

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

СВ С.В.Мамаева

подпись инициалы, фамилия

« 11 » июня 2020

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код-наименование направления

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ЧЕРЕЗ
СПИНУ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Руководитель

ЛС
подпись, дата

доцент, канд. филол. наук
должность, ученая степень

Л.С. Шмульская
инициалы, фамилия

Выпускник

СВ
подпись, дата

Л.Д. Сафин
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2020

Продолжение титульного листа БР по теме «Методика обучения технике выполнения броска через спину в борьбе дзюдо»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

А.В. Рубцов
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика обучения технике выполнения броска через спину в борьбе дзюдо» содержит 47 страниц текстового документа, 28 использованный источник, 2 таблицы.

СПОРТ, ДЗЮДО, БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

Целью исследования является изучение и описание методики обучения выполнения броска через спину в дзюдо.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс обучающихся в борьбе дзюдо.

Предмет исследования: методы и приемы обучения технике выполнения броска через спину в борьбе дзюдо.

Задачи исследования:

- 1) на основе научно-методической литературы представить характеристику дзюдо как вид спорта;
- 2) описать содержание и последовательность техники тактической подготовки борцов при выполнении бросков в дзюдо;
- 3) проанализировать основные принципы обучения двигательным действиям в борьбе дзюдо;
- 4) описать особенности выполнения приема через спину в борьбе дзюдо;
- 5) представить комплекс упражнений, способствующих эффективному выполнению броска через спину в борьбе дзюдо.

Результатом выполненного исследования является комплекс упражнений, направленный на формирование умения выполнять бросок через спину в таком виде единоборств, как дзюдо.

Содержание

Введение	5
1 Теоретические основы тактической подготовки борцов при выполнении бросков в дзюдо.	7
1.1 Характеристика дзюдо как вида единоборств.....	7
1.2 Содержание и последовательность подготовки борцов в дзюдо.....	10
2 Обучение технике выполнения броска через спину в борьбе дзюдо.....	18
2.1 Основные принципы обучения двигательным действиям дзюдо.....	18
2.2 Методы тренировки в дзюдо.....	30
2.3 Особенности выполнения броска через спину в борьбе дзюдо.....	35
2.4 Упражнения для отработки приема «бросок через спину».....	38
Заключение	42
Список использованных источников.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Уровень современного спорта высших достижений в борьбе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке борцов высокой квалификации. В тренировочном процессе борцов важную функцию выполняет система тренировочных занятий, которая должна основываться на современных достижениях спортивной науки. Тренировочный процесс по единоборствам необходимо строить с учетом передового опыта, внедрять в практику тренировки эффективные методы и приемы. Данный подход будет способствовать достижению высоких спортивных результатов

Кано Дзигоро создал современное дзюдо, делая акцент на спортивной, педагогической идее. М.А. Вершинин отмечает, что дзюдо, «рождённое в атмосфере острой конкуренции с другими школами единоборств, зарекомендовало себя как эффективное средство для практического применения» [9]. Дзюдо рассматривается многими исследователями, спортсменами как искусство. Оно стало популярно во всем мире и является олимпийским видом спорта. Дзюдо способствует физическому совершенствованию человека, развитию его волевых качеств.

В основе борьбы дзюдо лежит состязание противников на ковре. Для достижения результатов, эффективного применения в процессе схватки того или иного приема спортсмен должен обладать такими качествами, как динамичность, высокая концентрация внимания, интеллектуальную пластичность. Спортсмен должен уметь быстро оценивать ситуацию и принимать правильные решения. Все это требует от спортсмена гибкость и быстроту мышления. Исход поединка будет зависеть от главного решения, которое дзюдоист должен принять в доли секунды. Кано Дзигоро считается основателем дзюдо. Он говорил, что «дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа, добиться этого можно посредством тренировки тела и духа и таким образом формируется личность, и этим дзюдо вносит вклад в

общественную жизнь» [цит. по Вершинину М.А.]. А.С. Яковлев в своем исследовании указывает, что данный вид единоборства решает важные задачи: «философское развитие души; гармоничное физическое развитие; овладение приёмами необходимыми в экстремальных жизненных ситуациях. Занятия дзюдо благотворно влияют на организм человека» [42]. Кроме того, систематические тренировки по дзюдо способствуют эффективному развитию двигательных способностей организма, повышают его выносливость.

Отметим, что в научно-методической литературе достаточно освещены вопросы, связанные с развитием волевых качеств дзюдоистов (А.С. Яковлев, К.Л. Бабаян), усовершенствованием тренировочного процесса по дзюдо (А.П. Купцов, А.Н. Ленц), рассмотрены различного рода классификации техники дзюдо (В.М. Андреев, Г.С. Туманян). Однако стоит указать, что поиск эффективных приемов и методов обучения тому или иному приему является важной проблемой теории и практики спортивных единоборств.

Целью исследования является изучение и описание методики обучения выполнения броска через спину в дзюдо.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс обучающихся в борьбе дзюдо.

Предмет исследования: методы и приемы обучения технике выполнения броска через спину в борьбе дзюдо.

Задачи исследования:

- 1) на основе научно-методической литературы представить характеристику дзюдо как вид спорта;
- 2) описать содержание и последовательность техники тактической подготовки борцов при выполнении бросков в дзюдо;
- 3) проанализировать основные принципы обучения двигательным действиям в борьбе дзюдо;
- 4) описать особенности выполнения приема через спину в борьбе дзюдо;

5) представить комплекс упражнений, способствующих эффективному выполнению броска через спину в борьбе дзюдо.

Методологическая база исследования. Общие вопросы подготовки спортсменов освещены в теоретической части исследования на основе работ Е.Ю. Мукиной, Ж.К. Холодова. Практическая часть работы включает в себя обобщение опыта таких исследователей, как Я.К. Коблев, В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина.

Сформулированная в введении цель и обозначенные задачи предопределили выбор методов исследования. В выпускной работе были использованы следующие общенаучные методы: анализ научно-методической литературы по теме выпускного исследования, сравнение, обобщение методического опыта тренеров дзюдо.

Практическая значимость данной выпускной квалификационной работы заключается в том, что материалы могут найти применение в учебно-тренировочном процессе дзюдо.

Структура работы включает введение, две главы, заключение, список использованных источников. Объем работы составляет 50 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ В ДЗЮДО

1.1. Характеристика дзюдо как вида единоборств

Спорт играет огромную роль в жизни общества. Традиционно в социологии выделяют следующие функции спорта в современном обществе: познание человеком своих возможностей, организация и проведение соревнований, организация досуга, физическое и духовное воспитание молодежи и т.д.

Р.Ю. Бабаев отмечает, что спорт готовит индивида к разным видам общественной деятельности, способствует удовлетворению духовных запросов общества, ведет к укреплению межнациональных связей. Кроме того исследователь отмечает важную роль спорта в этическом и эстетическом воспитании [5]. Р.Ю. Бабаев указывает, что в качестве результата общественного развития спорт является значимой сферой деятельности человека [5].

Результат любой спортивной деятельности – это физическое совершенствование человека, которое осуществляется прежде всего в соревнованиях разного уровня [5].

Спорт в некоторых исследованиях понимается только как соревновательная деятельность, которая реализуется в соревнованиях. Представленное понимание спорта является узким [25].

Ж.К. Холодов имеет иную точку зрения. Он считает, что спорт имеет и более глубокий смысл, это продиктовано важной ролью спорта в социуме и его общественной сущностью [40]. Высокие достижения в спорте вообще и в дзюдо в частности являются следствием многолетней продуманной, правильно выстроенной системы учебно-тренировочного процесса.

В своем исследовании мы будем придерживаться точки зрения ВГ. Никитушкина, который определяет спорт как «собственно

соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности» [29]. Под соревновательной деятельностью мы понимаем непосредственно соревнования по какому-либо виду спорта, где обучающиеся демонстрируют свои достижения и стремятся к высоким результатам.

В процессе своего развития спорт приобрел различные виды, которых в настоящий момент насчитывается более 200. Каждый вид спорта имеет свои особенности и отличается от других.

Этимологически слово «дзюдо» восходит к японскому языку и дословно переводится как «мягкий путь», «гибкий путь»). Возникло дзюдо в конце XIX века, основателем является Дзигоро Кано, именно он открыл первую школу дзюдо в 1882 году, называлась она «Дом изучения Пути». Первоначально дзюдо было боевым искусством, особой философией, единоборством без оружия [1].

В современном единоборстве выделяются две разновидности дзюдо: спортивное дзюдо и традиционное. В.С. Гарник отмечает, что дзюдо имеет свои характерные действия. В арсенале дзюдо имеются разнообразные технические действия. Кроме того, выполняя тот или иной прием, спортсмен применяет меньшую физическую силу, в отличие от других видов единоборств, в частности греко-римской и вольной борьбы [11].

Борцы выступают в форме, которая состоит из штанов и рубахи, и называется «Дзюдоги», со свободным поясом, босиком. Они кланяются судьям, становятся на колени и начинают ритуал приветствия. Куртки перевязаны поясом, цвет которому соответствует мастерству спортсмена. Белый пояс у новичков, затем желтый, оранжевый, зеленый, синий, коричневый и наконец, черный.

Поединок в дзюдо проходит на татами. Если борьба протекает в положении стоя, то цель соперников, используя подсечки, броски, опрокинуть соперника на ковер. Если борьба протекает в партере (т.е. в положении лежа), то цель борцов прижать соперника к татами и удерживать это

положение на 30 секунд, при этом возможно использовать удушья, болевые приемы, узы, рычаг и т.д. Продолжительность поединка составляет 6 минут во время предварительных встреч, 8 минут в полуфиналах и 10 минут в финале. На соревнованиях разыгрывается абсолютное первенство в пяти весовых категориях. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Занятия дзюдо, по мнению тренеров, оказывают благотворное влияние на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности дзюдоиста необходима качественная тактико-техническая подготовка.

Таким образом, трудно переоценить роль спорта в жизни современного человека. Спорт призван выполнять важные функции в обществе. Спорт – «собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности» [29]. Дзюдо в современном мире является одним из популярных видов спорта и единоборства. Это искусство боя, позволяющее эффективно нападать и обороняться. В основе дзюдо сплав умственной и физической энергии. В поединке спортсмены используют приемы (захваты, броски, удушья, болевые приемы и т.д.), которые имеют определенные отличия от других видов единоборств. Стоит отметить, что дзюдо как вид спорта является достаточно эффективным средством физического, нравственного и духовного воспитания человека.

1.2 Содержание и последовательность подготовки борцов дзюдо

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач,

средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Приступая к планированию учебно-тренировочного процесса по дзюдо, тренер должен учитывать разработанные в методике определенные этапы и периоды подготовки спортсменов:

1. Этап начальной подготовки – срок освоения 3 года. Возраст обучающихся начального этапа спортивной подготовки – от 10 до 12 лет.

Начать обучение может любой желающий ученик общеобразовательных школ, у которого есть стремление заниматься физической культурой и спортом. Необходимо обращать внимание на состояние здоровья учеников, желающих заниматься этим видом спорта, они должны представить справку от педиатра о том, что не имеют противопоказаний. Первый этап спортивной подготовки должен способствовать прежде всего укреплению здоровья обучающегося, повышать его физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. В конце этапа проводятся контрольные тесты, экспертная оценка полученных умений и навыков. По их результатам делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к избранному виду спорта. Перспективные и способные спортсмены переводятся на тренировочный этап подготовки [35].

Данный этап направлен прежде всего на привитие интереса к тренировкам по дзюдо. На этом этапе важно улучшать физическое развитие

обучающихся, упражнения должны быть направлены на овладение основами техники выполнения физических упражнений.

2.Тренировочный этап – срок освоения 5 лет в том числе: период начальной специализации – срок освоения 2 года; период спортивной специализации – срок освоения 3 года. Как отмечает Ф.Т. Мирахмедов, к занятиям тренировочного этапа могут быть допущены дети, не имеющие ограничений по здоровью. Юные спортсмены должны пройти обучение не начальном этапе. Рекомендуется отбирать детей на основе тестирования выполнения нормативов по общей и специальной подготовке [26]. Если спортсмен показывает положительную динамику, или стабильно высокие показатели, то решается вопрос о его переводе по годам подготовки. На данном этапе происходит повышение уровня разносторонней физической подготовленности. Важно отметить совершенствование техники и тактики дзюдо у обучающихся. В процессе тренировочных занятий обучающиеся осваивают допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки, активно накапливают соревновательного опыта.

Возраст обучающихся тренировочного этапа спортивной подготовки – от 12 до 16-17 лет.

Представим поэтапное содержание подготовки дзюдоистов.

Первый этап называется «Этап начальной подготовки». Период подготовки – до трех лет. Основные задачи этого этапа: необходимо вызвать устойчивый интерес к занятиям по дзюдо; научить основным базовым движениям в дзюдо. Средства начального этапа включают в себя общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, разного рода игры, анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература. Обязательный контроль со стороны тренера и врача.

Второй этап – этап тренировочный. Период подготовки – 5 лет. Основная задача этого этапа – формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности

дзюдоистов. Средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе, специальные упражнения, направленные на отработку бросков, удержаний, самостраховки и т.д.; анализ соревнований разного уровня по дзюдо, анализ киино- и видеоматериалов (например, схватки Арсена Галстяна, Хидэхико Есида, Ройс Грейси и т.д.); изучение специальной литературы.

При наборе группы тренер, безусловно, должен учитывать сложившуюся систему подготовки спортсмена, в основе которой лежит учет особенностей развития обучающегося и возрастные закономерности становления спортивного навыка, мастерства. Перевод обучающихся в старшие группы, увеличение нагрузки (как тренировочной, так и соревновательной) происходит с учетом следующих факторов: продолжительность посещения занятий, уровень общей и специальной физической подготовленности юного спортсмена, состояние его здоровья, уровень спортивных достижений. При необходимости объединения в одну группу юных дзюдоистов, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с нижеприведенной таблицей.

Отдельно стоит обратить внимание на временные требования к одному тренировочному занятию. Так, в группах начальной подготовки тренировочное занятие составляет не более 2 часов; если спортивная подготовка составляет более года, то тренировочное занятие может длиться три часа; у более опытных спортсменов – четыре часа.

А также при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов [16].

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности и показана в ниже представленной таблице.

Таблица 2. Этапы подготовки спортсменов.

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1 год	10	30	6	3-4	312
	2 год	10	24	8	3-5	416
	3 год	10	24	8	3-5	416
Тренировочный этап	1 год	8	16	10	3-5	520
	2 год	8	16	10	4-6	520
	3 год	6	14	12	4-7	624
	4 год	6	14	14	5-8	728
	5 год	6	12	14	5-8	832

Традиционно в практике обучения дзюдо выделяют три технических составляющих:

1. Ката: обучающийся повторяет множество раз то или иное движение, прием, действие, тем самым тело спортсмена привыкает выполнять упражнение и в процессе поединка действует рефлекторно. Существует мнение, что ката обладает медитативным действием, позволяя спортсмену сконцентрировать внимание на выполнении упражнения.

1. Рандори: дословно переводится как «свободные захваты». По сути рандори – это спарринги, в дзюдо – это спарринги один на один, в отличие от ката рандори предполагает большую свободу в движениях, действиях;

2. Сиай – это непосредственно соревнования по дзюдо, где обучающиеся демонстрируют свои достижения и стремятся к высоким результатам.

Кроме того в программу учебно-тренировочных занятий по дзюдо входят такие элементы, как кихон – предполагает обучение базовым элементам (перемещения, самостраховка), кумиката – обучение разного рода захватам, каппо – техника восстановления после поединка.

Представим краткую характеристику основных элементов дзюдо.

Стойки борца. Во время поединка дзюдоист может иметь такие положения, как стойка и партер. Положение борца стоя называется стойкой, которая может быть нескольких видов: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, высокая и низкая [22]. Партер – это положения спортсмена в борьбе. Партер может быть нижний (положение лежа) и верхний (положение на коленях).

Передвижения. В процессе передвижения спортсмен ставит ступню на татами либо всей площадью опоры, как бы припечатываясь, либо на переднюю часть стопы. В данном действии очень важно осуществлять контроль положения своего тела. Спортсмен не должен потерять равновесие в процессе передвижения, поэтому передвигаться по татами необходимо небольшими шагами, осуществлять скользящие движения ногой по поверхности татами или поднимать ногу на небольшую высоту. Подобное перемещение позволяет сохранить во время поединка подвижность в разных направлениях, так как отвесная линия центра масс легче и быстрее переносится в площадь либо одной, либо другой ноги.

Самостраховка. Одно из необходимых элементов в дзюдо – это правильное падение. Дзюдоист должен уметь смягчить свое падение, сделать его менее опасным и травматичным. Кроме того важно научить спортсмена быстро подниматься с татами даже после самого сильного броска. Самостраховка важна как атакующему, так и атакуемому борцу. Спортсмен, не владеющий техникой самостраховки, испытывает страх падения,

чувствует себя неуверенно во время состязаний. [1]. Основные направления падений борца в дзюдо: а) назад б) в сторону, в) вперед. Тренеру важно обратить внимание на технику падения в разных направлениях, научить юных спортсменов правильному удару рукой по татами для того, чтобы смягчить приземление. Если спортсмен упал бесшумно – значит его приземление было неправильным. Бесшумное падение указывает на неправильную технику приземления [22].

По стилю выполнения броски классифицируются на следующие типы: тати вадза – это бросок, который проводится из стойки; сутэми вадза – это броски, который исполняется с падением.

В борьбе дзюдо активно применяются различного рода болевые приёмы (кансэцу вадза), в том числе, рычаги (разгибание ноги или руки в суставе) и узлы (скручивание рук и ног в суставе).

С.В. Гарник описывает технические особенности приемов дзюдо. Так, он указывает, что болевые приёмы могут проводиться на локтевом суставе, коленном суставе, на кистях рук, но в схватках по дзюдо допускается применение такого рода приемов только на локтевой сустав. Данное ограничение ведет к уменьшению травматизма в этом виде спорта [11].

После проведения того или иного приема используются техники удержаний. Отметим, что удержания – это самый безопасный прием в дзюдо, он используется для того, чтобы закрепить соперника спиной на ковре.

В схватках дзюдо активно применяются приемы удушающего характера. С.В. Гарник указывает, что при использовании этого приемы сопернику пережимают сонные артерии и тем самым в мозг не поступает кислород [11]. Отметим, что удушающие приемы используются и для психологического давления на соперника. Подобные приемы могут деморализовать противника, испугать его, резко изменить задуманный план поединка.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач,

средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности

Таким образом, основными элементами дзюдо являются стойки борца, передвижения, самостраховка, броски, болевые приёмы, приемы удушающего характера. Подготовка борцов дзюдо осуществляется с помощью таких специфических техник, как ката, рандори, сийай, кихон, кумиката.

Обобщая вышеизложенное в данном параграфе, нужно отметить, что содержание и последовательность обучения такому виду поединка, как дзюдо зависит от этапа подготовки спортсмена, его физического состояния. Кроме того тренер должен учитывать особенности формирования групп для занятий по дзюдо. В процессе тренировки необходимо научить основным действиям, движениям, приемам, которые позволят спортсмену во время поединка чувствовать себя уверенно и достичь высоких результатов.

2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

2.1 Основные принципы обучения двигательным действиям в дзюдо

Двигательное действие, по определению В.Б. Шестакова и С.В. Ергинной, – это система движений, организованная для решения конкретной двигательной задачи [41]. Физические упражнения состоят из двигательных действий, а те, в свою очередь, – из отдельных движений. С.А. Айткулов указывает, что двигательное умение – это приобретенная способность выполнять двигательное действие сосредоточением внимания на отдельных движениях. Двигательный навык – это приобретенная способность выполнять двигательное действие при сосредоточении внимания не на отдельных движениях, а на условиях и цели его выполнения [2].

Структура обучению двигательному действию включает три этапа:

- этап начального разучивания, где происходит формирование двигательного умения;
- этап углубленного разучивания, где предполагается формирование двигательного навыка;
- этап совершенствования двигательного навыка, где формируется двигательный навык с последующим переходом его в умение высшего порядка.

С.С. Горбунов отмечает, что при формировании двигательного навыка имеют место следующие определенные законы. Опираясь на работу этого исследователя, представим краткую характеристику этих законов [13].

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. С.С. Горбунов указывает, что процесс формирования навыка имеет скачкообразный характер [13]. В отдельные моменты становления спортивного навыка наблюдается разный качественный прирост.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Этот закон характеризуется определенным «торможением» в формировании навыка. Данный процесс объясняется внутренними и внешними причинами. К внутренним причинам относятся определенные изменения в организме, которые носят некий «приспособительный» характер и незаметны для спортсмена. Внешние причины возникают вследствие применения неверной методики.

3. Закон угасания навыка. Данный закон срабатывает в том случае, если двигательное действие в определенный временной период не применяется. Отметим, что навык ослабевает не сразу, а постепенно, со временем. Первоначально навык кардинально не меняется, но спортсмен начинает испытывать определенную неуверенность в своих способностях, страх неправильно выполнить то или иное действие.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка – это «совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий избранным видом спорта» [13].

5. Закон переноса двигательного навыка. «В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков. Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует и облегчает процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий. Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка» [7].

В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина указывают, что в технике дзюдо важность имеют такие понятия, как «двигательное умение» и «двигательный навык». Они отражают степень владения спортсменами приемами, спортивными движениями. Для того, чтобы умение и навык сформировались спортсмен должен принимать активное участие в тренировках, применять такие методы,

как анализ поставленной задачи, обобщение уже известных движений, координировать разные двигательные действия. В основе двигательного умения лежит концентрация внимания спортсмена на технике, движении [41].

Двигательный навык характеризуется отсутствием контроля за техникой движения. Спортсмен выполняет то или иное действие автоматически [41].

Анализ методической литературы позволил выделить признаки, позволяющие утверждать, что спортсмен освоил движение на уровне умения. Обозначим эти признаки:

а) спортсмен сосредотачивается на элементах движения, не выполняет его автоматически;

б) неустойчивый результат выполнения движения. Спортсмен сбивается, выполняя прием, под воздействием даже несущественных факторов;

в) отсутствие скорости при выполнении приема, движения, действия. [41].

Исследователи отмечают, что одна из сложных задач методики дзюдо – это формирование двигательного навыка у спортсмена. Многолетняя практика учебно-тренировочного процесса позволяет утверждать, что дзюдоисты могут достичь уровня умения при освоении тех или иных приемов, техник, но не всегда эти умения переходят в двигательный навык. Для того чтобы двигательное умение переходило в двигательный навык, необходимо многократное повторение движения, действия. Тогда оно становится отлаженным и привычным. Тренеры отмечают, что на формирование двигательного навыка может быть затрачено несколько лет [4]. Но именно двигательный навык делает спортсмена уверенным в себе и является залогом победы в поединках по дзюдо.

В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина в методическом пособии указывают на необходимость соблюдения в системе занятий дзюдо общепедагогических и

специфических принципов. На основе данного пособия представим их краткую характеристику [41].

Общепедагогические принципы.

Принцип сознательности и активности. Обучение технике и тактике в дзюдо немислимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, то есть без учения. [41].

Принцип наглядности. Необходимо комментировать тренером каждый показ упражнения. Во время тренировки очень важно создавать условия для того, чтобы юный спортсмен на основе визуального наблюдения осознал, правильно воспринял признаки и характеристики тех или иных приемов дзюдо. Должен произойти некий переход от наблюдения к осознанию.

В процессе написания выпускного исследования мы проводили беседы по обмену опытом с тренерами дзюдо Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа по видам единоборств» г. Лесосибирска. Тренеры отмечали, что принцип наглядности является ведущим на начальном этапе обучения броску через спину. Причем в практике преподавания дзюдо тренеры используют как собственный пример выполнения броска, так и выполнение бросков известными дзюдоистами. Например, в спортивной школе на занятиях анализируют видео поединков таких борцов, как Олега Мальцева (<https://www.youtube.com/watch?v=uPx5X-19kvg>), Илиаса Илиадиса (<https://www.youtube.com/watch?v=TI-wOMYaCos>) и т.д. Кроме того, используют видео проведения тренировки Владимира Путина со сборной команды России по дзюдо (<https://www.youtube.com/watch?v=UCTeE6ROv38>). Стоит отметить, что интерес к данному виду спорта поддерживается с помощью очных мастер-классов известных дзюдоистов. Так, Олег Мальцев, почетный гражданин города Лесосибирска, заслуженный мастер спорта России, участник Олимпийских игр 1992, 1996 г.г., не раз проводил мастер-классы для юных спортсменов «Спортивной школы по видам единоборств» г. Лесосибирска.

Использовать только прием наблюдения для освоения двигательного навыка, для изучения техники определенных приемов недостаточно. Чтобы качественно и полноценно освоить технику в дзюдо (броски, захваты и т.д.), спортсмен должен получить определенные представления на уровне двигательного ощущения. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина отмечают, принцип наглядности обучения реализуется «от внешнего образа действия к образу его динамики», «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». На тренировках при отработках конкретных приемов и действий, тренер должен стремиться к тому, чтобы спортсмены могли применять полученные знания для выполнения других однотипных движений. [41]. Таким образом, очень важно, чтобы во время тренировки юный спортсмен на основе визуального наблюдения осознал, правильно воспринял признаки и характеристики тех или иных приемов дзюдо. Должен произойти некий переход от наблюдения к осознанию.

Принцип систематичности. Суть этого принципа заключается в следующем: занятия по дзюдо должны быть системными, а не хаотичными. Важна и необходима определенная последовательность в обучении приемам и техническим действиям, это способствует уменьшению травматизма, ведет к значительному ускорению освоения материала, в результате тренер фиксирует повышение уровня технической подготовленности спортсмена. При предварительном планировании учебно-тренировочного процесса необходимо тренеру соблюдать определенные постулаты, применяемые при подготовке спортсменов разных направлений:

- 1) постулат «от известного к неизвестному»: при изучении новых приемов, спортивных действий необходимо опираться на уже изученные приемы и действия;

- 2) постулат «от легкого к трудному, от простого к сложному»: в процессе тренировки важно учитывать индивидуальные и возрастные особенности спортсменов, при подготовке заданий ориентироваться на

личность обучающегося, на его способность и готовность в этот момент к усвоению того или приема, действия;

3) постулат «от основы к деталям» заключается в следующем: первоначально необходимо усвоить основы той или иной техники, приема, а потом уже обращать внимание на детали выполнения спортивного действия.

4) постулат «от частного к общему» В.Б. Шестаков и С.В. Ерегина характеризуют так: «физические упражнения сначала необходимо выполнять в относительно стандартных условиях, способствующих быстрому формированию умений дзюдоистов решать двигательную задачу в конкретных условиях, а затем в изменяющихся условиях» [41].

5) постулат «от общего к частному»: необходимо сначала в процессе тренировки изучить основной базовый элемент техники, приема, это даст возможность в дальнейшем эффективно освоить учащимися другой элемент;

6) постулат прочности усвоения учебного материала. В.Б. Шестаков и С.В. Ерегина справедливо указывают, что «прочность усвоения – это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и дзюдоисты всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения дзюдоистами двигательной задачи» [41].

Характеризуя принцип систематичности, важно отметить и то, что тренер должен создавать обстановку для запоминания начинающими дзюдоистами той или иной техники, движения, приема (общепедагогические условия эффективного запоминания спортивных действий обозначены в пособии В.Б. Шестакова и С.В. Ерегиной [41]). Авторы обращают на важность текущего повторения, который позволяет связать новый материал с уже известными знаниями. (Так, при изучении нового приема, действия, спортивного движения тренер обращается к нему, предлагая выполнять упражнения и задания других видов. Тем самым новое техническое действие

закрепляется в сознании спортсмена); периодического повторения (отметим, что данный вид способствует систематизации изученного материала. Тренер в процессе занятия обращается к особенностям выполнения того или иного приема, изученного некоторое время назад); заключительного повторения – применяется на завершающем этапе (в процессе заключительного повторения рекомендуется обратить внимание на основные элементы движения или, наоборот, расширить знания по теме и сделать акцент на деталях того или иного приема).

Принцип научности. Организованная подготовка дзюдоистов не должна быть стихийной, она отличается прежде всего научностью. В.Б. Шестаков и С.В. Ерегина отмечают, что для успешного применения вышеобозначенного принципа стоит обратить внимание на следующие моменты:

а) в процессе тренировки прием или действие показывать в традиционном виде. Добавлять индивидуальные элементы в технику спортсмен может только в том случае, если усвоит действие в классическом виде;

б) тренер на занятии должен представлять только достоверные факты, научно доказанные;

в) тренер должен обратить внимание на научную точность своей речи. Дзюдо – это вид спорта, имеющий специфическую, устоявшуюся терминологию. Тренер должен мотивированно и абсолютно однозначно использовать спортивные термины [41]. Кроме того, в процессе тренировки спортсмены тоже должны активно использовать в речи необходимую спортивную терминологию.

Принцип доступности и индивидуализации. При выборе объема физической нагрузки, приемов обучения тому или иному приему тренер должен учитывать возраст спортсменов и уровень их физической подготовки. У юного спортсмена при максимальном усилии должно хватать физических сил для выполнения спортивного действия. Тренер должен объяснять новый

материал, демонстрировать прием, действие с учетом предыдущих занятий, усложняя материал. Важно учитывать принцип преемственности в учебно-тренировочном процессе.

Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации. Как и в любом другом виде спорта, результатом тренировок в дзюдо должны стать спортивные достижения. Именно на это и должен быть направлен учебно-тренировочный процесс, именно это определяет содержание тренировочных занятий. Исходя из этого тренер формулирует цель и задачи тренировки, отбирает методы и приемы освоения тренировочных действий, определяет структуру тренировочного занятия, выбирает соответствующие формы контроля и т.д. Как отмечают В.Б. Шестаков и С.В. Ерегина, углубленная специализация требует от тренера рационально распределять тренировочное время; «шлифовать», с усилием отрабатывать, совершенствовать разного рода приемы, броски, удержания и т.д. [41].

Единство общей и специальной подготовки предполагает всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Учебно-тренировочный процесс в дзюдо носит, безусловно, специализированный характер. Он предполагает связь между обще подготовкой и специальной подготовкой. Отметим, что для достижения в дзюдо высоких результатов важны оба вида подготовки. Однако на разных этапах подготовки меняется корреляция общей и специальной подготовки. На начальном этапе доминирует общая подготовка, чем опытнее становятся спортсмены, тем больше необходимо включать тренировочный процесс элементов специальной подготовки [41].

Непрерывность тренировочного процесса. Выше уже говорилось о том, что спортивная подготовка по дзюдо – это определенная система, которая представляет собой долгий, трудоемкий, постоянный процесс, который должно опираться на предыдущее, все элементы учебного материала должны быть

взаимосвязаны, последовательны. Высокие результаты в дзюдо возможны только в результате постоянных длительных тренировок.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. При планировании учебно-тренировочного процесса тренер должен обращать внимание на увеличение нагрузки, которое должно быть постепенным, а не резким. Учитывая уровень подготовленности обучающихся, тренер постепенно увеличивает тренировочные и соревновательные нагрузки, усложняет задания. Особенно важно учитывать поступательное увеличение объема нагрузки для спортсменов 8-9 лет.

Волнообразность динамики нагрузок. Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Б. Шестаков и С.В. Ерегина представили обобщенные рекомендации планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов-дзюдоистов с учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок (см. [41]).

Цикличность тренировочного процесса. Исследователи указывают важность выделения циклов в учебно-тренировочном и соревновательном процессе. Данный фактор влияет на определение формы тренировочных занятий, на выбор средств, методов и приемов обучения двигательным умениям. В.Б. Шестаков и С.В. Ерегина отмечают, что элементы тренировочных воздействий периодически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. [41]. Важно, чтобы каждый этап учебно-тренировочной деятельности был взаимосвязан с предыдущим этапом.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности дзюдоистов. Уровень спортивных достижений в дзюдо имеет прямую зависимость от того, как тренер сочетает тренировки и соревнования. Эти два вида деятельности (тренировочная и соревновательная) должны дополнять друг друга. В некоторых случаях тренеры слишком активно привлекают обучающихся к соревновательной деятельности, объясняя это приобретением определенного опыта борьбы с

разными соперниками. Но данный факт может иметь и обратную сторону, а именно: риск получения травм различного рода в процессе схватки во время соревнований, снижению уровня интереса к дзюдо из-за поражений на соревнованиях достаточно способных детей, но пока еще слабо подготовленных.

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Выбранные методы и приемы проведения занятий, уровень тренировочных нагрузок должны, безусловно, соотноситься возрастными особенностями спортсменов. Не стоит детям 8-10 лет включать в учебный процесс большой объем специализированных нагрузок, элементов специальной подготовки. [41].

Неоспорим тот факт, что в учебно-тренировочном процессе происходит тесное взаимодействие тренера-преподавателя и начинающего спортсмена, поэтому конечно же необходимо учитывать влияние на подготовку личностных качеств как спортсмена, так и тренера. К.Н. Тарасенко отмечает, что «ведущими условиями являются: одаренность дзюдоистов к изучению техники; высокие двигательные и психологические качества борца в сочетании с хорошим здоровьем; уровень развития психических процессов; анатомо-морфологические особенности; также важна мотивация изучения техники» [36].

Таким образом, подготовка спортсмена по такому виду единоборств как дзюдо – это достаточно сложный учебный процесс, который предполагает системность, планомерность, длительность. В процессе тренировки тренер должен стремиться к тому, чтобы умение перешло в устойчивый навык по выполнению различных двигательных действий, свойственных дзюдо. Кроме того этот процесс не может быть успешным без учета тренером различных принципов и методов обучения, подходящих разным возрастным группам и индивидуальным особенностям обучающихся.

2.2 Методы тренировки в дзюдо

В предыдущих параграфах мы представили общие принципы обучения технике дзюдо. Рассмотрим конкретные методы обучения двигательным действиям в изучаемом виде спорта.

Метод физического воспитания – это способ взаимосвязанной деятельности студента и преподавателя, направленный на решение задач обучения, воспитания и развития[29].

Методы обучения двигательным действиям образуют три группы:

- словесного воздействия (рассказ);
- наглядного воздействия (показ);
- практические методы – специфические методы физического воспитания, отличающиеся повышенной мышечной активностью.

Тренеры «Спортивной школы по видам единоборств» г. Лесосибирска отметили в процессе методической беседы, что активно используют разные методы для формирования навыка броска через спину. В общих чертах представим характеристику приемов и методов, применяемых для формирования умения и устойчивого навыка броска в дзюдо.

Е.Ю. Мукина делит практические методы обучения двигательным действиям на две группы: методы строго регламентированного упражнения (по жестким правилам) и методы частично регламентированного упражнения [27]. Методы строго регламентированного упражнения включают метод разучивания в целом и метод разучивания по частям. Метод разучивания в целом – выполнение упражнений без нарушения их двигательных характеристик. При использовании данного метода в сложных упражнениях возникает множество ошибок, которые потом трудно исправить. Кроме того, многократное повторение всего упражнения приводит к быстрому утомлению. На стадии закрепления двигательного навыка данный метод используется всегда. На стадии начального обучения – только в отдельных случаях (двигательное действие простое, обучающийся хорошо двигательно подготовлен, двигательное действие не поддается разделению).

Метод разучивания по частям менее утомителен, заключается в многократном выполнении отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в единое целое. Позволяет сосредоточить внимание на наиболее важных частях двигательного действия. Исключается закрепление ошибок в тех частях упражнения, которые в данный момент не разучиваются [28]. Однако даже самое методически грамотное разделение всегда нарушает структуру движения. Поэтому основными требованиями к данному методу являются:

- разделять двигательное действие по возможности на меньшее количество частей;
- не доводить отработку частей до состояния двигательного навыка.

Широко распространен методический прием этого метода – использование подводящих упражнений. Они способствуют продуктивному накоплению в ЦНС условных нервномышечных связей, координационно сходных с изучаемым двигательным действием. Подводящие упражнения – это или облегченный вариант разучиваемого двигательного действия, или специальное упражнение, обладающее свойством «выпячивать» его ключевые движения. Методы частично регламентированного упражнения включают игровой (наличие условного сюжета) и соревновательный методы (наличие соревновательной ситуации) [39].

Е.Ю. Мукина дает следующее определение методическому приему: это «способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации». [27]. Обозначим приемы, которые имеют высокую степень эффективности в учебно-тренировочном процессе:

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Основная задача этого приема – сформировать навык выполнения основы го или иного движения, что впоследствии поможет освоить определенное техническое действие. Стоит отметить, что специально-подготовительные упражнения должны носить индивидуальный

характер, поскольку степень эффективности для каждого спортсмена того или иного упражнения разная.

2. Применение регуляторов движений. Основная задача этого приема – научить выполнять техническое действие правильным способом. Для этого в процессе тренировочного занятия необходимо создать определенные условия. Е.Ю. Мукина в своем исследовании указывает такие **способы** реализации данного приема:

а) использование в тренировочном процессе знаки, которые играют роль ориентиров и указывают направление или ограничивают движение. Это могут быть различного рода разметки;

б) применение различных устройств, предметов в учебно-тренировочном процессе. Так, для развития силы, используются амортизаторы, для отработки удушающих приемов, рычагов применяются манекены; для отработки бросков – жгуты пояса и т.д.;

в) применение в процессе отработки приема или действия предметов, позволяющих сфокусировать внимание на той части тела, которая активно задействована в движении. Например, для эффективной отработки подсечки, зацепа к ноге занимающегося привязывают некое отягощение что позволяет выполнять прием более правильно;

г) при выполнении того или иного движения спортсмен фиксирует необходимое положение, тем самым в его сознании откладывается определенный «чувственный» опыт выполнения этого приема [27].

В дидактике методика обучения понимается как «совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов» [27].

В процессе тренировки дзюдоистов достаточно эффективно применяются следующие общепедагогические методы: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические [27].

Словесные методы в учебно-тренировочном процессе должны применяться с учетом возрастных особенностей обучающихся. Такие разновидности словесного метода, как рассказ, описание, беседа, диалог, инструктирование, замечание, команды могут быть применены для обучающихся, возраст которых 10-12-лет. Отметим, что указанные жанры реализуются в лаконичной форме, иначе спортсмены не смогут до конца воспринимать информацию, вследствие возрастных психологических особенностей. Для спортсменов более старшего возраста (13-14 лет) наиболее эффективными являются так называемые аналитические жанры словесного метода: анализ, оценка, разбор, объяснение, указание и т.д. Стоит отметить, что применение словесного метода в «чистом» виде не принесут желаемого результата, поэтому стоит комбинировать разновидности словесного метода с наглядными методами.

Наглядные методы, используемые при подготовке спортсменов дзюдоистов, отличаются вариативностью и многообразием. Анализ различных методических разработок по дзюдо позволяет утверждать, что достаточно активно применяются в тренировочном процессе такие разновидности данного метода, как показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы) [27]. Отметим, что для повышения интереса к дзюдо можно организовывать мастер-классы с известными дзюдоистами. Применяя метод показа, тренер должен учитывать, что в основе обучения с помощью показа лежит подражание, которое должно быть осознанным. Для того чтобы спортсмены осуществляли сознательное подражание, необходимо учитывать следующие факторы:

- а) обучающийся должен уметь проводить анализ увиденного действия, приема, упражнения;
- б) психофизиологическая подготовка спортсмена должна соответствовать степени сложности действия, приема;

в) обучающийся должен иметь определенный уровень знаний о выполняемом действии, упражнении, приеме;

г) спортсмены должны испытывать интерес к изучаемому действию;

д) тренер должен осуществлять качественный и эффективный контроль техники выполнения спортивного действия, приема.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов. К данным методам Е.Ю. Мукина относит внутреннюю речь, образное мышление и другие представления, сформированные в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние [27]. В учебно-тренировочном процессе при подготовке дзюдоистов целесообразно использовать следующие разновидности данного метода:

- идеомоторное упражнение – воссоздание в действия, движения, при этом необходимо сосредоточить внимание существенных деталях выполнения этого движения;

- эмоциональная самонастройка на предстоящее действие – это важный эмоциональный момент, который позволяет спортсмену сосредоточиться, мобилизоваться, настроиться на выполнение того или иного упражнения, приема, действия;

- аутогенная тренировка – специфический метод, основанный на самовнушении, подобного рода тренировки позволяют расслабиться спортсменам, восстановить силы.

Методы практических упражнений Е.Ю. Мукина классифицирует на три самостоятельных группы методов [27]. Методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. На основе работы Е.Ю. Мукиной представим их краткую характеристику:

а) методы строгорегламентированного упражнения – строго прописанная программа действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по

ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование их с фазами нагрузки [27].

Отличительной чертой любого строгорегламентированного упражнения является то, что оно позволяет создать определенные условия для успешного освоения неизвестных ранее технических и тактических действий.

б) игровой метод один из наиболее популярных методов в педагогике. Он имеет следующие особенности: явное соперничество участников тренировки; проявление эмоциональности в совершении игровых действий; непостоянство и вариативность игровых ситуаций и условий выполнения действий. Этот метод не предполагает жесткое регулирование действий, спортсмены имеют возможность самостоятельно принимать решения о каждом движении, комплексно проявляют простые двигательные навыки.

в) соревновательный метод. В методической литературе соревновательный метод и игровой довольно часто не разграничивают. Однако между ними есть определенные отличия. Так, игровой метод предполагает, по мнению Е.Ю. Мукиной, сюжетное содержание [27]. В соревновательном методе сюжет не предполагается и не является обязательным условием. Основной признак соревновательного метода – стремление спортсмена одержать победу в действии с определенными правилами, при этом участник должен приложить максимум физических и психических сил в борьбе за победу. Соревновательный метод предполагает регулирование нагрузки дзюдоиста.

Таким образом, обобщая материал, изложенный в параграфе, отметим, что для успешной подготовки спортсменов дзюдоистов важна методическая компетентность тренера-преподавателя. Выбор того или иного метода, приема, безусловно, должен зависеть от особенности решаемой педагогической задачи, возрастных, физиологических и личностных особенностей обучающихся. Тренер должен уметь комбинировать методы и

приемы, выбирать эффективные приемы для формирования устойчивого навыка в выполнении двигательных действий.

2.3 Особенности выполнения броска через спину в борьбе дзюдо

Прием «бросок через спину», как отмечают Н.М. Галковский и А.З. Катулин, представляет собой единое двигательное действие и состоит из отдельных простых движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве [12].

Характеризуя этот прием, авторы указывают следующие его двигательные особенности:

- движения руками: хват, захват, подхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, тяга, упор;

- движения ногами: подставление, переставление, подталкивание, упор;

- движения туловищем: наклон, выпрямление, поворот, приседание [12]. Важно указать, что некоторые движения должны выполняться одновременно, для некоторых движений важна определенная последовательность при выполнении. Всю структуру приема делят на фазы. Отдельные фазы морфологии движения тела спортсмена при выполнении приема «бросок через спину»:

Первая фаза – вход атакующего из исходного положения в стартовое.

Вторая фаза – отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия.

Третья фаза – полет и приземление [10].

Представим описание классической техники выполнения приема «бросок через спину».

1. Исходная позиция: борцы находятся во фронтальных стойках. Правая нога спортсмена, выполняющего прием, находится в положении кпереди от вертикальной оси туловища (позвоночного столба). Спортсмен, выполняющий прием, держит захват за разноименные отворот и рукав. Плечо его правой руки отведено от вертикальной оси фронтально кпереди на

30 градусов. Предплечье отведено в сагиттальной оси кпереди назад на 30 градусов. Кисть держит одноименный отворот куртки ассистента. Плечо левой руки отведено от вертикальной оси фронтально кпереди под углом 10 градусов. Предплечье отведено в сагиттальной оси фронтально кпереди назад под углом 30 градусов. Кисть держит разноименный захват за рукав ассистента.

2. Под счет «раз»: спортсмен, выполняющий прием, разворачивает стопу правой ноги в сторону пронации на 90 градусов. Бедро наклонено в сагиттальной оси кпереди назад под углом 75 градусов. Голень находится в вертикальной оси. Пятка левой ноги приподнимается на 40 градусов от пола. Сильным рывком руками ассистент выводится на левый носок. При этом плечо правой руки, совершая пронационное вращение во фронтальной плоскости к одноименному плечу ассистента, приподнимая его вверх, тем самым переводя ассистента в неустойчивое положение с полной стопы на пальцы ног. Предплечье правой руки, совершая пронационное вращение, перемещается в вертикальную плоскость под плечевой сустав ассистента. Плечо левой руки, совершая отведение кпереди назад в сагиттальной оси из вертикальной плоскости переходит во фронтальную. Предплечье левой руки, совершая отведение кпереди назад в сагиттальной оси из фронтальной плоскости переходит в вертикальную под углом 30 градусов от оси. Одновременно спортсмен, выполняющий прием, разворачивает носок правой стопы в сторону пронации на 90 градусов [19].

3. На счет «два»: спортсмен, выполняющий прием, производит пронационное вращение стопой правой ноги на 90 градусов, поворачиваясь к нему спиной. При этом он совершает приседание таким образом, что его центр тяжести смещается ниже центра тяжести ассистента. Стопа левой ноги, совершая круговое движение в сторону супинации относительно вертикальной оси спортсмена, выполняющего прием, становится рядом с правой ногой между ног ассистента.

4. На счет «три»: спортсмен, производя движение руками (правой в сторону пронации, а левой – в сторону супинации) по диагонали сверху вниз, одновременно с этим выпрямляя ноги, наклоняясь вперед (позвоночник из вертикальной плоскости перемещается в сагиттальную) образует между бедром и корпусом угол 90 градусов. Обе ноги выпрямляются в коленных суставах в вертикальной плоскости. Проводится бросок ассистента на спину.

Таким образом, для выполнения броска соперника через спину спортсмену необходимо иметь представление о технике данного приема в стойке. Кроме того очень важно чтобы умение выполнения данного приема перешло в навык. Для этого необходимо учитывать педагогические принципы построения учебно-тренировочного процесса по дзюдо, равномерно и сообразно возрасту, физическим качествам дозировать и увеличивать физическую нагрузку, постепенно внедрять в программу тренировок специализированные упражнения наряду с общеподготовительными. Тренеры практики указывают, что во время соревнований спортсмены зачастую терпят неудачу при проведении данного приема и видят причины подобных неудач в том, что в процессе подготовки незаслуженно мало обращают внимание на отработку подворотов.

2.4 Упражнения для отработки приема «бросок через спину».

Броски через спину – актуальный прием практически во всех видах единоборств. Каждый вид борьбы обладает своей спецификой проведения и исполнения данного приема. Нужно отметить, что бросок через спину осуществляется достаточно стремительно, в результате этой внезапности и быстроты проведения приема соперник не имеет возможности встать на мост и касается лопатками ковра. Важным достоинством этого приема является то, что он не требует от спортсмена больших усилий. Однако стоит учитывать, что для эффективного проведения данного приема необходимы такие качества спортсмена, как: отличная координация, высокая подвижность тазобедренных суставов.

В процессе выполнения выпускного исследования нами был проведен опрос среди юных спортсменов дзюдо, которые посещают тренировки в «Спортивной школе по видам единоборств» г. Лесосибирска. Цель анкетирования – выявить трудности при выполнении броска через спину. В анкетировании приняли участие 23 спортсмена, которые систематически занимаются дзюдо на протяжении 4 лет. Тренер отмечает высокую заинтересованность детей в тренировках. Многие из них имеют достаточно высокие результаты в соревновательной деятельности. В анкету входили следующие вопросы:

- 1) Применяете ли вы прием броска через спину во время соревнований?
- 2) Что вызывает трудность в исполнении этого приема?
- 3) Как думаете, почему у вас возникают неудачи при выполнении броска?

На первый вопрос 95 % обучающихся ответили положительно. Несколько спортсменов еще указали, что это их любимый прием. Отметим, что этот ответ дали спортсмены невысокого роста. Возможно, данный факт дает возможность утверждать, что физиологически бросок через спину легче осуществлять коренастым, невысоким дзюдоистам.

На второй вопрос ответы включали следующую информацию:

39% – затруднились ответить;

16% – указали, что возникает страх потерять равновесие и не осуществить подворот, тем самым бросок будет выполнен неудачно;

15% – указали, что после броска несколько теряются и не переходят в борьбу в партере;

10 % – отметили, что не могут контролировать бросок.

14% – указали, что не всегда получается вывести из равновесия противника;

6% считают, что у них нет проблем с этим приемом;

Анализируя результаты ответов на этот вопрос, стоит отметить, что трудности вызывают разные этапы совершения броска. Кроме того, часть юных спортсменов не имеют практики анализа своей соревновательной деятельности, поскольку не сумели дать ответ на поставленные вопросы.

На вопрос о том, почему возникают неудачи при выполнении броска, юные спортсмены отметили как психологические итак и физиологические причины. К психологическим барьерам можно отнести страх перед противником, слабая концентрация внимания, неумение координировать свои действия. Один из учеников дал следующий ответ: «бросок не получился на первом соревновании, теперь всегда переживаю, что опять не получится». К физиологическим причинам спортсмены отнесли отсутствие необходимой силы для совершения броска. В единичных ответах указывается нарушение систематичности в посещении тренировок.

Тренеры «Спортивной школы по видам единоборств» г. Лесосибирска также отметили определенные трудности в освоении этого приема. Так, они указывают на следующие типичные и основные ошибки при проведении данного приема:

- юные спортсмены недооценивают роль дыхания во время броска;
- во время поединка спортсмен «тянет» другого спортсмена на себя, а надо подсесть под соперника;
- проводят бросок до того, как перевели противника во фронтальную стойку.

Тренеры со стажем согласились с тем, что психологический момент тоже очень важен для осуществления броска. Для решения обозначенной проблемы тренеры преподаватели используют специальную разминку перед схваткой, ведут индивидуальные беседы со спортсменами, создают условия для ситуации успеха юного спортсмена, приглашают для консультаций психолога.

Таким образом, анализ ответов обучающихся в спортивной школе и их тренеров позволяет сделать вывод, что бросок через спину – прием, который

при видимой простоте вызывает у обучающихся определенные трудности как психологического, так и физиологического характера.

Для успешного выполнения бросков этой группы необходима очень тщательная тактическая подготовка, дзюдоист должен осмысленно выполнить основные действия, которые необходимы для выполнения броска:

- выбрать дистанцию;
- взять захват;
- осуществлять контроль соперника;
- в зависимости от тактической ситуации выбрать технику броска;
- вывести соперника из равновесия;
- провести бросок.

На начальном этапе рекомендуется разобрать бросок по деталям и элементам: захват, подворот, отрыв от ковра, процесс перекидывания, приземление.

На всех этапах отработки данного приема эффективными являются следующие методы: наблюдение с целью создания зрительного образа; словесный метод, реализуемый в жанре объяснения (данный метод позволит сформировать так называемый «логический» образ приема), отработка броска в спарринге. Тренеры отмечают, что в процессе тренировки необходимо проводить комбинацию различных приемов и методов. Отметим, что один из способов «работы над ошибками» в соревнованиях, тренеры применяют анализ видеозаписи поединков обучающихся. Юный спортсмен как бы со стороны наблюдает свое участие в поединке, сам анализирует свои удачи и промахи. В обсуждении принимают участие и другие спортсмены группы. При этом тренеры настраивают на корректное и конструктивное обсуждение поединков прошедших соревнований.

В практике тренировки дзюдоистов существует определенный арсенал эффективных вспомогательных упражнений для отработки анализируемого приема. Представим характеристику этих упражнений.

Очень важно уметь правильно сгруппироваться и бороться так, чтобы не повредить ни себя ни соперника. Цель броска – обезвредить, а не травмировать, поэтому падение должно быть аккуратным. Важно, чтобы все спортсмены преследовали эту цель - соревнование, а не драка. Технические приемы должны быть отработаны со спортивным поведением, без лишних эмоций. С самого начала тренер должен показать и правильно это донести [19].

Основа приема броска через спину – правильное движение руками. Чтобы его отработать, предлагается использовать пояс от кимоно: привязать пояс к чему-нибудь и делать несколько серий подворотов. Руками совершать круговое движение: сначала как будто отталкивая партнера от себя, а затем взваливая его на свое плечо.

Следующие упражнения позволяют выработать навык броска:

-Взваливание мешка с песком (мешок с песком может быть имитационный).

- Кувырок вперед через плечо.

- Кувырок вперед после поворота кругом.

Н.М. Галковский и А.З. Катулин предлагают следующие упражнения:

- Бросок набивного мяча из-за головы с наклоном туловища вперед.

- Наклон туловища вперед с захватом резинового жгута, закрепленного на гимнастической стенке.

- Поворот кругом на правой ноге с подставлением левой ноги.

- Поворот кругом на обеих ногах со скрещиванием.

- Круговое вращение тазом на согнутых ногах; при движении таза назад ноги выпрямлять.

- Круговое вращение тазом на согнутых ногах с отягощением;

- Поворот кругом у стены с толчком тазом в стену.

- Упор присев, руки к левой ступне – выпрямить колени, не отрывая рук от ковра.

- Эффективно использовать манекен для тренировки броска: осуществить захват манекена за шею и руку, повернуться и наклониться вперед-влево и перебросить манекен через себя, падая вместе с ним.

- Повернуться на согнутых ногах, по окончании поворота подбить тазом манекен вниз и, дернув его за руку и шею, перебросить через спину, не падая [12]

Всякая поза и стойка обеспечивается необходимым мышечным тонусом и чувством расположения звеньев тела в пространстве.

Для более быстрого их освоения на начальном этапе возможно использование всевозможных ограничителей подвижности в приседе, наклоне, округлости спины и т.д. Ограничителями могут быть профильные тренажеры или помощь тренера, который помогает занимать нужную позу до приобретения занимающимся мышечного чувства требуемой позы. Если у борца слабо развиты мышцы ног, то у него начинают опускаться на колени, поэтому нужно их развивать. Для этого нужно использовать следующие упражнения:

1. Приседание без веса.
2. Приседание со штангой или с партнером.
3. Полуприсед с весом.
4. Положив партнера на спину, сделать полуприсед.

Очень важно уметь правильно сгруппироваться и бороться так, чтобы не повредить ни себя ни соперника. Цель броска - обезвредить, а не травмировать, поэтому падение должно быть аккуратным. Важно, чтобы все спортсмены преследовали эту цель – соревнование, а не драка. Технические приемы должны быть отработаны со спортивным поведением, без лишних эмоций. С самого начала тренер должен показать и правильно это донести [19].

Указанные упражнения активно используются в практике учебно-тренировочного процесса по дзюдо. Тренеры отмечают эффективность данных упражнений. После подобных специализированных тренировок у

спортсменов повышается концентрация внимания, они приобретают большую ловкость и уже не «тянут» противника на себя, а выполняют бросок технически верно не теряют равновесия во время проведения броска. Кроме того, тренеры отмечают что после применения вышеуказанных упражнений, юные спортсмены чаще стали применять бросок через спину в поединках.

Броски через спину – актуальный прием практически во всех видах единоборств. Каждый вид борьбы обладает своей спецификой проведения и исполнения данного приема. Нужно отметить, что бросок через спину осуществляется достаточно стремительно, в результате этой внезапности и быстроты проведения приема соперник не имеет возможности встать на мост и касается лопатками ковра. Важным достоинством этого приема является то, что он не требует от спортсмена больших усилий. Однако стоит учитывать, что для эффективного проведения данного приема необходимы такие качества спортсмена, как: отличная координация.

Таким образом, в тренировке борец должен учиться выполнять бросок через спину и как атакующее, и как контратакующее действие. Важно, чтобы в процессе тренировки партнер в спарринге воспроизводил те возможные моменты, которые гипотетически могут проявиться в соревновательной деятельности [38].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате нашего исследования мы пришли к следующим выводам.

Уровень современного спорта высших достижений в борьбе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке борцов высокой квалификации. В тренировочном процессе борцов важную функцию выполняет система тренировочных занятий, которая должна основываться на современных достижениях спортивной науки.

Р.Ю. Бабаев отмечает, что спорт готовит индивида к разным видам общественной деятельности, способствует удовлетворению духовных запросов общества, ведет к укреплению межнациональных связей. Кроме того исследователь отмечает важную роль спорта в этическом и эстетическом воспитании [5].

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Традиционно в практике обучения дзюдо выделяют три технических составляющих: ката (обучающийся повторяет множество раз то или иное движение), рандори (спарринги один на один), сий (непосредственно соревнования по дзюдо), кихон (обучение базовым элементам), кумиката (обучение разного рода захватам), каппо (техника восстановления после поединка).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура обучения двигательному действию включает три этапа: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования двигательного навыка.

Содержание и последовательность обучения такому виду поединка, как дзюдо зависит от этапа подготовки спортсмена, его физического состояния. В процессе тренировки необходимо научить основным действиям, движениям, приемам, которые позволят спортсмену во время поединка чувствовать себя уверенно и достичь высоких результатов.

Методы обучения двигательным действиям образуют три группы: словесного воздействия (рассказ); наглядного воздействия (показ); практические методы.

Анализ результатов анкетирования позволяет утверждать, что трудность при выполнении броска вызывают разные этапы совершения данного приема. Это дает основания констатировать, что бросок через спину – прием, который при видимой простоте вызывает определенные трудности у обучающихся.

Броски через спину – актуальный прием практически во всех видах единоборств. Каждый вид борьбы обладает своей спецификой проведения и исполнения данного приема. Нужно отметить, что бросок через спину осуществляется достаточно стремительно, в результате этой внезапности и быстроты проведения приема соперник не имеет возможности встать на мост и касается лопатками ковра. Важным достоинством этого приема является то,

что он не требует от спортсмена больших усилий. Однако стоит учитывать, что для эффективного проведения данного приема необходимы такие качества спортсмена, как: отличная координация. Дзюдоист должен осмысленно выполнить основные действия, которые необходимы для выполнения броска.

С каждым годом дзюдо занимает все большую популярность у молодежи. Школы дополнительного образования каждый год выпускают новых мастеров спорта в этом направлении.

На всех этапах отработки приема броска через спину эффективными являются следующие методы: наблюдение с целью создания зрительного образа; словесный метод, реализуемый в жанре объяснения (данный метод позволит сформировать так называемый «логический» образ приема), отработка броска в спарринге. Тренеры отмечают, что в процессе тренировки необходимо проводить комбинация различных приемов и методов.

В выпускном квалификационном исследовании на основе обобщения опыта, отраженного в научно-методической литературе, представлены подводящие и имитационные упражнения, способствующие отработке навыка броска через спину в дзюдо.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов, А.А. Дзюдо / А.А. Антонов. – Санкт-Петербург, 2010. 242 с.
2. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2014. - С. 3-10.
3. Айткулов, С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Айткулов Саит Ахметканович. – Челябинск, 2005. - 24 с.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : 3-е изд., испр., 2016.
5. Бабаев, Р.Ю. Особенности правового регулирования труда иностранных граждан в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации : автореферат дис. ... кандидата юридических наук : 12.00.05 / Бабаев Роман Юрьевич. – Москва, 2014. - 21 с.
6. Белоуско, Д.В. Основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств / Д.В. Белоуско. – Барнаул : учебно-методическое пособие, 2015.- 4-9 с.
7. Буянов, В.Н. Физическая культура и спорт: лекционный курс для студентов I–III курсов / В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск : учебное пособие, 2011. – 190, 243 с.
8. Болтиков, Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Болтиков Юрий Владимирович – Москва : МОГИФК, 2002. – 23 с.

9. Вершинин, М.А. Теоретико-методические основы проектирования модели структуры содержания и организации подготовки юных дзюдоистов на основе спортивно ориентированного физического воспитания / М.А. Вершинин, А.С. Яковлев // Физическое воспитание и спортивная тренировка – №2 – 2012
10. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 18-21.
11. Гарник В.С., Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке : учебное пособие / В.С. Гарник. – Москва : Издательство МИСИ - МГСУ, 2017. - 177 с.
12. Галковский, Н.М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Под общей редакцией Н. М. Галковского, А. З. Катулина // https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/001.htm
13. Горбунов, С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Горбунов Сергей Сергеевич. – Москва, 2010.
14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 174 с.
15. Зебзеев, В.В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / В.В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2014. – с. 70-80.
16. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте: учебник / Н.В. Зимкин. – Москва : Советский спорт, 1979. –156 с.

17. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. – Новосибирск : [б. и.], 2005.- 141 с.
18. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. – Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002.- 311 с.
19. Карелин, А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин. – Санкт-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. – 2006.– № 10. – С. 36-38.
20. Квашук, П.В. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов / П.В. Квашук, А.Н. Корженевский // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – 42-46 с.
21. Коблев, Я. К. Базовая техника дзюдо в стойке : монография / Я.К. Коблев [и др.]. – Майкоп : Адыгея, 1995.– 78-84 с.
22. Коблев, Я.К. Подготовка дзюдоистов : монография / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. – Майкоп : Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства, 1990. – 302 с.
23. Коваленко, В.А. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – Москва : Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.
24. Кондрацкий, И.А., Грузных Г.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб.пособ, – Омск : ОГИФК, 1984. – 86 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва : «Физкультура и спорт», 1991. – 93 с.
26. Мирахмедов, Ф. Т. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах / Ф. Т. Мирахмедов. // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 581-583. – URL: <https://moluch.ru/archive/146/41031/> (дата обращения: 16.06.2020).

27. Мукина, Е.Ю. Особенности организации спортивной деятельности дзюдоисток 13–14 лет / Е.Ю. Мукина, И.В. Ониани // Вестник тамбовского университета. серия: гуманитарные науки. – № 12 (116) – 2012 – с.188-194
28. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – Москва : «ФиС», 1982. – 124-131 с.
29. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов – Москва : Спорт, 2018. – 320 с
30. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – Москва : «Издательство Астрель», 2003. – 611 с.
31. Оленкамп Н. Чёрный пояс. Навыки и техники дзюдо / Н. Оленкамп. Пер. с англ. О. Перфильев. – Москва : «Издательство ФАИР», 2007 – 160 с.
32. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2014. – 85 с.
33. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 89, 114, 213 с.
34. Психология физической культуры Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под общей редакцией Б. П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : «Издательство «Спорт». 2016
35. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск: Издательский дом «СК», 2000. – 154 с.
36. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А. Г. Семенова, М.В. Прохоровой. – Москва : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005.- 47 с.

37. Семенов А.Г. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект : учеб, пособие / А.Г. Семенов. – Санкт-Петербург : Искусство России, 2009. – 59 с.
38. Тарасенко, К.Н. Педагогические условия формирования техники атакующих действий в партере у дзюдоистов 13-15 летнего возраста : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Тарасенко Константин Николаевич. – Москва, 2013.
39. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорта, 1980. – 130 с.
40. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – Москва : ФиС, 1987. – 204 с.
41. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 169 с.
42. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2011. – 87, 140, 206 с.
43. Шестаков, В. Б., Ерегина С.В Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008.
44. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 794 с.
45. Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Яковлев Алексей Сергеевич. – Волгоград, 2012.