния на спортивный результат: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кукис Александр Владимирович. – Челябинск, 1995. – 21 с.
67. Кургузов, Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. – М.: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 2000. – С. 135–138.

68. Курников, С.Н. Основные подходы к построению тактико-технических действий в спортивной борьбе / С.Н. Курников, О.Б. Малков, А.А. Колесов // Тактика спортивных единоборств: сб. науч.-метод. ст. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2002. – С. 67–71.

69. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

70. Мазниченко, В.Д. Теория и методика физического воспитания / В.Д. Мазниченко. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 138 с.

71. Малков, О.Б. Педагогическое проектирование техники спортивной борьбы на основе биомеханического смысла конфликтного взаимодействия / О.Б. Малков, В.Л. Дементьев // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 2001. – С. 89–95.

72. Мартиросов, Э.Г. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов / Э.Г. Мартиросов, А.А. Новиков, Ю.А. Моргунов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1972. – С. 51–53.

73. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: дис. ... д-ра биол. наук в виде науч. докл.: 03.00.05 / Мартиросов Эдуард Георгиевич. – М., 1998. – 87 с.

74. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2005. – 378 с.

75. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимп. лит., 1999. – 318 с.

76. Матвеев, Л.П. Прикладная теоретическая и тактическая подготовка спортсмена: учеб. пособие для завершающих уровней высш. физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 1998. – 43 с.

77. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для интов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

78. Медведев, В.В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.В. Медведев. – М.: Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры, 1985. – 25 с.

79. Медведев, В.В. Психологические особенности личности спортсменов: лекция для студентов и слушателей фак. повышения квалификации и высш. шк. тренеров акад. / В.В. Медведев. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 1993. – 49 с.

80. Невретдинов, Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук в форме науч. докл.: 13.00.04 / Невретдинов Шамиль Тагирович. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 1998. – 35 с.

81. Новиков, А.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки / А.А. Новиков, Р.А. Пилюян // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 12. – С. 44–48.

82. Новиков, А.А. Новое о вопросах обучения и совершенствование техники борьбы / А.А. Новиков, И.В. Шинелев, А.И. Колесов // Теория и практика физ. культуры – 1968. – № 12. – С. 52–56.

83. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 2003. – 208 с.

84. Новиков, А.А. Оценка тактической ситуации в борьбе / А.А. Новиков, А.Н. Ленц // Теория и практика физ. культуры. – 1966. – № 7. – С. 72.

85. Окрошидзе, М.Г. Программирование процесса обучения в спортивной борьбе / М.Г. Окрошидзе // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1972. – С. 39–41.
86. Олейник, В.Г. Специфика спортивной подготовленности борцов различных манер ведения схватки / В.Г. Олейник, Н.Н. Каргин, П.А. Рожков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1983. – С. 21–24.
87. Олзоев, К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Олзоев Клим Самсонович. – М., 1983. – 25 с.
88. Основные организационно-методические принципы подготовки советских борцов по вольной борьбе к 15 Олимпийским играм / И.С. Ярыгин [и др.]. – М.: Госкомспорт, 1989. – 30 с.
89. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособ. для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал Пресс, 1993. – 303 с.
90. Патратий, Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля / Р.С. Патратий // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1976. – С. 48–51.
91. Петров, Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе / Р. Петров // Актуальные проблемы спортивной борьбы: сб. науч. ст. – М., 1998. – С. 95–99.
92. Петрунев, А.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А.А. Петрунев, А.А. Вишневыский. – Красноярск: Изд-во Краснояр. гос. ун-та, 1988. – 200 с.
93. Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Пилюян Рубен Артовазович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 50 с.
94. Пилюян, Р.А. Системный анализ соревновательного процесса как основа индивидуализации подготовки спортсменов / Р.А. Пилюян // Спорт – науке, наука – спорту: сб. науч. тр. – Новосибирск, 1984. – Ч. 2. – С. 41–43.
95. Пилюян, Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов: метод. пособ. / Р.А. Пилюян. – Малаховка, 1998. – 38 с.
96. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 1997. – 583 с.
97. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
98. Подбор и систематизация тренировочных заданий, моделирующих отдельные участки соревновательного поединка борцов / Ю.А. Смертин [и др.] // Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации: тез. докл. VII Межвуз. науч. конф. – Омск, 1989. – С. 143–145.
99. Подливаев, Б.А. Моделирование тренировочных занятий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 2. – С. 55–58.
100. Преображенский, С.А. Борьба – занятие мужское / С.А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 279 с.
101. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 127 с.
102. Проблемы совершенствования анализа и оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков высшей квалификации / Ю.М. Бычков [и др.] //

Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. Чумакова Е.М. – М., 2003. – С. 70–74.

103. Программа и основное руководство по обучению дзю-до. – Токио, 1966. С. 5–25.

104. Пугачев, В.И. Метод повышения надежности соревновательной деятельности борцов / В.И. Пугачев, О. А. Сиротин // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 47–48.

105. Рожков, П.А. О дифференцированной методике совершенствования мастерства борцов с различными манерами ведения соревновательного поединка / П.А. Рожков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1988. – С. 32–34.

106. Рожков, П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рожков Павел Алексеевич; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 25 с.

107. Рукавицын, Д.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рукавицын Денис Борисович. – Минск: Белорус. гос. акад. физ. культуры., 2001. – 19 с.

108. Свищев, И.Д. Конструирование новых вариантов технических действий в дзюдо / И.Д. Свищев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 53–57.

109. Свищев, И.Д. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮСШОР 14–15-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Свищев Иван Дмитриевич. – М., 1986. – 24 с.

110. Силин, В. Технический арсенал дзюдоистов / В. Силин // Спорт за рубежом. – 1979. – № 2. – С. 6–7.

111. Советов, С.Е. Анатомио-физиологические особенности и индивидуальная гигиена детей и подростков / С.Е. Советов. – М.; Л.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1948. – 165 с.

112. Современная система спортивной тренировки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1985. – 448 с.

113. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 483 с.

114. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая): учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 287 с.

115. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.

116. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 242 с.

117. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

118. Спортивная борьба: учеб. пособие / Под ред. Г.С. Туманяна. – М., 1983. – 124 с.

119. Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 493 с.

120. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.М. Заиорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

121. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
122. Станков, А.Г. Подготовка дзюдоистов / А.Г. Станков. – М., 1994. – 288 с.
123. Сыздыков, А.А. Особенности соревновательной деятельности и их влияние на эффективность техники спортивной борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сыздыков Амангазы Аушахметович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1997. – 19 с.
124. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование / Под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 220 с.
125. Теория спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища шк., 1987. – 422 с.
126. Туманян, Г.С. Базовая техника дзюдо: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев, З. Ольшевский. – М.: Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры, 1991. – 56 с.
127. Туманян, Г.С. Об уровне технической подготовленности борцов / Г.С. Туманян // Теория и практика физ. культуры. – 1967. – № 5. – С. 24–25.
128. Туманян, Г.С. Посттапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. – М., 1990. – 40 с.
129. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. В 4 кн. Кн. 3. Методика подготовки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 1998. – 398 с.
130. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
131. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Туманян Георгий Саакович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1971. – 50 с.
132. Туманян, Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКА / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев. – М., 1986. – 24 с.
133. Тышлер, Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие / Д. Тышлер, А. Мовигович, Г. Тышлер – М., 2002. – 254 с.
134. Ушаков, А.Ф. Анализ техники и тактики спортсменов, выступающих на международных соревнованиях по боевому самбо / А.Ф. Ушаков, В.Л. Дементьев, М.Ю. Мезенцев // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. Чумакова Е.М. – М., 2003. – С. 20–24.
135. Ушаков, А.Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ушаков Александр Федорович. – М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 23 с.
136. Ушаков, А.Ф. Правила соревнований как основа моделирования конфликтного взаимодействия в спортивных единоборствах / А.Ф. Ушаков, В.Л. Дементьев // Инновационные технологии в спортивных единоборствах: ма-

териалы IV Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти проф. Чумакова Е.М. – М., 2004. – С. 153–158.

137. Ушаков, А.Ф. Тактические особенности соревновательного поединка спортсменов различных видов единоборств в боевом самбо / А.Ф. Ушаков, В.Л. Дементьев, А.Б. Милиевский // Актуальные проблемы спортивных единоборств: сб. науч.-метод. ст. – М., 2003. – С. 92–96.

138. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

139. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.

140. Харлампиев, А.А. Борьба самбо: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры / А.А. Харлампиев. – М.; Л.: Физкультура и спорт, 1949. – 182 с.

141. Хван, С.Х. Смысловые структуры защитных действий в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Хван Сан Хо; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 21 с.

142. Чумаков, Е.М. Методика изучения и совершенствования приемов самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00. 04 / Чумаков Евгений Михайлович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1953. – 13 с.

143. Чумаков, Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 26 с.

144. Чумаков, Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ: метод. рекомендации для студентов ГЦОЛИФК / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 106 с.

145. Чумаков, Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С. 14–18.

146. Чуйко, Ю.И. Рациональное планирование подготовки борцов с учетом их индивидуальных способностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чуйко Юрий Иванович. – М., 1984. – 22 с.

147. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.

148. Шахмурадов, Ю.А. Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе / Ю.А. Шахмурадов, Б.А. Подливаев // Тенденция развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1977–2000 гг.: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 1997. – С. 429–435.

149. Шахмурадов, Ю.А. Методика совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов вольного стиля: метод. рекомендации / Ю.А. Шахмурадов, Ш.Т. Нивретдинов. – М.: Госкомспорт, 1989. – 44 с.

150. Шахмурадов, Ю.А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: метод. рекомендации для студентов, слушателей ВШТ и ФПК

ГЦОЛИФК / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов, В.Л. Дементьев; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 64 с.

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

152. Ширинов, А.Р. Направленное формирование стиля ведения схватки у борцов с учетом их индивидуальных особенностей / А.Р. Ширинов // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов: межвуз. сб. науч. тр. – Л., 1986. – С. 153–160.

153. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Шулика Юрий Александрович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 37 с.

154. Шулика, Ю.А. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов / Ю.А. Шулика, В.А. Чернышов, Ю.З. Донченко. – Краснодар: Изд-во Краснодар. гос. ин-т физ. культуры, 1985. – 112 с.

155. Шулика, Ю.А. Повышение эффективности обучения самбистов техническим действиям в типичных ситуациях борьбы стоя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шулика Юрий Александрович; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1980. – 176 с.

156. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пос. для студентов ин-тов физ. культуры / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодар. кн. изд-во, 1988. – 142 с.

157. Юшков, О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Юшков Олег Павлович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1994. – 38 с.

158. Юшков, О.П. Совершенствование технического мастерства борцов / О.П. Юшков // Теория и практика физ. культуры – 1975. – № 3. – С. 13–15.

159. Петров Р. Усвършенствуване на технико-тактического майсторство на бореца / Р. Петров. – София: Медицина и физкултура, 1978. – 272 с.

160. Choutka, M. Rjzwoj fizyczny i Wydelnesc thenowa 12–14 letnich zapasnikow / M. Choutka, R. Dlugesz, H. Kunaki // Sport Wyczynewy. – 1980. – № 11. – S. 17.

161. Gleeson, G.R. Judo for the West / G.R. Gleeson. – South Brunswick; New York: A. S. Barnes and Company, 1967. – 207 p.

162. Inokuma, I. Best Judo / I. Inokuma, N. Sato. – Tokyo; New York; San Francisco: Kodansha International LTD, 1980. – 255 p.

163. Names of Judo Throwing Techniques. – Tokyo: Kodokan, 1982. – 8 p.

Приложение А
Результаты определения степени согласованности мнений экспертов

№ схватки	№ номер эксперта					Сумма рангов (X_i)	Отклонение от средней суммы рангов ($X_i - X_{cp}$)	Квадрат отклонений ($(X_i - X_{cp})^2$)
	1	2	3	4	5			
1	3	3	3	3	3	15	-7,5	56,25
2	7	7	7	8	7	36	13,5	182,25
3	1	1	1	1	1	5	-17,5	306,25
4	5	5	6	5	5	16	-6,5	42,25
5	9	9	1	9	9	37	14,5	210,25
6	2	2	2	2	2	10	-12,5	156,25
7	7	7	7	7	7	35	12,5	156,25
8	3	4	4	4	4	19	-3,5	12,25
9	6	6	6	6	6	30	7,5	56,25
Средняя сумма рангов						203	-	-
Сумма квадратов отклонения сумм рангов (S)								1178
Коэффициент конкордации: $W = 0,785$								
Хи-квадрат критерия $\chi^2_{расч} (31,42) > \chi^2_{табл} (15,51)$ при $p \geq 0,05$								

Примечание. 1 – САД; 2 – САСД; 3 – СКД; 4 – СКСД; 5 – ТД; 6 – ТСД; 7 – ИА; 8 – ИК; 9 – У.

Приложение Б
Результаты видеоанализа соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов выделенных типов

Таблица Б.1

Результаты видеоанализа соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов выделенных типов с 1 по 4

Типы борцов Показатели	1. Силвик атакующий динамичный					2. Силвик атакующий статодинамичный					3. Силвик контратакующий динамичный					4. Силвик контратакующий статодинамичный								
	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА, %	РА	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА, %	РА	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА, %	РА	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА, %	РА
Приемы в стоке	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1																								
Выведение из равновесия толчком (Sumi-Otoshi)	1																							
Бросок захватом за подколленный стиб (Kata-Ashi-Dori)	5						1						5	3	2	12	66	6						
Боковая подсечка (De-Ashi-Barai)	29	2	1	4	50	4	33	4				10	1					13						
Передняя подсечка (Sasae-Tsuri-Komi-Ashi)	20	5	1	2	20	2	17	7	2	2	28	1	5					1	1	1	4	100	4	
Передняя подсечка с падением (Sasae-sutemi-tsuri-komi-ashi)	2	1																						
Бросок через ногу скручиванием (Ashi-Guruma)	7	3	1	6	33	6	5	1	1	6	100	6	1	1	6	100	6	2						
Бросок через бедро (O-Goshi)	18	8	1	4	12	4	22	7	1	6	14	6	7	3										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Зацеп изнутри голенью (O-Uchi-Gari)	25	6	2	6	33	3	24	10	2	12	20	6	1						1						
Бросок через спину (Seoi-Nage)	23	10	4	14	40	3.5	5	1	1	6	100	6													
Выхват за ногу снаружи (одноименную)	10	2					2	2	2	8	100	4	2	1	1	2	100	2	1	1					
Зацеп изнутри под пятку	2						4																		
Зацеп изнутри под пятку с прихватом ноги снаружи	5	3					1	1	1	6	100	6													
Задняя подсечка под дальнюю ногу	3	2					2	2	1	2	50	2													
Подсечка изнутри (Ko-Uchi-Gari)	48	4	1	2	25	2	47	7					8											3	
Подсечка в темп шагов (Okuri-Ashi-Barai)	10	2					10						9												6
Одноименный зацеп голенью (Kouchi-Gake)	7	2	1	2	50	2	7	1																	
Передняя подножка (Tai- Otoshi)	21	9	5	20	55	4	26	11	1	4	1	4													
Подхват под две ноги (Harai-Goshi)	4	1					13	4	1	4	25	4													
Подхват изнутри (Uchi-Mata)	26	4	2	4	50	2	29	9	1	6	11	6													
Подхват с захватом ноги снаружи	1	1																							
Зацеп снаружи голенью (Ko-Soto-Gake)	3	2	1	6	100	6	1																		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Зацеп стопы снаружи (Ko-Soto-Gari)	6	1					14	5	2	12	40	6							1	1	1	4	100	4	
Зацеп с захватом ноги снаружи	1	1					1	1																	
Подсад бедром от задней подножки	3	2																	1	1	1	4	100	4	
Бросок через голову (Tomoe-Nage)	11	2					9	3	1	2	33	2													
Бросок через плечи «Мельница» (Kata-Guruma)	23	11	4	15	36	2.6	3	2	1	2	50	2	7	1					2						
Бросок захватом двух ног (Morote-Gari)	1																								
Бросок через голову подсадом голенью (Sumi-Gaeshi)	23	9	2	6	45	3	31	6					1												
Подножка назад седом (подсадка) – (Tani-Otoshi)	5	1					1																		
Бросок через плечо (Ippon-Seoi-Nage)	3	2	1	2	100	2	1																		
Бросок через плечо с колен (Seoi-Otoshi)	54	24	4	20	16	5	28	10	6	22	60	3.6	4												
Выведение из равновесия (Uki-Otoshi)																									
Задняя подножка (O-Soto-Otoshi)	8	4	1	2	25	2	20	6	3	8	50	3.7	1												
Боковой переворот (Te-Guruma)	47	12	8	40	66	5	12	1					17	4	1	2	25	2	12	1					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Прход за разноименную ногу (Kushiki-Taoshi)	1	1											4											
Бросок захватом ноги за пятку (Kibisu-Gaeshi)																								
Бросок через грудь прогибом (Ura-Nage)	9	5	1	2	20	2	1						10	2	1	6	50	6	4	1	1	4	100	4
Бросок через грудь с подсадом бедра	3	2	2	8	100	4	2	2	1	6	50	6												
Бросок «годаули»	1						1	1																
Бросок «бычок»	18	5					9	2	2	6	100	3	4	1										
Бросок через грудь с зашагиванием	19	6	2	6	33	3	13	4					15	5	2	8	40	4	6	1				
Обшагивание (Tate-Shiho-Gatame)	8	2					8	7	5	14	71	2.8	6	1					9	2	1	4	50	4
Обратная спина	24	12	2	12	16	6	12	4	2	12	50	6	4	2	1	4	50	4	4	2				
Отхват (O-Soto-Gari)	2						4	1					1	1	1	4	100	4	4	1	1	6	100	6

Таблица Б.2

**Результаты видеонализа соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов
выделенных типов с 5 по 9**

Типы борцов Показатели	5. Темповик динамичный				6. Темповик статодинамичный				7. Игровик атакующий				8. Игровик контратакующий				9. Универсал													
	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА	РА	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА	РА	КА	КРА	КОА	КВБ	ЭФА	РА												
Приемы в стоке	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Выведение из равновесия толчком (Sumi-Otoshi)																														
Бросок захватом за подколенный сгиб (Kata-Ashi-Dori)				1	1																									
Боковая подсечка (De-Ashi-Barai)	22	2					16	5					30	2	1	4	50	4	11	2	1	4	50	4	20	6	1	6	16	6
Передняя подсечка (Sasae-Tsuri-Komi-Ashi)	16	4					7	3	1	6	33	6	1	1	1	6	100	6	3	1					7	4				
Передняя подсечка с падением (Sasae-sutemi-tsuri-komi-ashi)	2	1																							1					
Бросок через ногу скручиванием (Ashi-Guruma)	1						1								1															
Бросок через бед-ро (O-Goshi)	20	3	1	2	33	2	9	1					2	2						1					1					

Продолжение табл. Б.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Зацеп изнутри голенью (O-Uchi-Gari)	43	4					6						16	2				1	1	1	4	100	4	7	1	1	2	100	2	
Бросок через спину (Seoi-Nage)	10	3											8	2	1	4	100	4						5	3	1	4	100	4	
Выхват за ногу снаружи (одноименную)	1	1																												
Зацеп изнутри под пятку	2																													
Зацеп изнутри под пятку с прихватом ноги снаружи	2	1					2	1															2	2						
Задняя подсечка под дальнюю ногу	1	1											1						3	2				3	3	1	6	100	1	
Подсечка изнутри (Ko-Uchi-Gari)	42	6					16	1	1	4	100	4	44	10	3	12	30	4	6	2	8	100	4	30	4	1	4	25	4	
Подсечка в темп шагов (Okuri-Ashi-Barai)	30	3	1	2	33	2	12	3					13	2	1	2	50	2	3	2	1	2	50	2	16	6	2	8	33	4
Одноименный зацеп голенью (Kouchi-Gake)	7	3	1	2	33	2	2	1	1	2	100	2	5	1										7	1					
Передняя подножка (Tai-Otoshi)	20	3	2	10	66	5	2						18	3				3						12	4	2	10	50	5	
Подхват под две ноги (Harai-Goshi)	9	2	1	6	50	6	5	1					1	1	1	6	100	6	1	1				15	3	1	2	33	2	
Подхват изнутри (Uchi-Mata)	43	10	4	12	40	3	16	1					26	4	6	24	15	4						17	8	1	6	12	6	

Продолжение табл. Б.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Подхват с захватом ноги снаружи	1																															
Зацеп снаружи голенью (Ko-Soto-Gake)																																
Зацеп ступней снаружи (Ko-Soto-Sagi)	15	2	1	4	50	4	10					9	2	1	2	50	2	8						6	2	1	2	50	2			
Зацеп с захватом ноги снаружи	3	2	1	6	50	6	2																									
Подсад бедром от задней подножки																																
Бросок через голову (Tomoe-Nage)	21	7					10					12	3											18	11	2	6	18	3			
Бросок через плечи «Мельница» (Kata-Guruma)	10	2	1	2	50	2						3	3											1								
Бросок захватом двух ног (Morote-Gan)	7	1																														
Бросок через голову подсадом голенью (Sumi-Gaeshi)	15	3	3	16	100	5.3	18	8				4								7	3	1	2	33	1	5	1					
Подножка назад седом (подсадка) – (Tani-Otoshi)	1																															
Бросок через плечо (Ippon-Seoi-Nage)	3																															
Бросок через плечо с колен (Seoi-Otoshi)	54	13	1	2	7	2	12	7				22	8	3	14	37	4.6															

Окончание табл. Б.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Выведение из равновесия (Uki-Otoshi)	1	1	1	6																										
Задняя подножка (O-Soto-Otoshi)	11						9					6	4	1	4	25	4							5	4	1	2	25	2	
Боковой переворот (Te-Guruma)	15	4	1	2	25	2	3	2				1						2						17	9	1	6	11	6	
Проход за разную именную ногу (Kushiki-Gaoshi)							6	2	1	4	18	4																		
Бросок захватом ноги за пятку (Kibisu-Gaeshi)	1	1																						1	1					
Бросок через грудь прогибом (Ura-Nage)	4	2	1	2	50	2	1																							
Бросок через грудь с подседом бедра												4	2	1	2	50	2	1												
Бросок «голдаули»	2																							2	1					
Бросок «бычок»	6	2					2					2												3	1					
Бросок через грудь с зашагиванием	6	4	4	18	100	4.5						6	3	1	2	33	2	3	1					4	2	1	6	50	6	6
Обшагивание (Tate-Shiho-Gatame)	4	2	1	6	50	6	3					4	2	2	10	100	5	3	1	1	6	100	6	5	2	1	2	50	2	2
Обратная спина	8	4	2	8	50	4					2	1								2	1			13	7	3	14	42	4	6
Отхвват (O-Soto-Gari)	4	2					8	4	2	4	50	2	3						4	2				8	3	1	2	33	2	

Приложение В
Частота применения наиболее выполняемой техники в соревновательной деятельности
высококвалифицированными дзюдоистами различных типов

Таблица В.1

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У										
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}									
Значения																											
САД			225	177	>	55	32	>	20	25	<	78	62	>	39	62	<	19	25	<	77	69	>				
САСД						75	41	>	22	32	<	86	79	>	84	52	>	42	79	<	15	32	<	80	89	<	
СКД									7	5	>													21	16	>	
СКСД																											
ТД						21	14	>	16	11	>				42	24	>	31	27	>	16	11	>	51	31	>	
ТСД						21	12	>	13	9	>							24	24	≤	13	9	>	44	27	>	
ИА						13	14	<	22	11	>										17	11	>	30	31	<	
ИК						5	5	≤	9	4	>													19	12	>	
У									15	12	>																

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.2

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У																				
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}																			
Значения																																					
САД			28	31	<				28	23	>																										
САСД										64	46	>													28	16	>										
СКД																																					
СКСД																																					
ТД																																					
ТСД	13	5	>	13	11	>				15	8	>																									
ИА																																					
ИК																																					
У																																					

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.3

Бросок через бедро

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}
САД			44	30 >					39	21 >								
САСД									49	30 >								
СКД																		
СКСД																		
ТД																		
ТСД																		
ИА																		
ИК																		
У																		

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.4

Зацеп изнутри голенью

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}
САД			154	123 >					73	87 >			113	72 >				
САСД									56	87 <			63	51 >				
СКД																		
СКСД																		
ТД													70	72 <				
ТСД																		
ИА																		
ИК																		
У	44	23 >	43	23 >					30	30 ≤			32	17 >				

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.5

Бросок через спину

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}
САД									54	30	>							
САСД	14	14	≤						6	4	>		4	0	>			
СКД																		
СКСД																		
ТД																		
ТСД																		
ИА	18	8	>						8	2	>							
ИК																		
У	14	14	≤						6	4	>		4	0	>			

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.6

Подсечка изнутри

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У			
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}		
САД									367	284	>	31	42	<	158	219	<	160	154	>
САСД									239	207	>	34	31	>	179	160	>	158	113	>
СКД																				
СКСД																				
ТД																				
ТСД													136	160	<			130	113	>
ИА													33	23	>			22	16	>
ИК																		112	87	>
У																				

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.7

Подсечка в темп шагов

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У			
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}		
САД																				
САСД																				
СКД																				
СКСД																				
ТД											33	24	>	31	33	<		30	19	>
ТСД																		7	8	<
ИА																		7	12	<
ИК																				
У																				

Примечание: р> – нет различий между значениями; р< – есть различия между значениями; р≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.8

Одноименный зацеп голенью

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У			
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}		
САД									17	8	>			17	6	>		10	6	>
САСД									14	5	>			10	4	>		11	4	>
СКД																				
СКСД																				
ТД														12	5	>		11	5	>
ТСД																				
ИА																		7	4	>
ИК																				
У																				

Примечание: р> – нет различий между значениями; р< – есть различия между значениями; р≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.9

Передняя подножка

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У		
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	
САД									62	46	>			64	46	>		37	26
САСД									61	38	>			64	38	>		38	21
СКД																			
СКСД																			
ТД													55	34	>			37	19
ТСД																			
ИА																		35	19
ИК																			
У																			

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.10

Подхват под две ноги

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У		
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	
САД																	9	11	<
САСД																			
СКД																			
СКСД																			
ТД									2	4	<							8	4
ТСД																		2	4
ИА																			
ИК																			
У																			

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.11

Подхват изнутри

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}
САД			90	66 >					125	94 >	18	18 ≤	79	61 >			58	39 >
САСД									132	87 >	21	16 ≤	88	56 >			49	36 >
СКД																		
СКСД																		
ТД											30	23 >	118	80 >			67	51 >
ТСД													19	15 >			11	9 >
ИА																	42	33 >
ИК																		
У																		

Примечание: р> – нет различий между значениями; р< – есть различия между значениями; р≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.12

Зацеп стойкой снаружи

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}
САД											21	9 >	17	9 >	21	9 >		
САСД																		
СКД																		
СКСД																		
ТД											22	9 >	19	9 >	22	9 >		
ТСД													10	4 >	11	4 >		
ИА															9	4 >		
ИК																		
У																		

Примечание: р> – нет различий между значениями; р< – есть различия между значениями; р≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.13

Бросок через голову

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У			
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}		
САД			30	15	>				42	33	>	5	9	<	39	21	>	19	21	<
САСД									33	24	>	5	6	<	29	15	>	16	15	>
СКД																				
СКСД																				
ТД												20	15	>	45	33	>	43	33	>
ТСД															37	9	>	22	9	>
ИА																		22	21	>
ИК																				
У																				

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.14

Бросок через плечи «Мельница»

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У		
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	
САД									29	13	>								
САСД																			
СКД																			
СКСД																			
ТД																			
ТСД																			
ИА																			
ИК																			
У																			

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.15

Бросок через голову подсадом голени

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р
Значения			124	88 >			64	39 >	9	18 <							22	18 >
САСД							72	48 >	15	22 <							25	22 >
СКД																		
СКСД																		
ТД									6	9 <							15	9 >
ТСД																	0	4 <
ИА																		
ИК																		
У																		

Примечание. р> – нет различий между значениями; р< – есть различия между значениями; р≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.16

Бросок через плечо

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р	U _{эмп}	U _{кр} р
Значения							8	1 >										
САД																		
САСД																		
СКД																		
СКСД																		
ТД																		
ТСД																		
ИА																		
ИК																		
У																		

Примечание. р> – нет различий между значениями; р< – есть различия между значениями; р≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.17

Бросок через плечо с колен

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У						
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}							
Значения	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}					
САСД		124	122	>			157	200	<	105	84	>	8	10	<	52	56	<	7	6	>		
СКД																							
СКСД																							
ТД												26	18	>	63	92	<			9	11	<	
ТСД															4	11	<			0	0	≤	
ИА																				18	7	>	
ИК																							
У																							

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.18

Задняя подножка

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У					
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}						
Значения	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}				
САД		14	17	<			14	11	>	6	6	≤	1	2	<			12	4	>		
САСД							24	17	>	21	11	>	15	4	>			9	7	>		
СКД																						
СКСД																						
ТД																						
ТСД										13	6	>	6	2	>			9	4	>		
ИА													6	1	>			4	2	>		
ИК																		1	0	>		
У																						

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.19

Боковой переворот

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У						
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}					
Значения																							
САД			83	55	>	18	45	<	29	35	<	31	45	<	19			13	35	<			
САСД						2	8	<	7	6	>	7	8	>	3	2	>			2	6	>	
СКД									8	5	>	12	7	>	0	2	<			8	5	>	
СКСД												13	5	>	0	1	<			4	4	≤	
ТД															0	2	<			6	5	>	
ТСД																				0	1	<	
ИА																							
ИК																							
У																							

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.20

Бросок через грудь прогибом

Типы борцов	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У	
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}
Значения																		
САД			8	2	>	7	5	>	8	2	>	8	2	>				
САСД									4	0	>							
СКД									2	1	>	2	1	>				
СКСД																		
ТД									4	0	>							
ТСД																		
ИА																		
ИК																		
У																		

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.21

Бросок «Бычок»

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	
САД			24	14	>				14	11	>						
САСД									10	5	>						
СКД																	
СКСД																	
ТД																	
ТСД																	
ИА																	
ИК																	
У																	

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.22

Бросок через грудь зашагиванием

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У							
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}								
САД			9	11	<	14	14	≤	13	4	>	11	7	>	12	7	>	1	4	<	2	7	<	
САСД						13	5	>	3	1	>	4	2	>				1	1	≤	2	2	≤	
СКД									4	2	>	5	3	>	4	3	>	1	2	<	2	3	<	
СКСД												3	0	>	3	0	>	0	0	≤	0	0	≤	
ТД															7	1	>	4	0	>	6	1	>	
ТСД																								
ИА			3	2	>																	4	1	>
ИК																						6	0	>
У																								

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.23

Общигравание

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У													
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}												
САД			20	8	>	3	2	>	1	2	<	10	3	>	7	2	>	10	3	>	7	2	>	11	3	>				
САСД						1	2	<	0	2	<	12	4	>	9	2	>	12	4	>	9	2	>	12	4	>				
СКД									0	0	≤	0	0	≤	0	0	≤	0	0	≤	0	0	≤	1	0	>				
СКСД												0	0	≤	0	0	≤							0	0	≤				
ТД															6	0	>	8	1	>	6	0	>	6	1	>				
ТСД																		6	0	>	4	0	>	4	0	>				
ИА																							6	0	>	6	1	>		
ИК																											4	0	>	
У																														

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Таблица В.24

Обратная спина

Типы борцов Значения	САД		САСД		СКД		СКСД		ТД		ТСД		ИА		ИК		У															
	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}	U _{эмп}	U _{кр}														
САД			41	33	>				34	20	>															53	39	>				
САСД									15	6	>															25	13	>				
СКД																																
СКСД																																
ТД																																
ТСД																										19	8	>				
ИА																																
ИК																																
У																																

Примечание. p> – нет различий между значениями; p< – есть различия между значениями; p≤ – есть различия между значениями.

Приложение Г

Состав высококвалифицированных борцов с различными морфологическими признаками, участвующих в анализируемых соревнованиях

Тип борцов	Количество борцов по морфологическим признакам			Общее кол-во борцов
	Низкий	Высокий	Средний	
Силовик атакующий динамичный	Низкий	Высокий	Средний	71
	21	2	48	
Силовик атакующий статодинамичный	Низкий	Высокий	Средний	63
	5	14	44	
Силовик контратакующий динамичный	Низкий	Высокий	Средний	11
	5	0	6	
Силовик контратакующий статодинамичный	Низкий	Высокий	Средний	6
	0	1	5	
Темповик динамичный	Низкий	Высокий	Средний	43
	4	10	19	
Темповик статодинамичный	Низкий	Высокий	Средний	14
	0	7	7	
Игровик атакующий	Низкий	Высокий	Средний	46
	1	6	39	
Игровик атакующий	Низкий	Высокий	Средний	9
	0	1	8	
Универсал	Низкий	Высокий	Средний	24
	2	3	19	

Приложение Д

Совокупность рекомендуемых приемов для различных обобщенных типов юных дзюдоистов

Совокупность рекомендуемых приемов	
1	2
Типы борцов	
1	
САД – силовик атакующий динамичный	1) бросок спина (плечо) с колен; 2) боковой переворот; 3) обратная спина; 4) бросок через спину; 5) подхват изнутри; 6) бросок через голову подсадом голени; 7) бросок через плечи («мельница»); 8) зацеп голенью (разноименный); 9) бросок через грудь «зашагиванием»; 10) передняя подножка; 11) передняя подсечка; 12) бросок через бедро; 13) бросок через плечи «бычок»; 14) бросок через голову; 15) выхват за ногу снаружи (одноименную); 16) бросок через грудь прогибом; 17) подсечка под пятку изнутри; 18) боковая подсечка; 19) бросок обшагиванием; 20) задняя подножка; 21) зацеп изнутри голенью (одноименной)
САСД – силовик атакующий статодинамичный	1) подсечка под пятку изнутри; 2) боковая подсечка; 3) бросок через голову подсадом голени; 4) подхват изнутри; 5) бросок спина (плечо) с колен; 6) передняя подножка; 7) бросок зацеп голенью изнутри; 8) бросок через бедро; 9) задняя подножка; 10) передняя подсечка; 11) зацеп стопой с наружи; 12) бросок через грудь «зашагиванием»; 13) подхват под две ноги; 14) боковой переворот; 15) обратная спина; 16) подсечка в темп шагов; 17) бросок через голову; 18) бросок через плечи «бычок»; 19) бросок «обшагиванием»; 20) зацеп голенью изнутри (одноименной); 18) бросок через спину; 19) выхват за ногу снаружи (одноименную)
СКД – силовик контраакующий динамичный	1) боковой переворот; 2) бросок через грудь «зашагиванием»; 3) бросок через грудь прогибом; 4) боковая подсечка; 5) подсечка в темп шагов; 6) подсечка изнутри; 7) бросок «обшагиванием»;
СКСД – силовик контраакующий статодинамичный	1) боковой переворот; 2) бросок «обшагиванием»; 3) бросок через грудь «зашагиванием»; 4) бросок через грудь прогибом; 5) боковая подсечка; 6) отхват
ТД – темповик динамичный	1) бросок спина (плечо) с колен; 2) подхват изнутри; 3) бросок зацеп голенью изнутри (разноименной); 4) подсечка под пятку изнутри; 5) подсечка в темп шагов; 6) боковая подсечка; 7) передняя подножка; 8) бросок через бедро; 9) бросок через голову; 10) подхват под две ноги; 11) бросок через голову подсадом голени; 12) задняя подножка; 13) зацеп изнутри голенью (одноименной); 14) боковой переворот; 15) передняя подсечка; 16) бросок через спину; 17) бросок «обшагиванием»; 18) бросок обратная спина; 19) бросок захватом двух ног; 20) зацеп стопой с наружи; 21) бросок через плечи «бычок»; 22) бросок через грудь «зашагиванием»; 23) бросок через грудь прогибом; 24) отхват

I	2
ТСД – темповик статодинамичный	1) бросок через голову подсадом голени; 2) подхват изнутри; 3) подсечка под пятку изнутри; 4) бросок спина (плечо) с колен; 5) зацеп стопой с наружи; 6) бросок через голову; 7) задняя подножка; 8) бросок через бедро; 9) отхват; 10) передняя подсечка; 11) зацеп изнутри голенью (разноименной); 12) проход за разноименную ногу; 13) подхват под две ноги; 14) бросок «обшагиванием»
ИА – игровик атакующий	1) подсечка под пятку изнутри; 2) боковая подсечка; 3) подхват изнутри; 4) бросок спина (плечо) с колен; 5) передняя подножка; 6) зацеп голенью изнутри (разноименной); 7) подсечка в темп шагов; 8) бросок через голову; 9) бросок через спину; 10) зацеп стопой с наружи; 11) задняя подножки; 12) бросок через грудь «зашагиванием»; 13) зацеп изнутри голенью (одноименной); 14) бросок «обшагиванием»
ИК – игровик контратакующий У – универсал	1) боковая подсечка; 2) зацеп стопой с наружи; 3) подсечка изнутри; 4) отхват; 5) подсечка в темп шагов; 6) бросок через грудь «зашагиванием»; 7) бросок «обшагиванием» 1) бросок через голову; 2) подхват изнутри; 3) боковой переворот; 4) подхват под две ноги; 5) бросок обратная спина; 6) передняя подножка; 7) подсечка под пятку изнутри; 8) боковая подсечка; 9) подсечка в темп шагов; 10) отхват; 11) передняя подсечка; 12) одноименный зацеп изнутри; 13) зацеп стопой с наружи; 14) бросок через спину; 15) задняя подножка; 16) бросок через голову подсадом голени; 17) бросок «обшагиванием»; 18) бросок через грудь «зашагиванием»; 19) бросок спина (плечо) с колен

Приложение Е
Результаты межгрупповых соревнований в начале эксперимента

Контрольная группа Номер испытуемого, разряд, вес	Порядок и результаты поединков			Экспериментальная группа Номер испытуемого, разряд, вес
	1-я схватка	2-я схватка	3-я схватка	
1	2	3	4	5
№ 1 I разряд 46 кг	1-19 Проиграл 2 юко	1-20 Выиграл 1 ваза-ари	1-22 Выиграл 2 юко / 1 юко	№ 19 I разряд 48 кг
№ 2 II разряд 45 кг	2-20 Выиграл 2 юко	2-19 Проиграл 2 ваза-ари / 1 юко	2-21 Проиграл 2 юко	№ 20 II разряд 47 кг
№ 3 I разряд 48 кг	3-21 Проиграл 2 юко	3-22 Выиграл 2 ваза-ари / 1 ваза-ари	3-19 Выиграл 2 юко / 1 юко	№ 21 I разряд 49 кг
№ 4 II разряд 46 кг	4-22 Выиграл 1 иппон / 1 ваза-ари	4-21 Проиграл 1 иппон / 1 юко	4-20 Проиграл 3 юко	№ 22 II разряд 47 кг
№ 5 I разряд 50 кг	5-23 Выиграл 1 ваза-ари / 1 юко	5-24 Проиграл 2 юко	5-25 Выиграл 1 ваза-ари / 1 ваза-ари	№ 23 I разряд 51 кг
№ 6 II разряд 49 кг	6-24 Выиграл 1 ваза-ари / 1 юко	6-25 Проиграл 3 юко / 1 юко	6-23 Проиграл 4 юко / 2 юко	№ 24 II разряд 50 кг
№ 7 I разряд 52 кг	7-25 Выиграл 1 иппон	7-23 Проиграл 1 юко	7-24 Выиграл 1 ваза-ари / 1 юко	№ 25 I разряд 53 кг

1	2	3	4	5
№ 8 II разряд 55 кг	8-26 Выиграл 3 юко	8-27 Проиграл 1 юко	8-28 Выиграл 1 ваза-ари	№ 26 II разряд 56 кг
№ 9 II разряд 58 кг	9-28 Выиграл 2 юко	9-26 Проиграл 1 юко	9-27 Проиграл 1 иппон / 1 ваза-ари и 1 юко	№ 27 II разряд 57 кг
№ 10 III разряд 56 кг	10-27 Проиграл 1 юко	10-28 Выиграл 2 ваза-ари / 1 ваза-ари	10-26 Выиграл 1 ваза-ари 1 юко	№ 28 III разряд 60 кг
№ 11 I разряд 65 кг	11-29 Проиграл 1 ваза-ари 2 юко / 1 юко	11-30 Выиграл 2 юко 1 ваза-ари	11-31 Выиграл 2 юко / 1 юко	№ 29 I разряд 63 кг
№ 12 III разряд 68 кг	12-31 Выиграл 2 юко	12-29 Проиграл 2 ваза-ари / 1 юко	12-30 Проиграл 1-ваза-ари 2-юко	№ 30 II разряд 67 кг
№ 13 I разряд 64 кг	13-30 Проиграл 1 ваза-ри 2-юко	13-31 Выиграл 2 ваза-ри / 1 ваза-ри	13-29 Выиграл 2 юко / 1 юко	№ 31 I разряд 62 кг
№ 14 II разряд 46 кг	14-34 Выиграл 1 иппон / 1 ваза-ари	14-33 Проиграл 1 иппон / 1 юко	14-32 Проиграл 3 юко	№ 32 II разряд 47 кг
№ 15 I разряд 50 кг	15-33 Выиграл 1 юко	15-32 Проиграл 2 юко	15-34 Выиграл 1 ваза-ари 1 юко / 1 ваза-ари	№ 33 I разряд 51 кг
№ 16 II разряд 49 кг	16-32 Выиграл 1 ваза-ари 2 юко	16-34 Проиграл 3 юко / 2 юко	16-33 Проиграл 4 юко / 1 юко	№ 34 II разряд 50 кг

Окончание прил. Е

1	2	3	4	5
№ 17 I разряд 52 кг	17-35 Выиграл 1-ашон	17-36 Проиграл 1-юко		№ 35 I разряд 53 кг
№ 18 II разряд 55 кг	18-36 Выиграл 2-юко	18-35 Проиграл 1-юко		№ 36 II разряд 56 кг

Примечание. □ В результатах поединков под пунктами: выиграл, проиграл – результаты относятся к контрольной группе.

Приложение Ж

Сравнение результатов опроса и спортивно-технических показателей по выявлению наиболее целесообразного варианта коронного технического действия юных дзюдоистов

Номер испытуемого	Количество вариантов коронного приема	Количество атак коронным действием (КАКД)	Количество реальных атак коронным действием (КРАКД)
1	2	3	4
1	А	0	1
	Б	2	2
	В	5	3
	Г	1	1
	А	0	0
	Б	2	1
2	В	4	3
	Г	1	0
	А	2	1
3	Б	2	2
	Г	0	0
	А	0	1
4	Б	5	3
	В	0	0
	А	1	3
5	Б	0	0
	А	1	1
6	Б	2	1
	А	2	1
7	Б	1	1
	В	1	0
	А	0	1
8	Б	3	3
	В	1	0
	Г	2	1
	А	1	0
9	Б	1	1
	В	0	0
	А	0	0
10	Б	0	0
	В	0	0
	Г	5	4
	А	1	4
1	2	3	4
11	А	1	2
	Б	2	0
	В	3	2

1	2	3	4
12	А	1	0
	Б	2	1
13	А	5	3
	Б	0	0
	В	0	0
14	А	0	0
	Б	1	0
	В	3	0
15	А	2	0
	Б	0	0
16	А	3	1
	Б	1	0
17	А	0	0
	Б	2	0
	В	0	0
18	А	1	1
	Б	2	1
	В	1	0

Примечание. Жирным цветом отображены варианты коронного технического действия, которые юным дзюдоистам чаще приходили на ум и которые им хотелось бы применить.

Приложение К
Результаты первого тестового задания после второго этапа формирования
индивидуального технического действия

№ испытываемого и его прием	Задание № 1		Задание № 2		Задание № 3		Задание № 4		Морфологические признаки					
	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.		Сред.				
1. Подхват под одну ногу	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	6	4	1	1	0	0	1	0	0	4	1	1		КАКД
	2	3	5	3	4	3	3	2	6	2	5	6		КРАКД
	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	2	1		КОАКД
2. Передняя подножка	5	2	4	0	0	0	1	0	2	2	1	0		
	3		4	3	3	4	3	3	6	4	5	6		
	1	3	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3		
	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3 мин	
3. Бросок через бедро	3	4	3	0	1	0	1	1	1	1	3	5	3	
	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	4	
	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	
	2	5	3	1	0	0	0	0	0	0	3	1	4	
4. Бросок через плечо	4	3	5	2	3	3	3	3	2	4	5	3		
	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1		
	3	2	0	1	1	2	1	0	1	2	2	1		
	4	5	6	3	2	2	4	4	3	4	3	5		
5. Зацеп голенью изнутри по одноименную ногу	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2		
	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	2	3		
	5	6	4	3	2	3	3	4	2	5	3	3		
	3	2	4	1	2	2	2	3	3	2	3	2		
6. Отхват	3	5	4	1	2	0	0	1	0	3	5	1	КАКД	
	4	3	4	2	3	4	5	4	4	4	3	6	КРАКД	
	1	0	1	2	0	2	2	1	3	1	0	1	КОАКД	
	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3 мин	
7. Задняя подножка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3 мин	
	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	4	
	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2		
	1	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	6	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8. Передняя подножка	6	1	1	1	1	0	1	0	0	4	1	3	
	3	6	6	4	2	4	4	4	5	4	6	5	
	0	2	2	0	2	1	1	2	1	0	1	0	
	3	5	3	1	1	1	0	0	0	3	5	3	
	5	4	5	2	4	3	5	4	2	4	3	5	
9. Отхват с захватом руки под плечо	1	0	1	2	0	1	2	1	3	1	0	1	
	4	0	3	2	0	2	2	0	1	5	2	5	
	5	7	5	3	4	3	3	5	4	3	5	3	
	0	2	1	0	1	0	1	2	1	0	1	0	
	3	4	1	0	0	3	3	0	1	1	1	5	
10. Бросок через спину	4	3	5	4	3	2	2	3	3	5	4	2	
	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	3	1	
	5	3	4	0	0	0	1	0	2	2	1	0	
	3	3	4	3	3	4	3	3	6	4	5	6	
	1	3	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3	
11. Зацеп изнутри голенью под разноименную ногу	3	4	3	0	1	0	1	1	1	3	5	3	
	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	4	
	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	3	1	
	5	3	4	0	0	0	1	0	2	2	1	0	
	3	3	4	3	3	4	3	3	6	4	5	6	
12. Подхват под две ноги	1	3	1	2	2	1	2	3	4	2	2	3	
	3	4	3	0	1	0	1	1	1	3	5	3	
	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	4	
	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	
	2	5	3	1	0	0	0	0	0	3	1	4	
13. Передняя подсека	2	3	5	2	3	3	3	3	2	4	5	3	
	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	
	3	2	0	1	1	2	1	0	1	2	2	1	КАКД
	4	5	6	3	2	2	4	4	3	4	3	5	КРАКД
	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	КОАКД
14. Подсад бедром	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	Время задания
		2	мин		1	мин		1	мин		3	мин	
15. Бросок через плечо													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
16. Зацеп стопой снаружи	3	1	0	0	2	1	0	1	3	4	1	1	
	4	5	6	3	2	2	4	3	2	3	5	4	
	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	3	
	3	5	4	1	2	0	0	1	0	3	5	1	
17. Задняя подножка	4	3	4	2	3	4	5	4	4	4	3	6	
	1	0	1	2	0	2	2	1	3	1	0	1	
18. Передняя подножка	6	1	1	1	1	0	1	0	0	4	1	3	
	3	6	6	4	2	4	4	4	5	4	6	5	
	0	2	2	0	2	1	1	2	1	0	1	0	

Примечание. Выс. – высокого роста борец; Низ. – низкого роста борец; Сред. – среднего роста борец. Время задания – чистое. КАКД – количество атак коронным действием; КРАКД – количество реальных атак коронным действием; КОАКД – количество оцененных атак коронным действием (приемом).

Приложение Л

Результаты выполнения тестовых заданий на скорость юными дзюдоистами после второго и четвертого этапа

№ испытуемого	Тест после второго этапа	Ретест после второго этапа	Тест после четвертого этапа
	Время выполнения, с		
1	15,4	15,9	13,9
2	15,0	15,5	13,7
3	14,6	15,0	12,8
4	14,0	14,5	12,9
5	13,9	14,3	12,5
6	12,0	12,7	10,5
7	16,3	16,0	14,2
8	15,3	15,4	13,4
9	14,3	13,9	12,6
10	13,5	13,8	11,3
11	14,7	14,1	12,6
12	16,0	16,9	14,1
13	15,5	15,1	13,6
14	15,9	14,8	13,8
15	14,2	14,6	12,3
16	14,6	15,5	12,4
17	13,6	14,4	11,4
18	17,1	16,7	15,3
Среднее значение	14,7	14,9	12,9
Примечание. Коэффициент корреляции Браве-Пирсона $r = 0,877$.			

Приложение М
Результаты повторного тестового задания после пятого этапа формирования индивидуального технического действия

№ испытуемого и его прием	Задание № 1			Задание № 2			Задание № 3			Задание № 4			Морфологические признаки
	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	3	4	2	0	0	1	2	0	0	3	2	1	
	5	5	3	4	2	3	2	2	2	4	5	4	
	4	3	4	3	2	3	2	4	5	3	3	5	
	2 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
1. Подхват под одну ногу	4	2	2	1	0	1	0	0	0	2	0	2	Время задания
	5	5	6	2	1	1	4	3	2	6	6	5	
	3	5	4	3	5	4	3	4	5	2	4	3	
	4	2	4	1	0	1	0	0	0	1	3	2	
	4	5	5	3	1	1	3	1	2	7	4	5	
2. Передняя подножка	2	5	3	3	5	4	4	6	5	2	3	3	Время задания
	4	0	2	0	1	1	2	0	1	2	2	4	
	5	6	5	3	1	2	2	3	4	6	4	3	
	2	4	3	3	5	3	3	4	2	2	4	3	
	4	2	3	1	1	2	1	0	0	3	0	2	
3. Бросок через бедро	5	4	5	3	4	3	3	3	4	5	7	5	Время задания
	2	4	3	2	1	3	4	3	2	3	3	3	
	2	1	2	1	1	2	2	1	0	2	3	0	
	7	8	5	3	2	3	3	3	4	5	4	6	
	3	3	5	2	3	1	2	3	3	3	3	4	
4. Бросок через плечо	5	5	5	0	1	0	0	0	2	4	5	2	Время задания
	6	4	5	4	5	4	6	6	4	6	4	5	
	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	1	2	
	2	4	3	2	2	1	3	4	3	2	3	3	
	2	1	2	1	1	2	2	1	0	2	3	0	
5. Зацеп голенью изнутри по одноименную ногу	7	8	5	3	2	3	3	3	4	5	4	6	Время задания
	3	3	5	2	3	1	2	3	3	3	3	4	
	5	5	5	0	1	0	0	0	2	4	5	2	
	6	4	5	4	5	4	6	6	4	6	5	7	
	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	1	2	
6. Отхват	2 мин			1 мин			1 мин			3 мин			Время задания
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
7. Задняя подножка	2 мин			1 мин			1 мин			3 мин			Время задания
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			
	1 мин			1 мин			1 мин			3 мин			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	8. Передняя подножка	7	3	4	1	0	1	1	0	0	4	1	3
5		7	7	4	4	4	5	6	5	6	8	7	
1		3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	
5		6	6	0	0	0	0	0	0	3	5	1	
9. Отхват с захватом руки под плечо	6	6	5	4	4	5	7	6	7	6	5	8	
	2	1	2	1	3	2	3	2	4	2	1	2	
10. Бросок через спину	3	4	2	0	0	1	2	0	0	3	2	1	
	5	5	5	3	4	2	3	2	2	4	5	4	
	4	3	4	3	2	3	2	4	5	3	3	5	
	4	2	2	1	0	1	0	0	0	2	0	2	
11. Зацеп изнутри голенью под разноименную ногу	5	5	6	2	1	1	4	3	2	6	6	5	
	3	5	4	3	5	4	3	4	5	2	4	3	
	4	2	4	1	0	1	0	0	0	1	3	2	
	4	5	5	3	1	1	3	1	2	7	4	5	
12. Подхват под две ноги	2	5	3	3	5	4	4	6	5	2	3	3	
	4	0	2	0	1	1	2	0	1	2	2	4	
	5	6	5	3	1	2	2	3	4	6	4	3	
	2	4	3	3	5	3	3	4	2	2	4	3	
13. Передняя подсечка	4	2	3	1	1	2	1	0	0	3	0	2	КАКД
	5	4	5	3	4	3	3	3	4	5	7	5	КРАКД
	2	4	3	2	2	1	3	4	3	2	3	3	КОАКД
	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Время задания
14. Подсад бедром	2	1	2	1	1	2	2	1	0	2	3	0	
	7	8	5	3	2	3	3	3	4	5	4	6	
	3	3	5	2	3	1	2	3	3	3	3	4	
	3	3	5	2	3	1	2	3	3	3	3	4	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
16. Зацеп стопой снаружи	5	5	5	0	1	0	0	0	2	4	5	2	
	6	4	5	4	5	4	6	6	4	6	5	7	
	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	1	2	
17. Задняя подножка	7	3	4	1	0	1	1	0	0	4	1	3	
	5	7	7	4	4	4	5	6	5	6	8	7	
	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	
18. Передняя подножка	5	6	6	0	0	0	0	0	0	3	5	1	
	6	6	5	4	4	5	7	6	7	6	5	8	
	2	1	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	

Примечание. Выс. – высокого роста борец; Низ. – низкого роста борец; Сред. – среднего роста борец. Время задания – чистое. КАКД – количество атак коронным действием; КРАКД – количество реальных атак коронным действием; КОАКД – количество оцененных атак коронным действием (приемом).

Приложение Н

Результаты межгрупповых соревнований в конце эксперимента

Экспериментальная группа Номер испытуемого, разряд, вес	Порядок и результаты поединков			Контрольная группа Номер испытуемого, разряд, вес
	1-я схватка	2-я схватка	3-я схватка	
1	2	3	4	5
№ 1 I разряд 46 кг	1-19 Выиграл 3 юко / 1 юко	1-20 Выиграл 2 ваза-ари / 1 юко	1-22 Выиграл 1 иппон	№ 19 I разряд 48 кг
№ 2 II разряд 45 кг	2-20 Выиграл 1 ваза-ари / 2 юко	2-19 Проиграл 2 юко / 1 ваза-ари / 1 юко	2-21 Выиграл 1 юко	№ 20 II разряд 47 кг
№ 3 I разряд 48 кг	3-21 Выиграл 1 юко	3-22 Проиграл 3 юко / 1 юко	3-19 Проиграл 2 юко	№ 21 I разряд 49 кг
№ 4 II разряд 46 кг	4-22 Выиграл 2 ваза-ари 1 юко / 1 ваза-ри	4-21 Проиграл 3 юко 1 иппон / 1 ваза-ари	4-19 Выиграл 1 ваз-ри 2 юко / 1 ваза-ари	№ 22 II разряд 47 кг
№ 5 I разряд 50 кг	5-23 Выиграл 1 юко 1 ваза-ари / 2 юко	5-24 Выиграл 1 ваза-ари 1 юко	5-25 Проиграл 1 иппон / 1 юко	№ 23 I разряд 51 кг
№ 6 II разряд 49 кг	6-24 Выиграл 3 юко	6-25 Выиграл 1 ваза-ари / 1 юко	6-23 Проиграл 2 юко / 1 ваза-ари	№ 24 II разряд 50 кг
№ 7 I разряд 52 кг	7-25 Проиграл 1 юко	7-23 Проиграл 2 юко / 1 юко	7-24 Выиграл 1 иппон / 1 ваза-ари / 2 юко	№ 25 I разряд 53 кг

1	2	3	4	5
№ 8 II разряд 55 кг	8-26 Проиграл 2 юко / 1 ваза-ари	8-27 Проиграл 2-юко / 1 ваза-ари	8-28 Выиграл 1 иппон / 1 ваз-ари 3 юко	№ 26 II разряд 56 кг
№ 9 II разряд 58 кг	9-28 Выиграл 2 ваза-ари	9-26 Проиграл 2 юко 1 ваза-ари / 1 ваза-ари	9-27 Проиграл 4 юко / 2 юко	№ 27 II разряд 57 кг
№ 10 II разряд 56 кг	10-27 Проиграл 2юко 2 ваза-ари / 1 ваза-ри 1 юко	10-28 Выиграл 1 иппон на 1юко	10-26 Выиграл 1 иппон / 2 юко	№ 28 III разряд 60 кг
№ 11 II разряд 45 кг	11-29 Выиграл 1 ваза-ари 2 юко	11-30 Проиграл 2 юко 1 ваза-ари / 1 юко	11-31 Выиграл 1 юко	№ 29 II разряд 47 кг
№ 12 I разряд 48 кг	12-30 Выиграл 1 юко	12-31 Проиграл 3 юко / 1 юко	12-29 Проиграл 2 юко	№ 30 I разряд 49 кг
№ 13 II разряд 46 кг	13-31 Выиграл 2 ваза-ари 1 юко / 1 ваза-ари	13-29 Выиграл 1 ваза-ари 2 юко / 1 ваза-ари	13-30 Проиграл 3 юко 1 ваза-ари / 1 ваза-ари	№ 31 II разряд 47 кг
№ 14 I разряд 50 кг	14-32 Выиграл 1 юко 1 ваза-ари / 2юко	14-33 Выиграл 1 ваза-ари 1 юко	14-34 Проиграл 1 ваз-ари / 1 юко	№ 32 I разряд 51 кг

1	2	3	4	5
№ 15 II разряд 49 кг	15–33 Выиграл 3 юко	15–34 Выиграл 1 ваза-ари 1 юко	15–32 Проиграл 2 юко 1 иппон	№ 33 II разряд 50 кг
№ 16 I разряд 52 кг	16–34 Проиграл 1 юко	16–32 Проиграл 2 юко / 1 юко	16–33 Выиграл 1 иппон 1 ваза-ари 2 юко	№ 34 I разряд 53 кг
№ 17 II разряд 55 кг	17–35 Выиграл 2-юко 1-ваза-ри	17–36 Проиграл 2-юко 1-ваза-ри		№ 35 II разряд 56 кг
№ 18 II разряд 58 кг	17–36 Проиграл 4 юко / 2 юко	17–35 Выиграл 2 юко 1 ваза-ари / 1 ваза-ари		№ 36 II разряд 57 кг

Примечание. В результатах поединков под пунктами: выиграл, проиграл – результаты относятся к экспериментальной группе.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Освоение техники спортивной борьбы и формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов	5
1.1. Соревновательная деятельность и индивидуальный технический арсенал борца	5
1.2. Содержание и последовательность технической подготовки борца	9
1.3. Методы и средства технической подготовки борца	14
1.4. Коронный прием и формирование индивидуального арсенала борца	19
1.5. Особенности технической подготовки юного борца.....	28
Глава 2. Методы и организация исследования	32
2.1. Методы исследования	32
2.1.1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы	32
2.1.2. Педагогическое наблюдение	32
2.1.3. Видеоанализ соревновательной деятельности дзюдоистов	33
2.1.4. Метод экспертных оценок	34
2.1.5. Опрос	35
2.1.6. Тестирование.....	36
2.1.7. Педагогический эксперимент	37
2.1.8. Методы математической статистики	38
2.2. Организация исследования	38
Глава 3. Содержание и последовательность индивидуальной технической подготовки юных дзюдоистов	40
3.1. Выявление содержания индивидуальной технической подготовки юных борцов	41
3.2. Определение последовательности индивидуальной технической подготовки юных борцов	64
Глава 4. Методика раннего выявления и формирования арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов	73
Глава 5. Организация и результаты педагогического эксперимента	87
Выводы	103
Практические рекомендации	106
Список сокращений и условных обозначений	108

Список литературы	109
Приложение А. Результаты определения степени согласованности мнений экспертов	119
Приложение Б. Результаты видеоанализа соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов выделенных типов	120
Приложение В. Частота применения наиболее выполняемой техники в соревновательной деятельности высококвалифицированными дзюдоистами различных типов.....	128
Приложение Г. Состав высококвалифицированных борцов с различными морфологическими признаками, участвующих в анализируемых соревнованиях	140
Приложение Д. Совокупность рекомендуемых приемов для различных обобщенных типов юных дзюдоистов	141
Приложение Е. Результаты межгрупповых соревнований в начале эксперимента.....	143
Приложение Ж. Сравнение результатов опроса и спортивно-технических показателей по выявлению наиболее целесообразного варианта коронного технического действия юных дзюдоистов.....	146
Приложение К. Результаты первого тестового задания после второго этапа формирования индивидуального технического действия	148
Приложение Л. Результаты выполнения тестовых заданий на скорость юными дзюдоистами после второго и четвертого этапа	151
Приложение М. Результаты повторного тестового задания после пятого этапа формирования индивидуального технического действия	152
Приложение Н. Результаты межгрупповых соревнований в конце эксперимента	155

Научное издание

ФЕДЯЕВ Николай Александрович
ХАНБАБАЕВ Рафик Кичибегович
МУСАЕВ Исмаил Саид-Хасанович
ПЕТРОВА Оксана Алексеевна

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Монография

Издается в авторской редакции
Техн. редактор *Т.Б. Самсонова*

Подписано в печать 22.11.2024. Формат 60×84/16.
Печ. л. 10,0. Тираж 500 экз. Заказ № 617.

Отпечатано в АНО Редакция журнала «МЭСХ»
127412, Москва, ул. Б. Академическая, д. 44, корп. 2, e-mail: t_sams@mail.ru