

А.А.КЛИМЕНКО  
А.А. РУСАНОВ

КОНЦЕПЦИЯ РАСШИРЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ  
НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ

Монография

Краснодар – 2017

УДК 796.853.23

ББК 75.715

К 49

Рецензенты:

**С. Н. Бегидова** – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой социальных технологий и туризма ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет».

**С. А. Хазова** – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры общей и социальной педагогики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет».

**Клименко А. А., Русанов А.А.**

К-49 Концепция расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения: *монография*. Изд. 2-е, доп. / А. А. Клименко, А. А. Русанов. – Краснодар: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. – 184 с.

ISBN 978-5-91692-463

В монографии представлены результаты теоретических и эмпирических исследований, нацеленных на решение актуальных проблем современной спортивной науки, связанных с повышением эффективности тренировочного процесса в борьбе дзюдо. В данной связи в работе охарактеризованы: выявленные правила построения учебно-тренировочного процесса, факторы, обеспечивающие расширение пространства деятельности в ходе технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения; обоснованный состав средств подготовки и методических особенностей их применения, критериев и способов контроля за эффективностью расширения пространства технико-тактической деятельности. Книга является дополненным изданием вышедшей в 2014 году монографии «Расширение пространства деятельности юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки».

УДК 796.853.23

ББК 75.715

© А.А. Клименко, А.А. Русанов, 2017

ISBN 978-5-91692-463

## О Г Л А В Л Е Н И Е

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА I. РАСШИРЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	8
1.1. Пространственно-смысловая модель деятельности и технико- тактической подготовки в вариативных видах спорта .....	8
1.2. Проблемы построения пространственно-смысловой модели деятельности и технико-тактической подготовки в дзюдо. Формирование пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения как важнейшая задача технико- тактической подготовки .....	30
1.3. Противоположности «симметрия-асимметрия» в оценке технико-тактической подготовленности и пространства деятельности дзюдоистов.....	42
ГЛАВА II. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	54
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РАСШИРЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	73
3.1. Состояние и возможности овладения пространством технико- тактической деятельности дзюдоистов-юношей .....	73
3.2. Содержание и методика расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения в процессе технико-тактической подготовки .....	92
3.3. Динамика критериальных показателей оценки овладения пространством технико-тактической деятельности .....	111
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	134
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	144
ЛИТЕРАТУРА .....	147
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	170

## ВВЕДЕНИЕ

Возрастающая конкуренция на международной спортивной арене, быстрый рост спортивных результатов, неуклонное повышение тренировочных нагрузок заставляют специалистов, работающих в области дзюдо, задуматься о дальнейших путях эволюции теории, методологии и методики тренировки, требуют постоянного процесса совершенствования системы подготовки спортсменов (Коблев Я.К., 1990; Дементьев В.Л., 2003; Еганов А.В., 2008; Закиров Р.М., 2009; Левицкий А.Г., 2002; Новиков А.А., Схаляхо Ю.М., 1995, 2000; Шулика Ю.А., 2006; Вержбицкий И.В., 2012 и др.).

Достижение спортивных результатов в видах борьбы (и в дзюдо, в частности) невозможно без правильно организованной и качественной системы начального обучения. Именно на этом этапе закладываются основы правильного выполнения технико-тактических действий (Галковский Н.М., Шахмурадов Ю.А., 1981; Гожин В.В., 2009; Еганов А.В., Закиров Р.М., Миллер А.Е., 2003; Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В., 2009; Левицкий А.Г., 2003; и др.). Однако, к сожалению, в теории борьбы, как указывают многие ученые (Закиров Р.М., 2009; Коблев Я.К., Маслов А.А., 2006; Шахов А.А., 2006; Шулика Ю.А., 2006), проблеме уделено мало внимания, исследования проводятся согласно данным спортсменов высокой квалификации, и в этой связи методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных дзюдоистов. По мнению вышеперечисленных ученых, методика обучения двигательным действиям и приемам борьбы, применяемая на начальном этапе многолетней подготовки спортсменов, копирует ту, которая используется для взрослых, что неэффективно и методологически неверно.

При значительном числе исследований и методических работ по методике обучения технике и тактике дзюдо (Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., 1987; Дахновский В.С., Руковицин Б.Н., 1989; Еганов В.А., 2005; Закиров Р.М., 2009; Свищев И.Д., 1986;

Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М., 2006; Вержбицкий И.В., 2012 и др.) одной из нерешенных проблем теории и практики спортивной борьбы остается недостаточность знаний о путях и способах формирования у детей представлений о закономерностях применения техники дзюдо в соревновательных условиях при недостаточном понимании правил тактического построения соревновательных схваток и соревнований (Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М., 2006; Смертин Ю.А., 1991; Совмиз А.А., 2009; Туманян Г.С., 1998; Шулика Ю.А., 2006).

Доминирующий подход к формированию технико-тактической подготовки юных дзюдоистов определяется последовательным изучением средств ведения спортивного поединка, а затем изучением приемов и способов применения этих средств, то есть тактики построения единоборства (принцип от простого к сложному, от частного к общему) (Акопян А.О., 2008; Алиханов И.И., 1985; Вахун М., 1983; Галковский Н.М., Шахмурадов Ю.А., 1981; Дахновский В.С., Руковицин Б.Н., 1989; Еганов В.А., 2003; Закиров Р.М., 2009; Новиков А.А., 2000; Свищев И.Д., 2003; Станков А.К., 1994; и др.). Однако в таком случае познание закономерностей построения – единоборства, движений, комплекса движений (комбинаций, контрприемов и др.), спортивных состязаний, спортивной тренировки и процесса самообучения – переносится на более поздние этапы многолетней подготовки, на этапы, последующие за изучением техники дзюдо. Такой подход не всегда оптимален и целесообразен.

В этой связи обращает на себя внимание методика обучения двигательным действиям и формирования технико-тактической подготовленности на основе теории деятельности (Дагбаев Б.В., 2007; Дементьев В.Л., Малков О.Б., 1996; Демин В.А., 1975, 1979; Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Гожин В.В., Малков О.Б., 2008; Схаляхо Ю.М., 1995), согласно которой обучение юных дзюдоистов происходит на основе принципа «от общего к частному» (Кудрявцев М.Д., 2004). Кроме прагматического решения задач технико-тактической подготовки, создание образовательных систем и

образовательных технологий, построенных на базе деятельностного подхода, обеспечивает доминирующую значимость не знаний, навыков и умений человека, а самого человека, его социально-духовной сущности, делая возможным переход к формированию собственной рефлексии.

Развитию данного подхода способствуют достижения науки в области психологии и педагогики (Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Выготский Л.С., Давыдов В.В., Зинченко В.П., Иванников В.А., Леонтьев А.Н., Сталин В.В., Хекхаузен Х., Эльконин Д.Б. и др.).

На необходимость деятельностного подхода многократно обращали внимание и ведущие отечественные ученые в области теории физического воспитания и спортивной тренировки и педагогической биомеханики (Бальсевич В.К., Гагин Ю.А., Дмитриев С.В., Донской Д.Д., Курьсь В.Н., Коренберг В.Б., Наталов Г.Г., Неверкович С.Д. и др.). Однако развитие этого педагогического направления спортивной тренировки сдерживается отсутствием разработанных технологий реализации деятельностного подхода в конкретных педагогических условиях, в частности, в условиях спортивной подготовки юных дзюдоистов.

Значимость развития собственной рефлексии в обеспечении деятельностного подхода ставит задачу: сформировать рефлексивную культуру мышления дзюдоиста как способность смыслового проектирования и построения рациональных систем движений; обобщения и накопления проектно-двигательного опыта, способов смысловой ориентации в предметной деятельности; способности «смыслового конструирования объекта в соответствии с принципами построения операционных систем движений» (Асмолов А.Г., 1979).

В дзюдо, на начальном этапе подготовки, эти подходы могут быть реализованы за счет:

- формирования пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки дзюдоистов;
- расширения пространства технико-тактической деятельности юных дзюдоистов как совокупности технологических и меж-

личностных процессов, действий, актов взаимодействия субъектов тренировочной деятельности, создающих новые условия технико-тактической деятельности и порождающих специфические феномены взаимной адаптации субъектов совместной деятельности для достижения спортивного результата;

- определения характера взаимодействия существующих и предлагаемых подходов в создаваемой системе технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.

Однако их реализации противодействуют отсутствующие знания по методике расширения пространства деятельности в процессе технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.

# Глава I.

## **РАСШИРЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **1.1. Пространственно-смысловая модель деятельности и технико-тактической подготовки в вариативных видах спорта**

Теория и методика физического воспитания и ее составные части – спортивная педагогика и дидактическая кинезиология – строятся по принципу развития функций человека и его функциональных систем. Такой подход обеспечивает выявление и развитие мотивационных регулирующих коррелятов, сигнальных систем, социальных компонентов, банков знаний, навыков и умений, эталонов спортивной техники, константных показателей соматического здоровья, то есть функциональных компонентов процесса (Бальсевич В.К., 2000). До определенного уровня подготовленности человека и развития общества подход обеспечивал развитие системы физического воспитания и подготовки спортсменов.

Вместе с тем развитие системы спортивной тренировки формирует необходимость построения образовательных систем и образовательных технологий, базирующихся на основе деятельностного подхода, центром которого являются не знания, навыки и умения, а сам человек, его социально-духовная сущность. Развитие данного подхода обеспечивается достижениями в области психологии и педагогики (Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Выготский Л.С., Давыдов В.В., Зинченко В.П., Иванников В.А., Леонтьев А.Н., Сталин В.В., Хекхаузен Х., Эльконин Д.Б. и др.), а также других разделов науки (Анохин П.К., Ведин И.Ф., 1987; Визитей Н.Н., 1988; Каган М.С., 1974; Маркарян Э.С., 1972; Муртузамиев М.М., 1997; Юдин Э.Г., 1978). На необходимость реализации деятельностного подхода к процессу физического воспитания и спортивной трени-



ровки многократно обращали внимание и ведущие отечественные ученые в области теории физического воспитания и спортивной тренировки (Бальсевич В.К., Гагин Ю.А., Дмитриев С.В., Донской Д.Д., Коренберг В.Б., Наталов Г.Г., Неверкович С.Д. и др.). Однако развитие данного педагогического направления физического воспитания и спортивной тренировки сдерживается отсутствием разработанных технологий реализации деятельностного подхода в конкретных педагогических условиях.

Реализация деятельностного подхода для процесса подготовки дзюдоистов в первую очередь заключается в переходе на формирование собственной рефлексии. В этой связи приобретает значение факт определения рефлексивной культуры мышления как способности смыслового проектирования и построения рациональных систем движений, обобщения и накопления проектно-двигательного опыта и выделенных Донским Д.Д., Дмитриевым С.В. способов смысловой ориентации в предметной деятельности, развитии способности смыслового конструирования объекта в соответствии с биомеханическими принципами построения операционных систем движений (Донской Д.Д., 1993).

В дзюдо эти подходы могут быть реализованы за счет формирования пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки дзюдоистов.

Это не означает необходимости отказа от совершенствования моторных и физических способностей человека, формирования тела, соответствующего требованиям вида спорта, от приобретения новых знаний и нового опыта деятельности. В сфере физической культуры и спортивной тренировки человеческая телесность, его психофизическая организация, духовно-телесное единство являются факторами формирования физически культурной личности занимающегося (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., 2003; Лубышева Л.И., 1996, 1997, 2006; Матвеев Л.П., 2004; Чермит К.Д., 2005 и др.). Это означает необходимость ее дополнения новыми компонентами, обеспечивающими не развитие техники, а подготовку спортсмена к ее применению.

Стандарты образования, эталонизированные знания, навыки и умения, реализуемые в соответствии с алгоритмическим предписанием, – необходимые, но недостаточные условия эффективной деятельности. Они создают тот состав средств, который применяется в тренировочном и соревновательном процессах, но не формируют их адаптацию к конкретным условиям непосредственного спортивного единоборства (в условиях формирования психофизической готовности ограничивается выбор методов и средств ведения спортивного поединка конкретной предметной ситуацией их изучения).

В этой связи следует подчеркнуть мысль Дмитриева С.В. о том, что «преподавать» спортивную технику нужно так, чтобы транслировалось не столько содержание предмета обучения, сколько продуктивные методы и способы мышления и деятельности» (Дмитриев С.В., 1999).

Для определения исходных позиций формирования пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки дзюдоистов обратим внимание на понятия «смысл» и «смысл двигательного действия», а также на понятие «пространство деятельности». Кроме того, следует подвергнуть анализу смысл деятельности, смысл технико-тактических действий, организацию пространства как условие осуществления деятельности, расширение пространства деятельности как условие обеспечения эффективной технико-тактической подготовки в вариативных видах спорта.

Понятие личностного смысла, введенное Леонтьевым Д.А., уже давно и продуктивно используется в качестве одного из основных объяснительных понятий, причем не только в психологии, но и в смежных научных дисциплинах (Леонтьев Д.А., 1987).

Интерес к понятию вызван тем, что «личностный смысл» может претендовать на новый, более высокий методологический статус, на роль центрального понятия в изучении «изменяющейся личности в изменяющемся мире» (Асмолов В.Г., 1979). Не вдаваясь в подробности научных противоречий в определении понятия «смысл», согласимся с заключением Леонтьева Д.А. о том, что в современной науке смысл определяется более широким контекстом, чем просто значе-

нием, даваемым в большинстве общих толковых, философских и лингвистических словарей (Леонтьев Д.А., 2003).

Для нашего случая значение имеет подход, предложенный Щедровицким Г.П., который понимал его (смысл) как элемент системы деятельности, который задается через организацию соответствующей системы деятельности, системы акта коммуникаций. При этом система деятельности включает в себя: «(1) Действия первого индивида в конкретной “практической”» ситуации; (2) целевую установку, делающую необходимой передачу определенного сообщения второму индивиду; (3) осмысление ситуации с точки зрения этой целевой установки и построение соответствующего высказывания-сообщения-текста; (4) передачу текста-сообщения второму индивиду; (5) понимание текста-сообщения вторым индивидом и воссоздание на основе этого некоторой ситуации возможного действия; (6) действия в воссоздаваемой ситуации, соответствующие исходным целевым установкам второго индивида и содержанию полученного им сообщения» (Щедровицкий Г.П., 1995: с. 556). В этой схеме, как считает Г.П. Щедровицкий, «не существует никакого «смысла», отличного от самих процессов понимания, соотносящих и связывающих элементы текста-сообщения друг с другом и с элементами восстанавливаемой ситуации» (Щедровицкий Г.П., 1995: с. 559).

Леонтьев Д.А., изучая природу, строение и динамику смысловой реальности, определяет смысл как основополагающий структурный компонент деятельности. Но если Щедровицкий Г.П. ведет речь преимущественно об учебной деятельности, связанной с формированием знаний, то представляемый Леонтьевым Д.А. смысл деятельности правомерно отнести и к двигательной деятельности.

Основными аспектами деятельности в соответствии с динамическим подходом к изучению явления по Леонтьеву Д.А. являются: «порождение, формирование деятельности и ее мотива; регуляция деятельности по ходу ее протекания; развитие и трансформация деятельности» (Леонтьев Д.А., 2003: с. 147). Если перенести высказывание известного ученого на деятельность по формированию

техничко-тактической подготовленности, то следует формировать мотивы овладения техничко-тактическими действиями и контролировать их динамику, определять состав (объем) изучаемых действий, обеспечив их усвоение, определив возможности и пути реализации техничко-тактического потенциала и пути их расширения.

Регуляторное воздействие определяется совокупностью внешних и внутренних факторов по отношению к регулируемому явлению, и поэтому их качественные и количественные представления могут быть определены как критерии. Явлением, регулируемым в нашем случае, является пространство деятельности при применении техничко-тактических средств ведения спортивного поединка.

Внутренними факторами, его определяющими, являются параметры техничко-тактической подготовленности; показатели владения двигательными действиями и объемом двигательных действий в нападении и защите; комплекс знаний о закономерностях построения движений, двигательных действий, циклов движений в борьбе дзюдо; приемов и комбинаций, тактических вариантов построения технических действий и их комбинаций; физическое состояние и потенциальные возможности спортсмена в его улучшении; умственные возможности, обеспечивающие восприятие закономерностей построения движений; мотивы и способности к деятельности и др.

Регуляторное воздействие определяется внешними критериями, к которым относятся целевая установка на конкретном этапе тренировочного цикла, планируемый спортивный результат и определяемая этим цель тренировочной работы, уровень подготовленности соперников, спаррингов и тренера, внешними условиями прохождения соревновательной деятельности и другими, мало зависящими от объекта деятельности факторами.

Включая в себя субъект и объект как два противоположных полюса, деятельность обладает двусторонней пластичностью, чувствительностью к воздействиям и со стороны субъекта, и со стороны объекта, что отражается в наличии двух форм ее регуляции. Первая, названная Леонтьевым Д.А. «предметной регуляцией»,

обеспечивает адекватность операциональных характеристик деятельности особенностям ее предмета (объекта) и особенностям предметной действительности вообще. То есть с точки зрения построения деятельности в дзюдо речь идет о средствах и методах применения технико-тактических действий вообще и адаптировано к конкретному сопернику в частности.

Операциональный компонент деятельности в процессе формирования уровня технико-тактической подготовленности дзюдоистов достаточно изучен. Однако изученность этого компонента завершается на уровне результативности и активности применения конкретных технических действий и комбинаций, так как именно данный компонент оценивается в условиях соревновательной деятельности. Вместе с тем результативность борьбы зависит от возможностей спортсменов адаптации своих действий к уровню подготовленности и особенностям двигательной подготовленности соперников, что достигнуть не представляется возможным при незначительных пространственных каналах применения средств, что, в свою очередь, зависит не только от других операциональных компонентов, но и от смысловой регуляции всей совокупности компонентов. Под второй формой регуляции деятельности, каковой является её смысловая регуляция, мы вслед за Д.А. Леонтьевым понимаем согласование целей и средств деятельности с мотивами, потребностями, ценностями и установками субъекта.

Операциональная сторона деятельности преимущественно определяется предметными характеристиками объекта, доминирующего над логикой действия и тем самым отличающегося от интенциональной.

Эти две формы регуляции деятельности соотносятся с двумя фундаментальными характеристиками деятельности: предметностью и осмысленностью (Зинченко В.П., 1976) или (в другом варианте) предметностью и субъектностью (Асмолов В.Г., 1979). Данные характеристики отражают двоякую детерминацию самой деятельности – со стороны ее субъекта и со стороны объекта (предмета). Интенциональная сторона деятельности определяется смысло-

вым содержанием, распространяющимся от полюса объекта «сверху вниз» на все уровни деятельности, согласно закономерностям процессов смыслообразования. «Вышележащие уровни наполняют нижележащие неповторимой субъективной окраской: мотивами, целями и смыслами. Именно поэтому любая самая мелкая единица деятельности, будь то операция или функциональный блок, должна анализироваться как единица психологическая, а не физиологическая» (Зинченко В.П., 1976: с. 53).

Но оба свойства деятельности (предметность и смысловое содержание), тесно взаимодействуя, образуют деятельность (Зинченко В.П., 1976: с. 53). На различных уровнях развития деятельности предметность и осмысленность по-разному соотносятся между собой и проявляются в разных формах.

Исходя из изложенного выше, смысловая регуляция может рассматриваться в виде совокупности механизмов, обеспечивающих протекание деятельности субъекта, адаптируясь к требованиям объекта и условиям взаимодействия. Однако в этой связи следует обратить внимание на мнение Зинченко В.П. и Леонтьева Д.А. (1987), считающих, что в системе внутренней регуляции конкретной деятельности, складывающейся вместе с самой деятельностью, предметная и смысловая подсистемы слиты в единое целое, но главенствующую роль в этой системе играет смысловая регуляция, поскольку «сцепление отдельных действий в целостную, а следовательно, и эффективную деятельность ...обеспечивается ...смыслом» (Зинченко В.П., 1983: с. 9). Именно это положение систематически нарушается в процессе подготовки юных дзюдоистов.

На определение смысла двигательной задачи как важнейшей характеристики сенсомоторного действия обращали внимание Бернштейн Н.А. (1947), Запорожец А.В. (1960), Леонтьев А.Н. (1987, 2003) и многие другие. В последнее время смысловая регуляция движений активно изучается Дмитриевым С.В. с соавторами в контексте «антропоцентрической биомеханики» (Донской Д.Д., Дмитриев С.В., 1993; 1997; Дмитриев С.В., Кузнецов С.В., Семенов И.Н., 1992; Дмитриев С.В., Скитневский В.Л., 1997). В русле

этого направления исследований на материале спортивных движений была вычленена, наряду с другими его аспектами, смысловая структура двигательного действия, включающая в себя ценностно-оценочное отношение.

Авторы отмечают, что «в разных ситуациях двигательной задачи одни и те же элементы действия по-разному интерпретируются, получают различный целеориентирующий смысл и по-разному влияют на организацию системы движений» (Дмитриев С.В., 1992: с. 34). Единство смысловых и биомеханических связей в системе движений, ее структурно-смысловая упорядоченность в сознании спортсмена определяются понятием смыслоорганизованности. «Одно и то же двигательное действие можно рассматривать через «сетку» различных значений и «ценностно-смысловых ядер». Таким образом, смысловая структура – это и отражение объекта, и его проектный образ, и конструкция мысли (творческий конструкт), и психосемантическая реконструкция человеческого опыта» (Дмитриев С.В., 1992: с. 24). Смысловое содержание действия, необходимое для самоконтроля, включает в себя общую цель действия, подцели каждой его подсистемы, оптимизирующие задачи и требования к блокам движений. «Смысловое содержание формируется во внутренней задаче спортсмена на основе внешней задачи (тренер, окружение) как личностное собственное отношение ко всем слагаемым задачи действия. Осмысливание двигательной задачи охватывает все составляющие программы действия» (Донской Д.Д., 1993: с. 39).

С точки зрения пространственно-смысловой теории построения технико-тактической подготовки спортсменов значение имеет характеристика понятия «субъект действия».

Субъект определяется как источник активности, направленной на объект, носитель предметно-практической деятельности и познания (Философский энциклопедический словарь, 1989). Исходя из этого спортсмен, как субъект, представляет собой активную личность, чья активность направлена на познание и применение в практической деятельности средств ведения спортивной борьбы.

Субъектность человека проявляется в его жизнедеятельности, общении, самопознании. В психологическом словаре понятие «субъект» рассмотрено в значении активно действующего, познающего, обладающего сознанием и волей человека, способного действовать целенаправленно (Краткий психологический словарь, 1985). Он может проявлять инициативу и самостоятельность, принимать и реализовывать решения, оценивать последствия своего поведения, изменяться и самосовершенствоваться, определять перспективу своей многомерной жизнедеятельности вообще и жизнедеятельности в спорте как частный случай. На таком уровне развития человек способен сознательно воздействовать на окружающую действительность, изменять не только ее в своих целях, но и самого себя. Достижение уровня субъектности предполагает реализацию человеком совокупности психологических, двигательных и физических способностей, овладение механизмами адаптации в изменчивой внешней среде, обобщенно представленных в таких реалиях, как разум, чувства, побуждения, воля, характер (Абульханова-Славская К.А., 1991; Слободчиков В.И., 1995; Якиманская И.С., 1996). Мера объективности субъективных явлений – их включенность в реальную практику жизни. То есть мера объективности технико-тактической подготовленности субъекта – это степень проявления и возможностей проявления уровня реализации техники в условиях соревновательной деятельности. Становление человека субъектом собственной деятельности в спорте – это освоение им норм и способов, характерных для данного вида спорта, человеческих взаимоотношений внутри нее, правил взаимодействия, основных смыслов и ценностей вида спорта.

Как и любой субъект, спортсмен является целостной системой, но, чтобы система могла быть источником активности (субъектом), необходимо одновременное соблюдение трех условий:

I. Система потенциально способна отграничить себя формально (в своих представлениях) от других субъектов внешнего мира и соответственно взаимодействовать с этими субъектами, измеряя собственные задачи и возможности с задачами и возмож-



ностями других участников процесса (всякая система ограничена, но далеко не всякая может сама устанавливать свои границы).

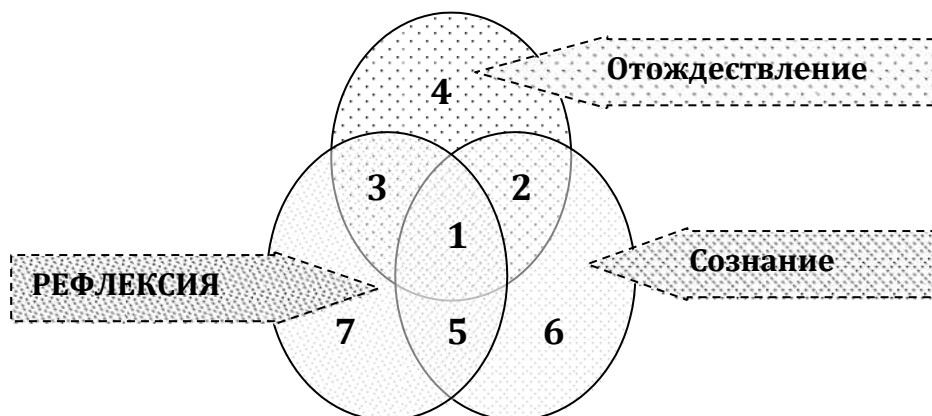
II. Формальное отграничение системы должно определяться наличием и осознанием внутреннего мира, своего представления о способах и методах осуществления деятельности, ее структуре, целевых установках двигательной деятельности в конкретных условиях спортивного противоборства.

III. Система должна быть способной взаимодействовать с другими субъектами реального мира, в том числе и с партнерами, и соперниками, и судьями, обеспечивая при этом реализацию целевых установок.

Любой субъект деятельности, в частности, спортсмен, имеет свой понятийный аппарат, систему предпочтений, а также соответствующие ей функции – сознание, рефлекссию и самоотождествление. Сочетание этих признаков однозначно отделяет один субъект от другого.

При классификации информационных процессов Шередько Ю.Л. отмечает, что эти три области смыслов не тождественны, они нечетко очерчены во времени и пространстве, не ясны по определению. Более того, как правило, «не все, относящееся к области «Я», осознается или отрефлексировано, не все осознаваемое отрефлексировано или относится к области самоотождествления и т.д.», а «... очертания областей постоянно флуктуируют и могут никогда не совпадать по форме с кругом, что не меняет сути рассматриваемых явлений, не влияет на корректность модели и на получаемые выводы» (Шередько Ю.Л., 1998: с. 18).

Пересечение всех трех областей (поле 1, центральное) содержит отрефлексированные осознаваемые отождествляемые с «Я» смыслы: внутреннее осознанное мнение о себе, о своем уровне технико-тактической подготовленности (осмысленные осознаваемые специализированные знания). Наличие данной зоны является достаточным условием существования субъекта деятельности, однако уровень подготовленности его к решению задач спортивного противоборства эта зона не определяет.



**Рис. 1. Структура семантического пространства субъекта  
(по Шерedyкo Ю.Л., 1998)**

То есть даже в подобном случае оценка субъекта деятельности происходит на основании характеристик деятельности и оценки уровня противодействия ему соперника в спортивной поединке. Вместе с тем первое поле включает в себя группу задач, на решении которых субъект сосредоточивает свое внимание. При этом в конечном счете комплекс решаемых в процессе технико-тактической подготовки задач сводится к одному – расширению пространства реализации технико-технических действий на уровне высокой эффективности. Причем достижение высокой эффективности является главным смыслом, а расширение пространства деятельности – главным условием формирования технико-тактической готовности спортсменов, в частности, дзюдоистов.

Не следует считать, что остальные поля – некий незавершенный вариант технико-тактической подготовленности. Изменения очертания областей и их флуктуация относительно друг друга являются показателем направленности, интенсивности и результативности процесса подготовки.

Отметим, что второе поле (пересечение области «Я» с областью осознаваемого за исключением отрефлексированного) содержит понимание спортсменом проблем технико-тактической подготовленности, проблем, связанных с организацией противодействия соперникам с определенными свойствами. При этом спортсмен не

вполне ясно представляет путь решения проблемы. Вместе с тем проблемы, осознанные на уровне второго поля, позволяют тренеру ставить внутренне принимаемые спортсменом задачи дальнейшего развития, определять состав применяемых средств, методов и условий мотивации. То есть данное поле является характеристикой условий взаимодействия тренера со спортсменом.

Неосознаваемое, но существующее мнение о себе и своей готовности (поле 3, характеризующееся пересечением области «Я» с областью отрефлексированного за исключением осознаваемого) включает автоматизированный навык действия субъекта. Двигательные задачи решаются без привлечения сознания к анализу структуры, условий и результативности действия, т.е. процесс решения двигательных задач проходит автоматически, вне сферы внимания. Такой уровень владения двигательными действиями достигается при традиционном подходе к изучению технико-тактических приемов. Достижение такого уровня представляет собой важный этап.

Четвертая область – область «Я» (за исключением пересечений с осознаваемым и отрефлексированным) – контролирует внешнее неосознаваемое мнение о своем уровне подготовленности и технико-тактических возможностях (неосмысленные неосознаваемые специализированные знания). Зона содержит побуждения и потребности, для реализации которых субъект не имеет готовых средств. В результате возникают проблемные ситуации, представляющие собой условия взаимодействия субъекта и его тренера. Однако для этого потребности спортсмена должны быть осознаны тренером и приняты к реализации.

Пересечение областей осознаваемого и отрефлексированного за исключением области «Я» (поле пятое) – осознаваемое мнение о содержании и структуре спортивной деятельности (осмысленные осознаваемые универсальные знания) и мировоззрение на спортивную деятельность субъекта (те знания о внешней среде, в которых он уверен). Зона включает известные возможности субъекта, тривиальные ситуации, в которых для субъекта нет необходимости

действовать, обеспечивая целеполагание и строя пространственно-смысловую модель деятельности.

Шестая область осознаваемого за исключением пересечений с областями «Я» и отрефлексированного – внешнее осознаваемое мнение о мире, представляющее собой неосмысленные осознаваемые универсальные знания о технико-тактической деятельности спортсмена, определяющие собственно эрудицию субъекта, которая в незначительной степени может быть подвергнута срочной коррекции со стороны тренера.

Седьмая область отрефлексированного за исключением пересечений с областями «Я» и осознаваемого – собственное неосознаваемое мнение о мире, транслирующее осмысленные неосознаваемые универсальные знания, скрытые возможности субъекта, относящиеся к надсознанию и его формированию, что на сегодняшнем этапе развития спортивной дидактики является недостижимой задачей.

Восьмое пространство, внешнее по отношению к трем областям, представляет собой внешнее неосознаваемое мнение о мире (неосмысленные неосознаваемые универсальные знания). Это зона не проявленных ни в каком отношении смыслов, некая среда, с которой субъект взаимодействует помимо своей воли.

Определяя подходы к рассмотрению пространства деятельности, имеет смысл, прежде всего, разобраться с самим термином «пространство». Пространство, согласно устоявшимся представлениям, является абсолютной абстракцией, за которой нет ничего, с чем ее можно было бы сравнить или отграничить. А потому суть пространства можно выявить, подвергнув анализу само пространство.

Суть пространства деятельности можно определить благодаря наличию существующего исходного и нерасчлененного чувства пространственности. В связи с этим пространство рассматривается как результат деятельности субъекта, ее продукт, представляющий собой расчленение единого чувства пространственности.

Такой подход к пониманию пространственности позволяет го-

ворить о пространстве не просто как о пространстве тел (например, физическое пространство), а как о пространстве процессов и связанных с ними понятий, взятых вместе с их практической реализацией и осмыслением. Именно таким образом понимается пространство технико-тактической деятельности, когда судят о потребностях ее расширения.

В дефиниции понятия «пространство» реализуются установки, которые Шендрик И.Г. условно разделяет на 3 группы: объектные, субъектные и деятельностные. При объектной установке пространство предстает как некая картина мира, понимаемая как совокупность внешних объектов. В соответствии с субъектной установкой мир становится представленностью чувств и мыслей человека. Так как субъект и объект не могут существовать друг без друга, а образуют единство в деятельности, то пространство внешних по отношению к субъекту вещей связано с его мыслями о них. Таким образом, пространство представлено не только вещами, но и их смыслами (Шендрик И.Г., 2003).

Структура деятельности, мышление и сознание формируют конфигурационное пространство деятельности (Бофилл Р., 1993). Объекты внешнего мира не непосредственно воздействуют на субъект, а преобразуются в процессе деятельности, благодаря чему достигается большая адекватность их отражения в сознании (Краткий психологический словарь, 1985). Таким образом, следует согласиться с Борытко Н.М. «о правомерности выделения категории пространства деятельности (точнее, пространства метадеятельности или бытийного пространства) как субъектного ценностно-смыслового пространства саморазвития» (Борытко Н.М., 2001: с. 115). Это пространство порождается активностью самого человека и состоит не только из освоенной предметной среды, но и смысловой сферы человека; ограничено сферой сознательного в человеке и его активности. Из рассуждений автора следует, что пространство не только включает в себя деятельность, но и строится на ценностно-смысловой сфере человека, обозначая пространство культуры человека.

Общность компонентного состава объектов, обозначаемых категорией «пространство», заключается в том, что все они являются «посредниками» во взаимодействии человека с социокультурной средой. Благодаря их опосредующему влиянию человек получает возможность развиваться не только как личность, но и как индивидуальность, более того, как субъект собственной жизни.

Заключение Борытко Н.М. о том, что пространство деятельности – это мир индивидуальной культуры человека, а также понимание компонентов личностной физической и спортивной культуры человека как составных общей личностной культуры индивида, позволяет определять в этом пространстве направления ценностно-смыслового поиска, собственной позиции, «самости», опыта самозидания и деятельностного самоутверждения во взаимодействии с внешней средой, в том числе и с внешней средой спортивной деятельности дзюдоиста.

Таким образом, пространство деятельности – совокупность технологических и межличностных процессов, действий, актов взаимодействия субъектов, создающих новые условия деятельности наряду с узкопрофессионально-технологическими и порождающих специфические феномены взаимной адаптации субъектов совместной деятельности (психологическая ниша, асимметрия восприятия, перераспределение трудовых функций в группе и др.).

Если исходить из представлений Щедровицкого Г.П. о деятельности внутреннего мира индивида, то его условно можно разделить на три принципиально разных типа, три своеобразных отсека, пространства, а именно:

- пространство идей, сущностей, абстракций, чистого мышления;
- пространство текстов;
- пространство предметно-практической деятельности (Щедровицкий Г.П., 1995).

В пространстве предметно-практической деятельности расположен тот опыт индивида, который он приобрел (и приобретает) в процессе осуществления собственной предметно-практической де-

тельности, в процессе наблюдения, исследования предметно-практической деятельности других людей.

В пространстве текстов находится тот опыт индивида, который он приобрел, осуществляя языковую, речевую деятельность, строя или воспринимая языковые тексты не только на родном и иностранном языках, но и на условных языках (например, алгебраическом, арифметическом, химическом, спортивном и т.п.), осуществляя деятельность, связанную со знаками, знаковыми системами.

В третьем пространстве – пространстве идей, сущностей, абстракций, чистого мышления – пребывает та часть опыта индивида, в которой «хранятся» воспринятые и усвоенные или выработанные им самостоятельно идеи, абстракции, сущности, в том числе и те из них, которые выявлены и усвоены субъектом в процессе спортивной деятельности.

Занимаясь спортом, постигая знания, навыки и умения, обеспечивая рефлексию собственной деятельности, спортсмен может преимущественно действовать в любом из этих пространств, но при этом расширение пространства будет происходить на всех уровнях, хотя и неравномерно. В нашем случае для изучаемого предмета исследования значение имеет первое пространство деятельности, в связи с чем именно на этом пространстве и изменениях его в ходе технико-тактической подготовки дзюдоистов будет сосредоточено наше внимание.

Спортсмены, слушая объяснение тренера, выполняя конкретные двигательные действия по принципу подобию, осваивают предложенные движения, демонстрируют степень их освоения в тренировочных условиях и в условиях соревнований. При подобной организации ученик и тренер взаимодействуют как две информационные системы, формально, несубъектно. Важно подчеркнуть, что интерес к качеству реализации двигательного действия (приема) как со стороны тренера, так и других спортсменов лежит не в содержании двигательного действия, которое для всех одно, а в том, насколько полно реализованное двигательное действие соответ-

ствуется заявленному (не факт, что верному) тренером эталону. Другими словами, спортсмен в познании двигательных действий и двигательной деятельности стремится не столько к пространству содержания дзюдо, осваивая принципы его построения, сколько к репродуктивному пространству, постоянно ориентируясь на то, все ли он воспроизвел или нет. Это делает обучение технике недостаточно эффективным.

Следует отметить, что рассмотренные позиции, связанные с удержанием пространства содержания, анализом понятий и их схематическим изображением, задаются дзюдоистам внешним образом. В то же время в условиях учебно-тренировочного процесса сталкиваются две стороны: не только предмет, конкретные двигательные действия, их комплектование, а также другая содержательная составляющая, которая должна быть познана, но и субъект, изменяющийся, развивающийся в процессе тренировки.

Таким образом, в центре внимания оказывается проблема построения в пространстве предмета дзюдо личностного пространства дзюдоиста в плане продвижения по этапам и уровням подготовки в многолетнем цикле тренировки. Ситуация усугубляется еще и тем, что в традиционной системе спортивной тренировки тренер всегда занимает доминирующее положение как посредник между сутью спортивной деятельности и воспитанником. Именно тренер ведет спортсмена, снимая тем самым субъектность последнего. Однако наступает неминуемо этап подготовки, когда тренер не может в силу ряда причин, в том числе и в силу опережения спортсменом своего тренера в понимании процессов подготовки, снять субъектность с воспитанника, который, в свою очередь, привык ее отдавать. Чтобы перевести ученика в субъектную позицию, важно создавать такие ситуации, в которых по отношению к изучаемому предмету техники дзюдо значимость их позиций была бы одинакова. Подобное достижимо на начальном уровне спортивной тренировки не относительно физической реализации двигательного действия, а понимания компонентов в расширении теоретических и практических сведений о ней, позволяющих достигнуть расшире-



ния пространства, реализации технико-тактических вариантов дзюдо.

Снятие отчужденности между изучаемыми двигательными действиями и личностью юного дзюдоиста, на наш взгляд, может быть достигнуто построением нескольких самостоятельных пространств: пространства спортсмена в содержании дзюдо, пространства дзюдо и технико-тактической подготовленности в субъективном пространстве смыслов ученика и совместного пространства тренера и ученика. Последнее предполагает различные подпространства, но их общая характеристика в равной степени значима позиции тренера и спортсмена. Вводя термин «пространство», мы подчеркиваем, что позиция, которую занимает или может занимать спортсмен, характеризуется субстанциональной определенностью. Другими словами, всякая позиция есть не просто отношение, а обязательно отношение к чему-то. Тем самым позиция выступает как место, в котором в результате разрешения противоречия между субъектом и объектом порождается предметное содержание.

Объективное пространство содержания технико-тактической подготовки есть фактически нормативное пространство. Это означает, что спортсмен не может изменить его, а только овладеть им полностью или частично, как профессиональной нормой. Мера же представленности личности спортсмена в нем фактически есть мера освоенности данного содержания, представляющая собой ту традиционную систему уровня подготовленности, знаний, навыков и умений, которая обычно и оценивается в условиях соревновательной деятельности в виде спортивного результата.

Основы подхода, связанного с формированием пространственно-смысловой модели деятельности в спортивно-педагогической биомеханике, сформировались как результат развития системно-структурного подхода в научной школе Бернштейна Н.А. Ученый, по словам Дмитриева, «совершил научный прорыв в нейрофизиологии активности и теории построения «живых движений» от анализа «реакций на сигнальные раздражители» к целенаправленной активности личности, решающей двигательную за-

дачу» (Дмитриев С.В., 1997), и развития отечественной биомеханики: от биоцентризма к психосемантике двигательных действий, которые развивались впоследствии в работах Бальсевича В.К., Гагина Ю.А., Дмитриева С.В., Донского Д.Д., Попова Г.И. и др.

Целью программирования является формирование образа-модели двигательного действия, в котором отражаются наиболее существенные психомоторные признаки и свойства. При управлении движениями решается обратная задача: по образу представления воспроизводятся реальные действия со всеми необходимыми кинематико-динамическими параметрами.

Действие человека не может быть усвоено, оно должно быть построено так, как строится «живой образ», «живая мысль», «живое значение» (Зинченко В.П., 1978:с. 145). Двигательные действия подчиняются не только законам работы мозга, но и законам образовательной среды, диалогическим технологиям построения личности деятеля. Поэтому, наряду с «рефлексами головного мозга», следует изучать механизмы деятельности сознания.

В работе Дмитриева С.В. ценностно-смысловая организация действия представляется как высшая рефлексивно-творческая способность поиска (известно, что результат преходящ, поиск вечен) двигательного решения, превращения невысказанного в мыслимое, обоснование такого сдвига всех параметров человеческой реальности (включая случайный перебор вариантов, сканирование возможностей вокруг ранее сложившегося способа действия, логико-семантическое раскручивание бинарных оппозиций, смысловых сдвигов в противоположных направлениях), который открывал бы новые возможности построения действия и построения личности деятеля (Дмитриев С.В., 1995).

Самовыстраивание личности всегда направлено на креативное (творческое) и когнитивное (познавательное) со-чувствие, со-мыслие и со-действие, продуктивно обогащающие духовно-практическую основу его человеческой общности (со-бытия) с другими людьми. Здесь весьма важно подчеркнуть, что стимуляция учения, обучения, психофизического и духовного развития в во-

сточных единоборствах основана не только на «педагогике сотрудничества», но и на «педагогике противодействия» (Поддьяков А.Н., 1999). Противодействия необходимы для управления обучающей системой.

Без конкуренции, соперничества, противостояния, характерных для конкурентностной деятельности, навряд ли можно достичь максимальных успехов в саморазвитии человека. В условиях противодействия и борьбы заложена психосемантическая установка на потенциально бесконечное разнообразие создаваемых ситуаций решения двигательных задач, выхода из них с помощью неожиданных действий (ударов, выпадов и т.п.), непредсказуемых для противника. При этом совершенствуются функции проектно-двигательного мышления человека, обеспечивающие его деятельность в сложных многофакторных динамических средах (комбинаторные способности, способности прогнозирования нелинейной динамики, способности к построению оптимальных стратегий управления и регуляции). Это то, чему человек с трудом обучается сам, чему может научиться в противодействии с другим (следовательно, педагогический метод противодействия не менее важен, чем методы помощи и взаимопомощи). Вместе с тем искусство противодействия в восточных единоборствах рассматривается как средство сохранения и возвышения исповедуемых духовных идеалов, что открывает возможности для конструирования новых типов и методов развивающего обучения.

Известно, что важнейшими регулятивными механизмами проектирования и построения двигательных действий являются ценностные смыслы, ориентирующие сознание, мышление и личность спортсмена. К ним относятся семантический образ (смысловой концепт, возникающий в результате соотнесения проектирующей деятельности с мотивационно-потребностной сферой сознания субъекта) и смысловая структура (канон, гармония, контрапункт и т.п.) двигательного действия. Последняя представляет собой и отражение объекта, и его проектный образ, и конструкцию мысли (творческий конструкт, который фиксируется не столько в структу-

рах объекта, сколько в субъективном опыте человека, в системах его ценностных шкал и оценок).

Как «строится» живое движение (по Бернштейну), так и процессы его интерпретации осуществляются в виде построения и верификации гипотез деятеля (Дмитриев С.В.,1995). Поэтому, если говорить об «устройстве» системы движений как процессе непрерывного смыслополагания, то этот процесс следует трактовать как:

1) соотнесение элементов системы с эталоном, хранимым в «категориальной упаковке» жесткой системы понятий; 2) гипотетическое расширение системы за счет переоценки значимостей и смысла элементов; 3) интерпретацию элементов в контексте метасистемы мировоззренческих универсалий, категорий культуры. Таким образом, система движений рассматривается нами как аксиологический объект, детерминированный не только естественно-научными (в частности, биофизическими) закономерностями, но и ценностно-смысловыми, семантическими структурами сознания человека. Это связано с тем, что различного рода биофизические параметры двигательных действий имеют не только функцию информационного знания об объекте, но и приобретают – в зависимости от позиций человека и его социального окружения – ту или иную значимость, целесмысловую направленность и коммуникативную эталонизацию (в виде принятых в данном профессиональном сообществе критериев оценки, технологических норм и средств трансляции).

Опираясь на теоретические концепции Бернштейна Н.А. (1947, 1966), можно полагать, что задача управления двигательным актом решается на основе центрально-нервного программирования предстоящих действий. Завершая анализ вопроса о смысловом содержании движения, следует обратить внимание на мнение известного отечественного ученого-биомеханика Донского Д.Д.: «Спортсмен, совершая спортивное действие, решает собственную внутреннюю двигательную задачу, причем каждый раз в чем-то по-иному, в зависимости от текущих условий. Чтобы ее решать, надо прежде ее сформировать, спроектировать, и не только по

физическим характеристикам, но и по смысловому содержанию, как он ее сам воспринимает» (Донской Д.Д., 1999). Отсюда для спортсмена смысловое проектирование решения – важнейшая часть совершенствования технических действий. Осмысливая содержание действия, подробно изучают строение его системы движений, ее двигательный состав («блоки» движений – фазы, биомеханизмы и элементарные действия) и структуру (способ, связь, закон, отношения), организацию всех частей системы в единое целое. Если элементы двигательного состава – сами движения, то структуры – уже не движения, а закономерности их объединения. В биомеханических структурах различают двигательные (биокинематические и биодинамические взаимозависимости) и информационные (центростремительные, центральные и центробежные) группы структур. Центральные процессы информации представляют собой нейрофизиологические и психологические механизмы, через которые и осуществляется центральная регуляция действий. Такая биомеханическая (нормативная) модель – это только общие для всех ориентиры. Овладевая действием, спортсмен совершает смысловое проектирование, продвигаясь от «модели объекта» (т.е. самого действия) к «модели проекта» (как оно ему представляется). Смысловое проектирование и приводит к созданию дидактической, иначе говоря, педагогической (обучающей) модели изучаемой системы движений. Мало знать, как совершается система движений; надо уметь ее построить. Надо «уметь читать движения, чтобы строить действия». «Проектирование смысла действия осуществляется выработкой огромного количества структур в многосторонней психологической структуре, в которой достаточно полно отражены знания с их психологической убедительностью и практической ценностью» (Донской Д.Д., 1993: с. 131).

## **1.2. Проблемы построения пространственно-смысловой модели деятельности и технико-тактической подготовки в дзюдо. Формирование пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения как важнейшая задача технико-тактической подготовки**

Дзюдо, как вид спорта, отличается диалектическим единством и взаимоопределенностью субъекта и объекта в их взаимодействии, а также принципиальной неполнотой знания первого о втором. В настоящее время факт «двусторонности» – событийности материального и идеального начала в формах, с которыми имеет дело человек (в частности, в восточных единоборствах), – не оспаривается никем (Дмитриев С.В., 1999).

Во всех странах, культивирующих дзюдо, производится оценка технического мастерства не так, как в бывшем СССР и в настоящей России (по числу и качеству побед), а по качеству демонстрации формализованной техники приёмов дзюдо и качества относительно условных схваток – рандори.

Ориентируясь, в основном, на японские традиции (Vandot G., 1971, 1975, 1977; Dominy Eric, 1975; Kawaishi, K., 1956; Вахун М., 1983; Дахновский В.С., Руковицин Б.Н., 1989; Закиров Р.М., 2009; Кано Дзигаро, 2000; Свищев И.Д., 2003; и др.), каждая страна несколько видоизменяет систему оценки технического мастерства. Так, в Японии (Inokimo I., 1973) приняты 5 ученических «Кю» (Кю), содержащих по 8 бросков (вопрос о приёмах борьбы лёжа заслуживает отдельного изучения, поэтому мы не ставим целью рассмотреть ее здесь). Во Франции (Inogai T., Habersetzer R., 1983) таких «Кю» 6, по 6 бросков в каждом.

Если проанализировать соревновательную надежность усвоенного технико-тактического материала с позиции его разнонаправленности, то в результате прохождения пяти или шести степеней технического мастерства обнаруживается картина, свидетельствующая о формировании в результате такого планирования неполноценных технико-тактических арсеналов (Шулика Ю.А., 2006 : с.315).

Таким образом, для владения разнонаправленным техническим арсеналом дзюдоисту необходимо прикладывать усилия после того, как он выйдет из официальной системы базового обучения.

В борьбе самбо была официально принята методика Чумакова Е.М. и Ионова С.Ф. (1983), согласно которой порядок изучения бросков осуществлялся по концентрическому принципу с расчетом на круговое изучение бросков с воздействием на ноги ногами, на ноги руками, без воздействия на ноги. Практически этот подход также не учитывает направления проведения бросков, что противоречит основному принципу моделирования произвольного движения – его направлению (Бернштейн Н.А., 1991).

Устоявшееся понятие о спорте как о деятельности, связанной с достижением высоких показателей в силе, быстроте, выносливости, в некоторых случаях играет отрицательную роль, поскольку способствует формированию представлений, принижающих роль культуры движения (Наталов Г.Г., 2005) как сенсомоторной и интеллектуальной категорий.

В этом аспекте показательной является трансформация системы дзюдо (Совмиз А.А., 2009; Схалыхо Ю.М., 1995; Шулика Ю.А., 1996).

Дзюу-дзютсу, сформированная Д. Кано из бессистемного боевого искусства в систему Дзю-до, превратилась в часть государственной системы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки, в основе которой лежал девиз культуры движения.

Однако, не устояв перед национальными амбициями, Д. Кано способствовал выходу дзюдо на мировую спортивную арену, что повлекло за собой возникновение проблемы сохранения чистоты дзюдо как физкультурной категории (Пархомович Г.П., 1993: с. 273).

Спортивный дух соревновательной системы превратил дзю-до в борьбу дзюдо, что привело к возникновению ряда негативных факторов:

- к сужению индивидуальных технических арсеналов дзюдоистов (Ямасито Я., 2003), что ставит под сомнение принадлежность дзюдо к боевому искусству;

- обеднению общего технического арсенала борьбы дзюдо;
- снижению зрелищности дзюдо;
- снижению былой популярности.

Все это в совокупности резко снижает ценность дзюдо как системы воспитания.

Практика соревновательной деятельности дзюдоистов всех стран свидетельствует о том, что традиционная свобода действий в дзюдо, благодаря свободному покрою кимоно, позволяла проводить в демонстрационном режиме практически весь обширный комплект бросковой техники (Abe I., 1968; Вахун М., 1983; Wolf H., 1981; Кано Д., 2000; Mifune K., 1956; Inokuma I., 1973, 1979; Эссинк Х., 1974), под давлением соревновательных обстоятельств значительно сократила наличие эффектных бросков противника с большой амплитудой выхода из исходного положения на стартовую позицию.

Большая часть таких бросков относится к классификационной группе Gosi-waza (техника бедра), согласно классификации Кано Д., что включает в себя основной признак – предварительный поворот к противнику спиной при большой амплитуде выхода на старт броска (Кано Д., 2000: с. 121). Исчезновение этой группы бросков объясняется как раз наличием условий жесткого противоборства в отличие от условно-контактного режима (Наталов Г.Г., 1976; Шулика Ю.А., 1996). На смену свободе действий относительно противника пришло сковывание любой попытки передвижения соперника. То есть целевой установкой системы соревновательных действий становится не проведение двигательных действий, а сокращение пространства деятельности соперника.

Естественно, что в таких условиях сложнокоординационные и высокоамплитудные действия атакующего при его выходе из исходного положения на стартовую позицию броска при статическом сопротивлении противника будут скованы.

В настоящее время в традиционном дзюдо борцы пытаются решать данную проблему путем маневрирования относительно противника, а также используя различные способы выведения его



из равновесия. Такая ситуация сопровождается снижением собственной устойчивости и зачастую дает противнику возможность опережения бросками при возникновении удобной динамической ситуации со стороны атакующего, пытающегося «расшевелить» противника (Схаляхо Ю.М., 1995: с. 26), то есть за счет устранения помех, уменьшающих пространство собственной деятельности, и создания условий для повышения пространства собственной технико-тактической деятельности. Хотя известно (Лях В.И., 1996), что, чем больше количество, разнообразнее и сложнее освоенные навыки, тем быстрее и эффективнее приспосабливается спортсмен к неожиданным условиям, решает новые двигательные задачи, адекватнее реагирует на требования возникшей ситуации. То есть расширение пространства деятельности, вне зависимости от того, обеспечивается ли это повышением физических качеств или расширением объема двигательных действий, приводит к развитию возможностей адаптации спортсмена к конкретным условиям спортивного поединка. Интересен факт, приводимый Закировым Р.М. Изучая взаимосвязи между уровнем развития координационных способностей и показателями дзюдоистов, автор выявил положительную и достоверную связь уровня развития координационных способностей дзюдоистов с реализацией защитных технико-тактических действий только по двум показателям: сбить технически правильно в положение «борьба лежа» и проиграть оценку, более низкую по качеству, чем у соперника. По другим шести показателям, имеющим достоверную зависимость, получены отрицательные значения. Они указывают на то, что дзюдоисты, имеющие высокий уровень развития координационных способностей, не могут их в полной мере реализовать (Закиров Р.М., 2009).

Из сделанных автором выводов можно заключить, что расширение пространства технико-тактической деятельности дзюдоиста определяется в первую очередь направленностью технической и тактической подготовки, а не направлением развития физических свойств спортсмена.

В спортивных условиях исчезает эффектность и эффектив-

ность бросков, свободно реализуемых при их демонстрации в условно контактном режиме, без явного сопротивления противника. Особенно это касается наиболее эффективных бросков с большой амплитудой выхода на старт броска. Пытаясь бороться с этим явлением, Международная федерация дзюдо совершенствует правила соревнований по дзюдо, хотя уверенности в оправданности всех изменений нет.

То есть целевые установки и условия процесса обучения двигательным действиям и процесса реализации не совпадают, что приводит к коллизиям в условиях соревновательной деятельности, которая, как известно, является важнейшей формой проверки и целью всей системы подготовки. Этот факт, кроме визуального подтверждения, засвидетельствован в лабораторном эксперименте (Совмиз А.А., 2009), который определил негативное влияние скользящих оборонительных захватов на сохранение срединной структуры традиционных бросков и выявил необходимость коррекции ее первой фазы.

Так, в 2003 году для системы дополнительного образования появились одновременно две программы по дзюдо, подтверждающие данный вывод.

К сожалению, в обеих работах осуществлен полный поворот в сторону использования традиционной классификации техники дзюдо с сохранением последовательности изучения приемов. Причем в одной из них рекомендуется к изучению бросок прогибом с обвивом ноги голенью и стопой, что запрещено в дзюдо правилами соревнований.

Таким образом, даже в нормативных документах может проявляться непоследовательность в определении содержания деятельности, что является еще одним фактором, подтверждающим необходимость применения других подходов к формированию технико-тактического уровня подготовленности юных дзюдоистов.

В связи с вышесказанным можно заключить, что при планировании многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе при многочисленных упоминаниях о потребностях мо-

делирования деятельности определяются в лучшем случае модели технико-тактической подготовленности, без уточнения моделей деятельности по ее достижению. Вместе с тем следует отметить ряд прогрессивных идей в этом направлении, введенных с 1975 года профессором Шустиным Б.М., где предложен перечень модельных характеристик в единоборствах и спортивных играх, а также способы их оценки с точки зрения деятельности через выявление показателей эффективности, активности, объема и разнообразия атаки и защиты.

Подходы, предложенные в работах Еганова А.В., 1999; Зациорского В.М., 1979; Свищёва И.Д., 1981; Туманяна Г.С., 1986; Шустина Б.М., 1976, 1979, 1983; Годика М.А., 1980; и др., адаптированы непосредственно для дзюдо и расширены представителями майкопской научной школы, а именно: Абадзе Э.А., Дутовым В.С., Коблевым Я.К., Рубановым М.Н., Чермитом К.Д. в 80-90 годы 20-го века. Именно они взяты за основу при анализе уровня технико-тактической подготовленности дзюдоистов в данной работе.

Продолжая рассуждения о направлениях технико-тактической подготовки дзюдоистов, следует подчеркнуть тот факт, что, выявляя модельные характеристики на основе контроля за соревновательной деятельностью высококвалифицированных дзюдоистов, не обеспечивается ее разложение по этапам подготовки. То есть определяется цель всей системы многолетней подготовки, но игнорируются возможности ее достижения, связи с модельными характеристиками для начинающих. Данное положение приводит к доминированию в подготовке юных дзюдоистов формирования физических кондиций, позволяющих определенный промежуток времени показывать достаточно высокие спортивные результаты, но которые в будущем будут существенно сдерживать рост класса спортсмена.

В работах по моделированию в спортивной борьбе усилиями лаборатории единоборств ВНИИФК в 80-е годы были подняты вопросы о перечне технико-тактических, биофизических, биомеханических, биохимических и психологических характеристик, прису-

щих борцам высокой квалификации (Александрова Г.В., 1983; Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С., 1986; Новиков А.А., 1976, 1979, 1981; Шустин Б.Н., 1976, 1979, 1983; и др.), однако все эти характеристики до сих пор не получили конкретных количественных параметров для весовых категорий и поэтому не могут служить эталонными моделями.

Модели технико-тактических параметров пока базируются только на основе количественных показателей соревновательной деятельности борцов без учета смысловой структуры (например, тактические направления проводимых бросков, переворотов) (Демин В.А., 1979; Еганов А.В., 1982; Игуменов В.М., 1986; Рублевский В.Е., 1989).

Таким образом, в дзюдо до сих пор недостаточно разработанным остается кардинальный вопрос подготовки, связанный с определением его содержания.

Поскольку в большей части работ о моделях основное место занимает не педагогический компонент, а биологический, то модель потеряла основной смысл: целесообразность, специфику деятельности для данного вида спорта. Определяется форма движений, их условно эффективная структура, принимаемая за норму, и затем все дети овладевают этой приблизительной и не совсем корректно сформулированной нормой. Такой подход является следствием недостаточного использования в системе спортивной подготовки дзюдоистов направленного формирования построения пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности.

Об этом, в частности, упоминает Шулика Ю.А. (1988), отмечая необходимость обращения к модели пространственно-смысловой специфической деятельности.

Следует отметить тот факт, что именно Шулика Ю.А. впервые обратился к построению модели пространственно-смысловой специфической деятельности дзюдоистов (1988) и развил этот подход уже с соавторами в работе, изданной в 2006 году (Шулика Ю.А., 2006). Несмотря на некоторое несогласие с автором относительно подходов и принципов формирования пространственно-смысловой

технико-тактической деятельности дзюдоистов и спорность отдельных моментов, следует отметить прорыв, совершенный этим автором в понимании процесса обучения технике. Мы склонны считать, что некоторые проблемы, недостаточно раскрытые в работах данного автора, – следствие того, что они были новаторскими и отражали недостаточность эмпирических знаний в этой области. Показательно, что данная проблема не решена и сегодня.

Шулика Ю.А. считает, что, прежде всего, необходимо обратиться к модели пространственно-смысловой специфической деятельности через требование: «Минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Шулика Ю.А., 1988: с. 177). Тогда, считает автор, можно будет надеяться на создание полноценных трехмерных моделей единоборца высокой квалификации, где будут сочетаться требования к содержательной технико-тактической деятельности, оценкам соревновательной деятельности, функциональным качествам, обеспечивающим их реализацию.

Согласно концепции Шулика Ю.А. (1988, 1994) интегральная модель борца состоит из трех блоков: технико-тактической деятельности (деятельностной), результирующих характеристик и блока функциональных качеств. В нашем понимании сама модель, конечно же, может быть условно распределена на блоки, но, с одной стороны, это распределение достаточно условно, с другой стороны, деятельностная составляющая включает в себя результирующие характеристики как критерии оценки деятельности. В противном случае вся деятельностная составляющая, вокруг которой должны объединяться компоненты подготовки, будет изолированной, что приведет к обучению этим же характеристикам. (На наш взгляд следует иметь в виду, что любая система эффективно воспроизводит качества, по которым ее проверяют).

В таком случае в процессе овладения техникой приемов борьбы и тактикой их использования не следует, как рекомендует Шулика Ю.А., постепенно включать компоненты функционального модельного блока. Они должны являться фоновым составляющим

пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки, обеспечивающим при понимании сути технико-тактических действий их реализацию на уровне осознания.

Не соглашаясь с предложенным Шуликой Ю.А. (1988) подходом к определению структуры и содержания пространственно-смысловой деятельности при формировании техники, соглашаемся с идеей поуровневого изучения всей совокупности технических действий для обеспечения понимания смысла и расширения пространства деятельности (Шулика Ю.А., 1988).

В возрасте 10-11 лет (когда начинаются занятия по борьбе) невозможно определить ни будущего роста, ни телосложения ребёнка при завершении полового созревания. Поэтому обучать детей необходимо всем имеющимся приемам. Кроме того, независимо от собственного роста и сложения, борцу придется встречаться с соперниками различного сложения и роста, что потребует внесения корректив в основные структуры приемов или подбора группы приемов, наиболее соответствующих обстановке.

Таким образом, базовая техническая подготовка должна обеспечить не только умение проводить все приемы в стационарном положении с акцентом на выполнение их основных (ведущих) структур как базы для формирования своих коронных приемов в процессе дальнейшего совершенствования, но и обеспечивать сознательный отбор для дальнейшего доведения их до высокого уровня исполнения. Это позволит борцу быть технически вооруженным против соперников, обладающих различными особенностями физической, технической и тактической подготовленности. Следует согласиться с мнением автора о выделении двух лет для освоения базовой техники.

Наряду с этим могут параллельно отрабатываться (преимущественно в играх) способы борьбы за захват, дестабилизации противника, защитные действия и т. д. Тем не менее отметим, что раннее концентрирование внимания борцов на особенностях захватов, на их оборонительных функциях и т. д. способствует повышению выигрышности, но снижению результативности. Выигрышность

при этом достигается за счет увеличения статической защищенности. Кроме того, проведение бросков при борьбе за исходные положения в играх может привести к формированию неправильных основных структур приемов (особенно бросков). На ранних этапах этих ошибок можно и не заметить, поскольку выигрыши будут в пользу тех, кто владеет игровым стилем. В дальнейшем, полагая, усвоившие вначале правильные структуры основных приемов овладеют более логичной техникой и тактикой вспомогательных технических действий.

В методической литературе по дзюдо состав основного учебного материала представлен в виде квалификационных комплексов техники с переходом к защите и комбинациям (Вахун М., 1983; Inogai T., Habersetzer R., 1983; Эссинк Х., 1974; и др.). При этом предполагается освоение большого объема начальных и вспомогательных технических действий, обеспечивающих прочное овладение основным материалом.

Это в значительной степени соответствует педагогическим постулатам, высказанным Пархомовичем Г.П. (1993), о доминировании технической подготовки над остальными компонентами спортивной подготовки. Однако и он не смог реализовать данную идею и предложил изучать вначале только технику образующих действий (подготовительных, сопряженных, основных элементов действий) и способствующих действий, без включения в программу действий по взаимодействию, что понимается как основные технические действия в контакте с противником. Здесь, вероятно, сказались неготовность всей научной составляющей процесса спортивной подготовки и неразработанность системы внедрения деятельностного подхода к определению смысла и цели обучения.

На наш взгляд, делать это следует очень осторожно и только в силу необходимости с точки зрения обеспечения безопасности, поскольку приход детей в секцию дзюдо мотивирован желанием овладения техникой дзюдо, а не подготовительными, подводящими и общеразвивающими упражнениями.

В 2003 году были опубликованы две программы по дзюдо для

одних и тех же учреждений системы дополнительного образования. В них, в отличие от точки зрения Пархомовича Г.П., предполагается уже на первом году этапа начальной подготовки наряду с подготовительными элементами изучение целостных приемов борьбы.

Однако доминирующим содержанием данного периода все-таки является общеразвивающая подготовка, что, на наш взгляд, является ошибкой, поскольку эмоциональность детей требует преподавания специфического материала с вкраплением нужного, но неинтересного материала, обеспечивающего общее физическое развитие.

Таким образом, первым постулатом при организации начального этапа подготовки должен стать принцип первоочередного обеспечения смыслового понимания технико-тактической деятельности, а также расширение пространства деятельности и овладение составом средств (техникой дзюдо) для занятия и реализации этого пространства. Поскольку техника дзюдо в достаточном объеме представлена в анализируемой программе, то нами содержание обучения отдельно не исследовалось, так как реализована уже принятая программа.

Мы полагаем, что весь объем базовой техники должен быть изучен на этапе базовой технической подготовки.

Важнейшими признаками, влияющими на формирование пространства технико-тактической деятельности дзюдоистов, являются латеральные двигательные предпочтения, представляющие собой следствие уровня морфологической и функциональной асимметрии. Степень влияния латеральных предпочтений в борьбе до такой степени велика, что, например, Шулика Ю.А. (1988, 2006) предлагает отдельное планирование процесса и обособление методики обучения базовым приемам борьбы в зависимости от стоек самого борца и его соперника. «Следует иметь в виду, что такой же комплекс должен быть предусмотрен и для взаимной разноименной стойки, когда атакующий расположен в правосторонней стойке, а его противник – в левосторонней стойке. Причем на первом году обучения техника приемов изучается из правосторонней и левосто-



ронней собственных стоек в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах «атакующего». Отрабатываемый прием (тори): «атакующий» не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку. Такой же принцип планирования должен соблюдаться и при обучении технике борьбы в партере (лёжа)» (Шулика Ю.А., 2006).

Приведенные рекомендации автор связывает с наличием феномена двигательной асимметрии (Аганянц Е.К., Горская Г.Б., 2003; Лебедев В.Н., 1975; Чермит К.Д., 1992), который проявляется тем сильнее, чем выше психострессорность ситуации. Поэтому, считает автор, в интересах физической культуры целесообразно организовывать симметричные движения, а в интересах спортивных достижений следует не противоречить природе и стараться с максимальным эффектом приспособить возможности каждого спортсмена к меняющимся кинематическим условиям. Шулика Ю.А. исходит из того обстоятельства, что учет уровня направленности двигательной асимметрии позволит расширить арсенал технических действий. На наш взгляд, это не единственная причина, указывающая на необходимость внимательного учета мануальной и других функциональных асимметрий. Их учет и направленное использование позволят расширить пространство нападения и пространство защиты и тем самым на более высоком уровне осознать смысловые содержания технико-тактической подготовки и деятельности. Поэтому рассмотрим проявления асимметрий в деятельности дзюдоистов.

### **1.3. Противоположности «симметрия-асимметрия» в оценке технико-тактической подготовленности и пространства деятельности дзюдоистов**

Из факта неразрывности и диалектического единства симметрии-асимметрии (Вернадский В.И., 1975; Готт В.С., 1974, 1988; Дмитриев Н.В., 1989, 1990; Чермит К.Д., 1993, 1994, 2004 и др.) следует, что «симметрия-асимметрия» является парной категорией познания окружающего мира и человека как его составляющего. Рассматривая проявление гармонической пары «симметрия-асимметрия» в организме человека, можно представить характеристики таких важных признаков, как последовательность отрицания одного состояния другим во времени и в пространстве; степень упорядоченности и проявления инверсии в строении и функциях организма; характеристики константных состояний, сохраняющихся в организме; длительность скачкообразных изменений и многое другое, имеющее значение для объяснения и оценки состояний организма человека, объяснения и оценки процессов адаптации (Чермит К.Д., 2004).

Вместе с тем продолжает оставаться невыясненной биологическая роль взаимодействия «симметрии-асимметрии» на фоне огромного числа фактов, подтверждающих связь симметрии-асимметрии с любыми биологическими процессами в организме человека. Отсюда нечеткость методологических и методических положений при использовании латерализации функций в практических целях для диагностирования состояний человека, в том числе и для повышения успешности двигательной деятельности (Чермит К.Д., 2004).

Работы многих ученых (Бердичевская Е.М., 1999; Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А., 1975, 1994; Доброхотова Т.Л., 1988; Лебедев В.М., 1992; Овчинников Н.Ф., 1978; Спрингер С., Дейч Г., 1983; Степанов В.С., 1994; Урманцев Ю.А., 1974, 1993; Цветков В.Д., 1993, 1999; Чермит К.Д., 1993, 2004, 2006 и др.) обозначили основные теоретические направления, в русле которых развивается мысль исследователей проблемы понятия «симметрия-

асимметрия». Это, прежде всего, философское осмысление места симметрии-асимметрии в явлениях природы, осмысление генезиса понятий симметрии и асимметрии, придание им статуса парного метода естественно-научного познания.

Если рассмотрим пространственное построение природных явлений (снежинка – гексагональная симметрия и др.), то убедимся, что все они – следствие закономерностей, «пронзающих» данные сущности, и поэтому с развитием науки понятие симметрии постепенно переносится с пространственных проявлений на множество других.

Выявлено и доказано (Кудряшев Н.А., 1998; Цветков В.Д., 1993, 1999; Чермит К.Д., 1993, 2004, 2006 и др.), что понятие симметрии является более широким, чем пространственное тождество, наблюдаемое при преобразовании (повороте), так как в науке под этим понимается неизменность при какой-либо операции не только предметов, но и физических явлений, математических формул, уравнений и т.д.

В вопросе о том, что в природе является более важным, симметрия или асимметрия, нет общего мнения. Да, вероятнее, и не может быть. В этой связи авторы в принципе не отрицают необходимость рассмотрения симметрии-асимметрии в единстве, поскольку это позволяет изучать взаимодействие в сложных природных системах. Для доказательства следует определить понятия «симметрия» и «асимметрия», выяснить, какие виды симметрии и их нарушений проявляются в природе и какие из них мы наблюдаем в живом организме.

Предварительно заметим, что «... важнейшим научным открытием всех времен следует считать осознание того, что законы природы можно записать с помощью математического кода. Причина этого нам неизвестна, но сам по себе факт математического кодирования явления природы позволяет понимать и предсказывать ход физических процессов» (Вартанян Г.А., 1991: с. 67). Подобный шифр и делает привлекательной парную категорию познания и парный принцип существования, каковыми являются симметрия-асимметрия.

Поэтому нет ничего удивительного в том, что законы, открытые в симметричном мире, «являются постоянным источником открытия законов, их нарушающих» (Доброхотова Т.Л., 1988: с. 6).

Рассмотрим, что вкладывается в понятия «симметрия» и «асимметрия». «Симметрия-асимметрия» есть объективные свойства никем не созданного и существующего вечно материального мира (Вейль Г., 1968: с. 267), представляющие собой одну из форм проявления законов единства и борьбы противоположностей, единства сохранения и устойчивости, беспорядка и порядка, закономерного и случайного. Понятие «симметрия» прежде всего употреблялось как обозначение пропорциональности или согласованности частей единого. Однако в процессе исследований расширялось содержание данной дефиниции. С симметрией начинают связывать «пропорциональность, гармонию, соразмерность частей целого, отражение существующего в объективной действительности порядка». Точное и полное определение дано в 1974 г. Готтом В.В.: «Симметрия – это категория, обозначающая процесс существования и становления тождественных моментов в определенных условиях между различными и противоположными состояниями явлений мира (Готт В.В., 1974: с. 212). То есть в этой трактовке симметрия является определителем упорядоченности структур, форм, движений, процессов и т.д. Поиск проявления асимметрии в соответствии с понятием означает поиск общих законов, потому что «всякая научная теория должна быть непротиворечивой и инвариантной относительно группы описываемых объектов и явлений».

Принципы симметрии – это запреты, которые ограничивают возможности изменений и их число, определяющие канву адаптации организма. Но понятие «симметрия» теряет смысл в отрыве от своей противоположности – «асимметрии». Установление факторов нарушения симметрии при отсутствии диалектического подхода к анализу фактов часто приводит отдельных ученых к метафизическому представлению «симметрии – асимметрии», «к отрыву» друг от друга этих понятий. Данные разных наук свидетельствуют о том, что рассмотрение симметрии и ее изменений в ходе онтогенеза и

эволюции позволяет объяснить самые разнообразные явления. Приближенная точность законов симметрии – это общее явление, которое может стать законом, но изменения симметрии, т.е. асимметрия, есть процесс адаптации системы» (Чермит К.Д., 1993). Асимметрия не предшествует развитию, а возникает в нем самом как проявление одной из сторон относительного единства симметрии и асимметрии (Болтянский В.Г., 1967).

Асимметрия определяется Брагиной Н.Н. и Доброхотовой Т.А. как «подвижность, активность системы, необратимость применительно к процессам физическим и неравенство частей объекта» (Брагина Н.Н., 1988: с. 131). Однако такое толкование понятия не позволяет изучить взаимопереходы физических, химических и других процессов в онтогенезе. Если же исходить из непрерывности единства симметрии – асимметрии, то переход симметрии в асимметрию и наоборот должны встречаться в природе. И на самом деле, функционирование человека в онтогенезе начинается в неустойчивой симметрии и переходит в устойчивую асимметрию. Показательно, что в мануальных действиях эта закономерность выдерживается без исключений, а в действиях ногами и в функционировании сенсорных систем возможны и неоднократные рецидивы неустойчивой симметрии и даже в некоторых случаях переориентация доминантного органа. Поэтому более точным является определение асимметрии как «категории, которая означает существование и становление в определенных условиях и отношениях различий и противоположностей внутри единства, тождества, цельности явлений мира» (Готт В.В., 1974: с. 218). То есть построение мира симметрично, но незначительная асимметрия есть признак приспособления живого к условиям среды. Все это вынуждает согласиться с мнением ученого, который отмечает, что принципы симметрии и асимметрии управляют законами в природе.

Из определений понятий «симметрия» и «асимметрия» ясно, что они охватывают не только пространство и время, но и причинность и взаимодействия. В этой связи Чермит К.Д. условно выделяет геометрическую и динамическую симметрию – асимметрию, кото-

рые между собой тесно взаимосвязаны. Пространственная симметрия содержит возможности обеспечения динамической симметрии, и, наоборот, «любая геометрическая симметрия связана с движением и взаимодействием материальных объектов, любая динамическая симметрия – со свойствами пространства и времени. Если поиск закономерностей развития живого есть поиск единого и тождественного, то в этом случае симметрия выступает как идеализированная цель познания» (Чермит К.Д., 2006: с. 17). Следовательно, учитывая неразрывность и диалектическое единство симметрии и асимметрии, можно резюмировать: изучение взаимопереходов симметрии в асимметрию и наоборот является методом познания мира и человека.

Если человек как объект исследования представляет собой целостную систему (в чем сомневаться не приходится), то к нему применимы все закономерности, управляющие целостными и гармоничными структурами. Один принцип положен в основу строения и функционирования человека и планетарной системы (Чермит К.Д., 2006: с. 5).

Всеобщность наличия симметрии и ее изменения под влиянием среды позволяют исследовать структуру, функционирование и развитие организма, определяя при этом внутреннюю гармонию организма человека и его взаимоотношения с окружающим миром.

Изучение общих тенденций взаимодействия симметрии-асимметрии показывает, что начальное изучение было связано с отнесением дихотомии к пространственным показателям. Перенос асимметрию из плоскости пространств к функциям, исследователи отошли от непосредственного назначения симметрии-асимметрии как критерия оценки и определения пространства. Данное заявление не означает отрицательного отношения к результатам предшествующих исследований, скорее это следует воспринимать как попытку расширения метода исследования путем возвращения к истокам на более высоком уровне знаний об объекте исследования.

Следует подчеркнуть то обстоятельство, что, несмотря на значимость уделяемого вниманию проявлению асимметрии в организ-

ме человека, все же при этом изучается частный случай общеприродной закономерности развития пространства.

Исходя из анализа подходов при изучении пространственных характеристик деятельности и с точки зрения предмета исследования в данной работе следует рассмотреть:

- проявления симметрии-асимметрии и влияние асимметрии на качество усвоения специальных движений (приемов) и комплексов движений (комбинаций, тактических маневров);
- проявления симметрии-асимметрии и влияние асимметрии на качество воспроизведения специальных движений (приемов) и комплексов движений (комбинаций, тактических маневров);
- изменение пространства использования технико-тактических средств ведения спортивной борьбы и потенциальных возможностей спортсменов в результате освоения двигательных действий и расширения пространства деятельности.

Первые два направления непосредственно или косвенно изучены в работах ученых Бердичевской Е.М., 1999, 2007; Еганова А.В., 1999; Карягиной Н.В., 1996; Кobleва Я.К., 1979, 1982, 1983, 1990; Огуренкова В.И., 1972, 1975; Рубанова М.Н., 1981; Свищева И.Д., 1981; Чермита К.Д., 1979, 1984, 1993; Шулики Ю.А., 1988, 1994 и др.

Вопросы, связанные с последним направлением, впервые подняты в работе Чермита К.Д. «Симметрия – асимметрия в спорте» в 1992 году в разделе «Симметрия-асимметрия в тактике спортивного противоборства». Однако в силу отсутствия в этот период достаточного количества знаний и фактов автор ограничился только уровнем постановки проблемы. В дальнейшем он к данному исследованию не возвращался. Отметим, что в литературе основные позиции подхода другими учеными не изучались.

Для характеристики анализа овладения пространством деятельности в процессе технико-тактической деятельности дзюдоистов следует рассмотреть теорию конфликтного взаимодействия на основе подходов, обоснованных Гожиным В.В. и Малковым О.Б. (2008), Дементьевым В.Л. (1996) и другими учеными.

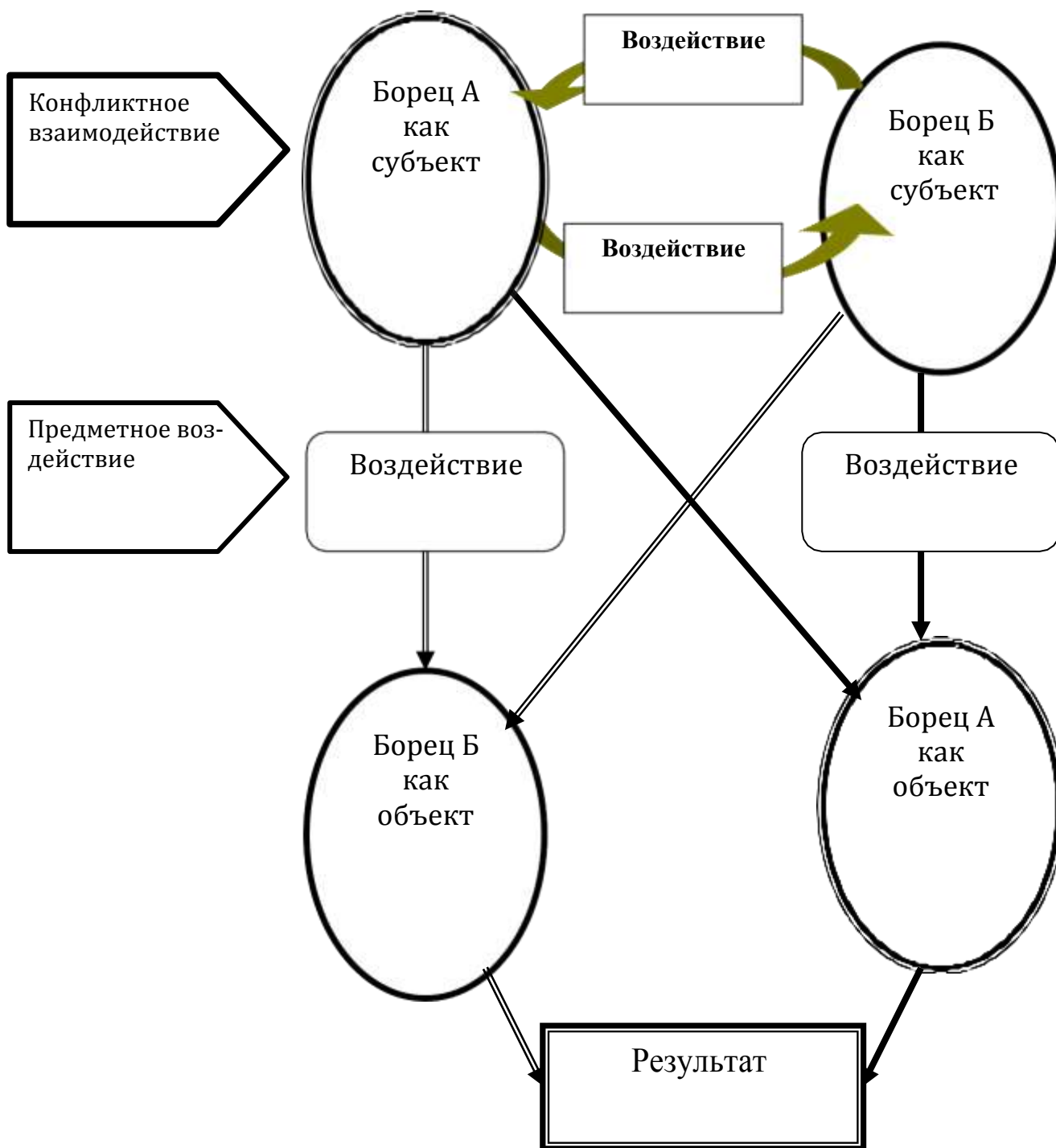
Причиной этого является то, что для дзюдо, как вида спортивных единоборств, конфликт и конфликтная ситуация являются условием существования самого вида деятельности. При этом рассмотрение деятельности одного дзюдоиста без учета качества противодействия ему значительных продвижений в понимании закономерностей подготовки дзюдоистов не обеспечивает.

В соответствии с воззрением Гожина В.В. и Малкова О.Б. (2008) конфликтная ситуация как система представлена элементами и связями между ними. Разделение элементов системы происходит вследствие активности субъекта по отношению к объекту (субъект – носитель предметно-преобразовательной деятельности, активность которого направлена на объект, объект – то, что изменяется субъектом) (Гожин В.В. 2008: с. 136). В реальных условиях взаимодействия дзюдоистов оба борца являются субъектами и объектами. Занятие пространства деятельности путем применения или угрозы применения технико-тактических действий представляет собой стремление к ограничению субъектности противника и обеспечение его объектности. При этом стремление к этому обоюдное, поэтому захват пространства деятельности – один из принципов построения соревновательной схватки.

Схематичное изображение возникновения межсубъектно-объектных отношений в структуре конфликта – «исключения», к которому относится дзюдо (**рис. 2**), позволяет рассмотреть технико-тактическую подготовку на основе единства симметрии – асимметрии.

В соответствии с принципами симметрии – асимметрии симметричные отношения обеспечивают устойчивость системы: равновесие межсубъектно-объектных отношений и неизменность результата. При равенстве воздействия со стороны А и Б результат противодействия будет нулевым. Поэтому каждый из борцов стремится перевести ситуацию в асимметричную за счет захвата пространства действия и сужения пространства действия соперника, что достигается при помощи различных стратегий (**рис. 3**).





**Рис. 2. Возникновение межсубъектно-объектных отношений в структуре конфликта – «исключения» (по Гожину В.В. и Малкову О.Б., 2008)**

Но, в конечном счете, и атакующая стратегия, и контратакующая стратегия, и даже активная защита при их правильном построении приводят к сужению возможностей соперника и стеснению его в возможно более ограниченном пространстве технико-тактической деятельности. Показательно, что пассивная защита не приводит к какому-либо преимуществу в смысле развития поединка.

В этом отношении представляют интерес результаты исследования Чермита К.Д. (1992, 1993), который рассмотрел влияние личного уровня технической асимметрии, негативно отражающееся на овладении пространством технико-тактической деятельности, на применяемых стратегиях борьбы. В соответствии с особенностями ведения схваток стенограммы спортсменов автором условно распределены на 4 блока:

- 1) дзюдоисты атакующего стиля – темповики;
- 2) дзюдоисты атакующего стиля, имеющие поставленный коронный приём;
- 3) дзюдоисты контратакующего стиля;
- 4) дзюдоисты защитного стиля.

Выявлено, что дзюдоисты атакующего стиля, ведущие соревновательные схватки в высоком темпе, характеризуются достаточно большим арсеналом технических действий, выполняемых и вправо, и влево. Соотношение по числу попыток у этой группы составляет по показателю активности вправо и влево – 4:3, по результативности – 4:3,5. Как правило, у этой группы спортсменов имеется круг приемов, выполняемых только вправо и только влево. Уровень асимметрии технической подготовленности у взрослых спортсменов составляет  $0,39 \pm 0,073$ .

Дзюдоисты атакующего стиля, имеющие хорошо поставленный прием, характеризуются относительно малым арсеналом технических действий. В основном они являются составными частями комбинаций, которые заканчиваются попыткой выполнения коронного приема.

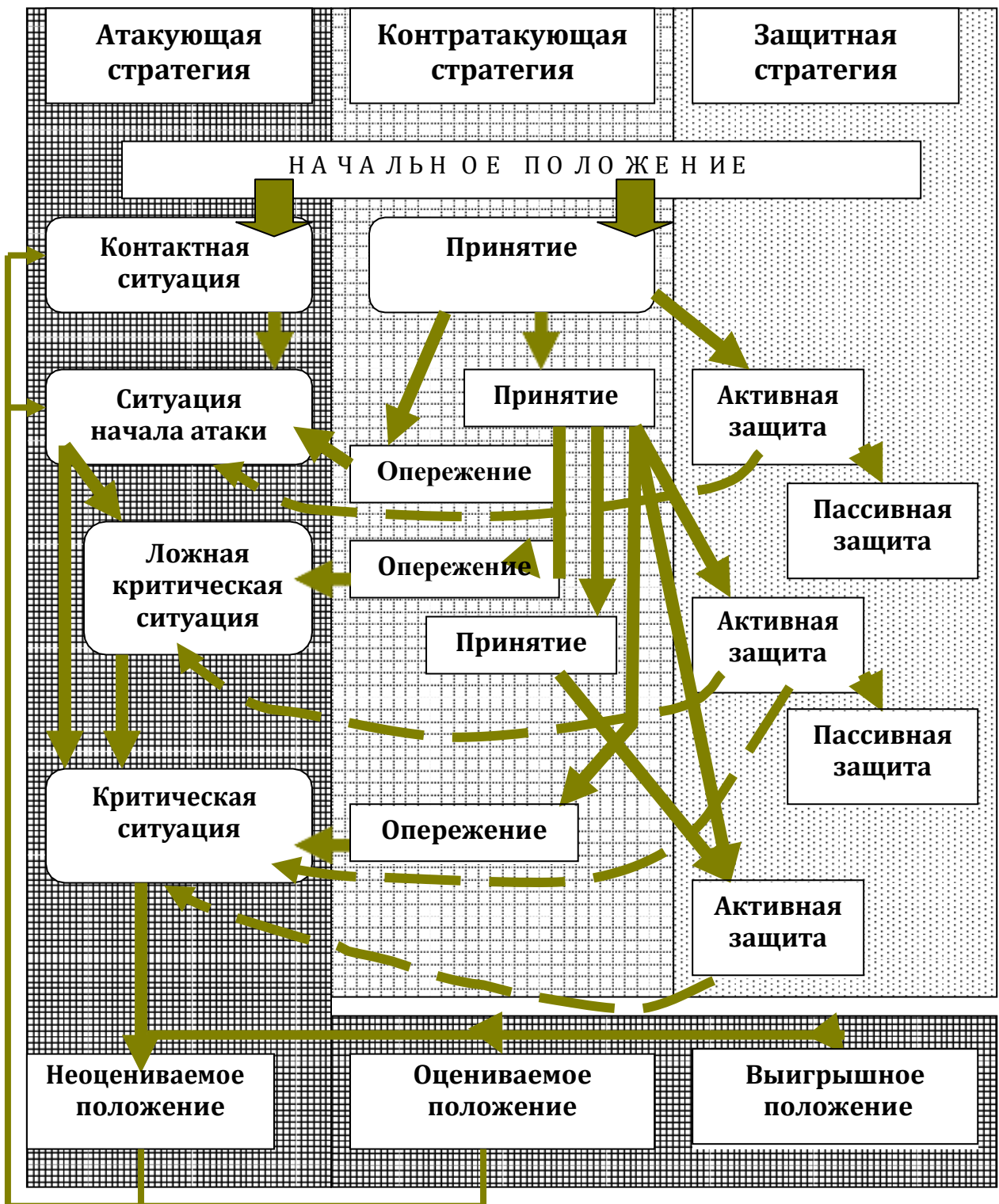


Рис. 3. Конфликтная структура спортивного поединка в дзюдо (по Ушакову А.Ф., Дементьеву В.Л., 2005)

По данным Чермита К.Д., соотношение по числу попыток вправо и влево равно – 5:1; по результативности – 5,5:0,5 (Чермит К.Д., 1984:с. 23).

Дзюдоисты контратакующего стиля имеют большой арсенал технических действий и низкий уровень асимметрии технической подготовленности. Соотношение по числу попыток вправо и влево – 3:2, по результативности – 2:1.

В группе дзюдоистов защитного стиля очень низкий арсенал технических действий ( $P_2 = 0,96 \pm 0,032$ ;  $O_t = 2,364 \pm 1,87$ ) и высокий показатель асимметрии технической подготовленности ( $0,896 \pm 0,148$ ). Соотношение по числу попыток вправо и влево – 4:1, по результативности – 1:0.

То есть защитная стратегия требует наличия больших возможностей противодействия теснению и завоевания пространства деятельности, что, вероятно, связано с условиями меньшей реализации положений принятия в конфликтной структуре поединка в связи с бесполезностью с точки зрения результата большого количества действий, связанных с пассивной защитой. Однако потенциалы спортсменов этому содействуют в незначительной степени.

Ограничение пространства приводит к проигрышной ситуации в спортивном поединке, что отмечает Чермит К.Д. (1994). Выявлено, что не на всех соревнованиях и не во всех схватках борцы попадают в одну и ту же группу. Автор считает, что манера ведения схватки и проявляемый при этом уровень асимметрии определяются и силой соперника, уровнем его физической, технической и волевой подготовленности. Ученый обращает внимание на то, что проигрывающие борцы ведут более одностороннюю борьбу и что сильное сопротивление провоцирует проявление асимметрии технической подготовленности. Интересно, что подобная закономерность автором определена лишь у квалифицированных и взрослых спортсменов.

У юношей тем ниже асимметрия, чем профессиональнее сопротивляется соперник. Автор считает причиной такого адаптивного поведения юношей недостаток в формировании арсенала ТТД и стиля ведения схватки.

Следует остановиться на факте увеличения двигательной асимметрии под воздействием экстремальных условий. В эксперименте, проведенном Я.К. Коблевым с соавт. (1979), выявлено воздействие на асимметрию технической подготовленности сбивающих факторов. Усиление асимметрии определяется при проведении схваток с более тяжелыми и более квалифицированными соперниками, при этом изменение факторов на противоположные обеспечивает срочное изменение асимметрии (Дутов В.С., 1985: с. 21). Чермит К.Д. (1994) отмечает, что ответная реакция на одинаковое воздействие у спортсменов разного статуса на симметричность развития и овладения пространством технико-тактической деятельности не совпадает.

В ходе исследования фактов (выявленных Дутовым В.С., 1985, 1986; Коблевым Я.К., 1979, 1982, 1983, 1990; Рубановым М.Н., 1981; Свищевым И.Д., 1981; Чермитом К.Д., 1979, 1984, 1993; Шуликой Ю.А. 1988, 1994) и закономерностей становления технико-тактического мастерства следует уточнить некоторые из них. Недавние корректировки правил дзюдо у юношей существенно изменили содержание подготовки, структуру и содержание соревновательных схваток, соревновательной и технико-тактической деятельности (Вержбицкий И.В., 2012; Дементьев В.Л., 2003; Калмыков С.В., 2007; Мануйлов Ю.С., 1995; Совмиз А.А., 2009).

Непосредственными показателями занятия пространства технико-тактической деятельности дзюдоиста, исходя из конфликтной структуры соревновательной схватки дзюдоистов, могут служить длительность удержания захвата в ходе поединка, длительность нахождения на краю рабочей зоны, количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами.

## Глава II.

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Работа осуществлялась в соответствии с современными подходами к построению психолого-педагогических исследований (Автодилов Г.Г., 1990; Загвязинский В.И., Атаханов Р., 2005; Зацiorский В.М., 1982; Кудяев М.Р., 2006; Лысенко В.В., Долгов В.А., 1995; Масальгин Н.А., 1974; Новиков А.М., Новиков Д.А., 2009, 2010; Сидоренко Е.В., 2007; Чермит К.Д., 2012 и др.).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы (научных, учебно-методических, методических публикаций, диссертационных работ, рабочей документации, информации Internet);

- педагогические наблюдения (непосредственные и опосредованные) в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- тестирование уровня физической подготовленности;
- методы определения тотальных размеров тела;
- методы определения функционального состояния организма;
- способы регистрации соревновательной деятельности (видеозапись, методы стенографирования и расшифровки записей);
- констатирующий педагогический эксперимент;
- формирующий педагогический эксперимент;
- метод математической обработки полученных результатов.

Для изучения состояния проблемы организации соревновательной деятельности как компонента учебно-тренировочного процесса выполнен общий теоретический анализ сущности соревновательной деятельности в целом и как компонента учебно-тренировочного процесса, определены основные задачи и особенности организации соревновательной деятельности дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

Было обработано более 250 библиографических источников, в том числе авторефераты, монографии, учебники и учебные пособия, научные статьи и иные научно-методические публикации, относящиеся к печатным и электронным ресурсам.

Анализ литературы по данной проблеме позволил выявить существующие точки зрения на роль технико-тактической деятельности в системе спортивной подготовки, направлений освоения пространства как педагогической задачи и построения пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности дзюдоистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Были изучены вопросы: 1) расширения пространства двигательной деятельности спортсменов в условиях спортивной тренировки как направление процесса технико-тактической подготовки; 2) сущности пространственно-смысловой модели деятельности и технико-тактической подготовки в вариативных видах спорта; 3) построения пространственно-смысловой модели деятельности и технико-тактической подготовки в дзюдо; 4) формирования пространства деятельности как важнейшей задачи технико-тактической подготовки юных дзюдоистов; 5) значимости противоположностей «симметрия-асимметрия» в оценке технико-тактической подготовленности и пространства деятельности дзюдоистов.

С учетом проанализированных научных данных был сформирован понятийный аппарат исследования, сформулирована цель, определены задачи и разработана гипотеза исследования.

Возможности овладения пространством технико-тактической деятельности в условиях противоборства, безусловно, зависят от уровня физической подготовленности. В силу того, что изучаемое явление – многокомпонентное явление, не представляется возможным выделение какого-либо единого признака физического состояния, что приводит к потребности комплексного анализа физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности. В этой связи применен комплекс апробированных в разных исследованиях тестов, применение которых позволяет судить о состоянии человека.

По общепринятым методикам определялись (приложение 1):

1. *Вес (масса тела), кг.* Применялись медицинские весы под наблюдением тренера или врача в медицинском кабинете;

2. *Рост стоя, см.* Обследуемый становится босыми ногами на площадку ростомера по стойке «Смирно!», пятки, ягодицы и спина (межлопаточной области) прикасаются к вертикальной стойке, подбородок слегка опущен;

3. *Окружность грудной клетки в покое, см.* Измеряется сантиметровой линейкой;

4. *Прыжок в длину с места для определения скоростно-силовых качеств мышц – разгибателей ног, см.* Испытуемый становится носками ступней на линию отметки. Из положения небольшого приседа с махом рук назад, затем с выносом их вперед толчком двух ног выполнить прыжок вперед от стартовой линии, не наступая на нее. Измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей точки приземления (пятки, рука, локоть и др.). В протокол записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах;

5. *Подтягивание на перекладине, количество раз.* Из исходного положения вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Выполнять сгибание и разгибание на вытянутые руки на перекладине с касанием подбородком верхней поверхности перекладины. Выполнять без рывков. Подсчитывается количество подтягиваний. Разгибание рук осуществляется при сохранении статического положения туловища, без сгибания и разгибания и волновых движений;

6. *Челночный бег 3x10 м в секунду.* Выполняется между двумя ограничительными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимают положение высокого старта перед одной из линий, не наступая на нее. По команде «Марш!» участнику необходимо добежать до противоположной линии, переступив ее одной ногой, повернуться и бежать в обратном направлении до линии старта. Подобным же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м бега. По секундомеру определяют время бега;



7. *Бег 30 м с высокого старта для определения скоростных качеств.* По команде «На старт!» подойти к линии старта, отступив от неё одной ногой несколько назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая ноги, наклонить туловище вперед. По команде «Марш!» начать бег и включить секундомер. Записать лучший результат из двух попыток;

8. *Сила мышц правой кисти, кг.* Определяется ручным медицинским динамометром;

9. *Сила мышц левой кисти, кг.* Определяется ручным медицинским динамометром;

10. *Гибкость в положении сидя, см.* Занимающийся находится в положении сидя на полу, ноги вместе, прямые. Выполнить наклон вперед до касания фалангами рук носков ног, выполняется медленно, без рывковых движений, ноги прямые. В этом положении зафиксировать туловище, а гибкость в этом положении равна нулю. Если фаланги рук выступают за пальцы ног, (измеряется линейкой количество сантиметров), то гибкость оценивается как положительная. Если фаланги не достают носок ноги, то также фиксируется, на каком расстоянии, и гибкость отмечается как отрицательная;

11. *Координационные способности* определяются экспертами в баллах от 1 до 10 по специальной анкете (приложение 2);

12. *Сгибание/ разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз.* Условия выполнения. Из исходного положения – сидя на полу, согнув ноги, руки на голову – начинать упражнение из статического положения при фиксированном положении ступней (например, за рейку гимнастической стенки). Подсчитывается количество повторений за 1 мин. Положение сидя зафиксировать касанием коленей локтей;

13. *Проба в позе Ромберга, оценивается уровень статического равновесия.* Определялось количество неустойчивых положений с опорой одной ногой на площадь опоры за время 30

секунд. Испытуемый становится на одну, удобную для него ногу, а другая согнута в колене с упором пяткой коленного сустава опорной своей ноги. Бедро отведено в сторону, руки перед собой, глаза закрыты. Из двух попыток фиксируется лучший результат;

14. *Число сокращений сердца (ЧСС) в покое за 1 минуту (уд/мин).* В начале занятия после построения группы и постановки задач учащиеся самостоятельно, по команде тренера, в положении стоя подсчитывают пульс на сонной или лучевой артерии путем накладывания четырех пальцев на артерию в течение 1 минуты. Предварительно учащихся необходимо научить правильному определению ЧСС. Время засекается по ручному секундомеру по команде «Начать!»; «Стоп!» – закончить.

15. *Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге, с),* которая заключается в определении продолжительности задержки дыхания после обычного вдоха. Относится по классификации к произвольным и характеризует функцию дыхания и кровообращения. После двух обычных вдохов выполнить выдох, как можно глубже, и задержать дыхание. После начала задержки дыхания включить секундомер. Нос и рот зажимать специальным зажимом или рукой.

16. *Задержка дыхания на вдохе после приседаний, с.* После 30 спокойных приседаний выполнить неглубокий вдох и задержать дыхание. По секундомеру определяется время задержки.

17. *Индекс Рюффье применяется для определения уровня развития физической работоспособности.* Эта величина интегральная, т.к. зависит от всех систем организма в целом. Поэтому без сведений о физической работоспособности обследуемых лиц не представляется возможным судить о состоянии здоровья, об улучшении подготовленности к спортивной деятельности (Дубровский В.И., 2002: с. 145). Для определения физической работоспособности необходимо:

- 1) подсчитать пульс в покое в положении сидя за 1 мин (P1);
- 2) выполнить 30 приседаний за 30 секунд. Приседания выполнялись по секундомеру или по счету проводящего пробу. Затем в положении стоя подсчитать пульс за время 30 секунд за первую минуту (P2) и через 1 мин отдыха за время 30 секунд (P3). Индекс Рюффье (ИР) подсчитывался по специальной формуле:

$$\text{ИР} = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10} . \quad (1)$$

*Диастолическое давление, мм рт. ст.* Определяется сфигмоманометром по общепринятой методике Короткова с помощью ртутного манометра (В.И. Дубровский 2002, с. 81).

Полученные данные по каждому человеку заносятся в специальный протокол, а затем обобщались с помощью методов математической статистики.

С помощью методов исследования, включающих видеозапись, стенографирование соревновательных поединков и расшифровку записей, осуществлялось обследование соревновательной деятельности, были получены данные об отдельных сторонах технической подготовленности спортсменов, участвующих в исследовании, фиксировались исходные показатели и результаты учебных соревнований. Образцы использовавшихся при стенографировании символов даны в приложении.

Отдельной проблемой, требующей рассмотрения, выступают способы определения и оценки пространства технико-тактической деятельности, технической и тактической вооруженности дзюдоистов и их оценки в процессе многолетней динамики и срочных изменений.

Эта проблема может быть решена на основе анализа соревновательной деятельности, так как именно она является основой и преимущественным определителем содержания, направленности и структуры технико-тактической подготовки дзюдоистов. В настоящее время анализ соревновательной

деятельности производится на основе различных подходов, предполагающих опытный уровень изучения через определение большого количества различных показателей: простых и сложных, количественных и качественных.

По мнению Годика М.А. (1980: с. 108), методы и объекты контроля, используемые в соревнованиях по различным видам единоборства, касаются оценки объема, разносторонности и эффективности атакующих и защитных действий. Их значения в единоборствах варьируют в широких пределах. В этом случае использовать результаты контроля соревновательной деятельности в единоборствах предлагается в следующих направлениях:

1) как качественные ориентиры при оценке уровня технико-тактической подготовки спортсменов, при выделении базовых технических действий, требующих учебной доработки;

2) как количественные ориентиры, на основе которых нормируется тренировочная нагрузка (тренировочные объемы специализированных упражнений);

3) по результатам контроля можно оценивать в целом эффективность соревновательных действий спортсменов.

Для проведения анализа соревновательной деятельности применяются различные способы стенографирования (нотационной записи) с помощью специальных символов (Г.С. Туманян, 2000: с. 307). Образец символов, применяемых при стенографировании процесса спортивной и соревновательной деятельности, приводится в приложении.

Существует следующий алгоритм проведения стенографирования:

1) фиксирование действий борцов в поединках;

2) составление сводных протоколов;

3) математическая обработка для определения конкретных показателей и характеристик;

4) анализ и интерпретация полученных результатов соревновательной деятельности.

Для разработки системы анализа и оценки соревновательной

деятельности борцов используются следующие принципы: практическая целесообразность, системность, специфичность, сводимость к интегральному показателю и другие. При этом показатели должны иметь вполне определенное смысловое содержание, отражать объем, разносторонность и надежность в проведении технических действий в атаке и защите, в стойке и в борьбе лежа, должны быть пригодными для использования как в одном поединке, так и в целом соревновании.

А.А. Новиковым разработаны и представлены околопредельные показатели соревновательной деятельности в разных видах единоборств. По его мнению, чем больше расхождение с предельным значением модели (1,0), тем больше возможностей управления совершенствованием технико-тактического мастерства спортсменов (Новиков А.А., 2003: с. 37).

При проведении анализа соревновательной деятельности следует помнить, что все предлагаемые способы оценки соревновательной деятельности субъективны. Чтобы оценить ее более объективно, следует использовать так называемые экспертные оценки, даваемые несколькими компетентными специалистами в количественном виде. При этом желательно подбирать экспертов примерно одинаковой квалификации.

В основном экспертные оценки большинства показателей соревновательной деятельности дзюдоистов объективны и надежны. Однако при оценке экспертами качества выполнения технических действий, перехода от атаки к защите, разнообразия технических приемов, умения предпринимать ситуативные действия, способности к максимальной мобилизации возможны существенные разногласия. Это может объясняться как различием взглядов экспертов на изучаемые показатели соревновательной деятельности, так и несовершенством критериев оценки.

Поэтому при проведении стенографирования хода соревновательного поединка (как традиционного, так и учебного) необходимо выявить информативные приемы, на основании которых можно более объективно определять тактические действия, и разработать

критерии оценки этих действий. Большую помощь может оказать применение различных способов и принципов шкалирования.

Повышению точности оценок способствует применение видеотехники, которая играет важную роль в анализе соревновательной деятельности спортсменов. Например, с помощью видеотехники достаточно точно и строго измеряются быстрота выполнения отдельных приемов, а также скорость переключения с одних действий на другие.

К задачам проведения анализа соревновательной деятельности можно отнести: определение степени реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований; проведение сравнительного анализа модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности; оценку подготовленности основных и потенциальных соперников. В **таблице 2** представлена типовая программа обследования соревновательной деятельности обучающихся детско-юношеских спортивных школ, включающая задачи обследования, методы исследований, регистрируемые параметры.

Основными направлениями исследования соревновательной деятельности по Зациорскому В.М. (1979: с. 119), являются:

- 1) определение общего числа и результативности технико-тактических действий;
- 2) определение эффективности и устойчивости спортивной техники;
- 3) контроль за спортивной тактикой;
- 4) измерение физиологических и биохимических реакций организма в условиях соревнований и непосредственно после их завершения;
- 5) контроль за психическими состояниями.

В результате проведенного исследования нами определено, что для создания дополнительных тренировочных возможностей в рамках учебно-тренировочного процесса тренерами могут быть смоделированы особые соревновательные условия, соответствующие современным правилам проведения соревнований по дзюдо и в то же время адаптированные к возрастным особенностям дзюдои-

стов начального этапа подготовки; направленные на решение задач их психологической (формирование мотивационной сферы) и технико-тактической (повышение уровня соревновательной практики) подготовки.

**Таблица 2**

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности.	Видеозапись, протоколирование (стенографирование) поединков, расчет характеристик соревновательной деятельности.	Технические действия, их оценка – выигранные и проигранные. Модельные характеристики.
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности.	Кардиология.	Параметры ЭКГ.

При этом нами предлагается рассматривать моделирование как один из видов педагогического конструирования, построенный на принципе вариативности, то есть видоизменения, касающегося только частных, не затрагивающих основного. Применение метода моделирования тренерами-преподавателями при построении учебно-тренировочного процесса создает предпосылки для формирования развивающей среды. В ней обучение, воспитание и совершенствование необходимых качеств на начальном этапе подготовки спортсмена органично соединяются между собой, что является, со своей стороны, условием повышения мотивации детей к активным занятиям спортивной деятельностью как одной из составляющих здорового образа жизни; формирования у начинающих дзюдоистов осознанного соревновательного поведения на основе повышения технико-тактической подготовленности; усиления взаимодействия детей и педагогов в структуре учебно-тренировочного процесса; развития профессионально-творческого потенциала тренера-преподавателя.

Данные факторы оказывают результирующее влияние на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки в целом.

В соревновательной деятельности спортсмены реализуют достигнутый в процессе тренировок уровень своей общей подготовленности (физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность) и максимально используют и раскрывают накопленный ими соревновательный опыт.

Для формирования соревновательного опыта у дзюдоистов на начальном этапе подготовки требуется разработка системы учебных соревнований, позволяющих смоделировать соревновательные условия, соответствующие современным правилам проведения соревнований по дзюдо и в то же время создающие дополнительные тренировочные возможности в рамках учебно-тренировочного процесса.

Для улучшения технико-тактической подготовленности начинающих борцов и формирования у них основ правильного соревновательного поведения при проведении обучающих соревнований в ходе педагогического эксперимента использовались различные варианты моделирования содержания соревнований в зависимости от постановки задач тренировочного процесса. В качестве критериев показателей эффективности предложенных содержательных моделей учебных соревнований нами были определены активность и результативность выполнения технических действий (по Зациорскому В.М., 1982):

- время борьбы в захвате в поединке (с);
- время нахождения дзюдоиста на краю рабочей зоны (с);
- количество попыток и выполнение технических действий;
- качество проведения технических действий, то есть количество технических действий, выполнение которых завершилось получением оценки;
- количество свободных выходов за пределы рабочей зоны, подлежащих наказанию.



В основе возникновения и применения понятия «техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста» лежат два обстоятельства, типичные для современного этапа спортивной науки:

- понимание необходимости поучения и построения тренировочного процесса на основе знаний о требованиях, предъявленных к спортсмену спортивной деятельностью («примат соревнования над подготовкой», Пилоян Р.А., 1971); подтверждение этой закономерности в более поздних работах, например, Вержбицкого И.В. («Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов», 2012);
- наличие тенденции к интеграции различных подходов к такой многофакторной и сложной деятельности (подготовка спортсменов), приводящей к выделению локальных компонентов: техники выполнения отдельных технических действий дзюдо, отдельных комплексов приемов и др.

Эти две позиции занимают противоположные положения в едином процессе и обеспечивают глубокое изучение сложных явлений построения тренировочного процесса.

Техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста представляет собой интегральную характеристику подготовленности спортсмена, включающую как степень личного владения арсеналом техники дзюдо, так и возможности эффективного применения в условиях единоборства, адаптируя комплексные двигательные действия, стратегию применения и стратегию поведения к уровню подготовленности спортсмена. Она же (подготовленность) определяет, с одной стороны, степень личного владения арсеналом техники дзюдо и, с другой – возможности ее эффективного применения в условиях единоборства, адаптируя двигательные действия, стратегию применения и стратегию поведения к уровню подготовленности соперника.

В этой связи пространство техничко-тактической деятельности определяется, как минимум, двумя группами показателей:

- обеспечивающих получение информации о наличествующем уровне технической подготовленности;

- обеспечивающих информацией о возможностях их адаптации к конкретным условиям поединка.

При этом было бы желательно знать не только о существующем уровне, но и о потенциале спортсмена по обеим группам. Уровень владения техническими действиями можно определить на основе визуального наблюдения за схватками дзюдоистов и обработки полученных данных с помощью специально разработанных математических методов.

В качестве показателей, характеризующих наличествующий уровень ТТП с точки зрения занимаемого пространства, могут быть применены показатели:

- объема технических действий, количество разных приемов, применяемых борцом в схватке;
- разнообразия технической подготовленности (отношение количества классификационных групп, из которых дзюдоист применяет приемы к количеству классификационных групп приемов техники дзюдо);
- асимметрии технической подготовленности (отношение разности между количеством попыток проведения ТТД в правую и левую стороны к количеству попыток проведения в сторону, где преобладает количество попыток).

Однако для выявления этих характеристик следует оценить ряд исходных количественных характеристик соревновательной деятельности дзюдоиста: количество попыток, активность (количество попыток в единицу времени), количество оцененных действий. Кроме того, для определения одного из показателей потенциала борца в овладении пространством ТТД следует рассчитать количественный показатель эффективности (отношение количества оцененных ТТД ко всем попыткам проведения ТТД).

Качество освоения пространства и степень построения пространственно-смысловой модели ТТД в дзюдо могут быть оценены, если будут известны результативность соревновательной деятельности, а также результативность в зависимости от качества сопротивления соперника.

На их основании могут быть рассчитаны показатели, характеризующие не состояние, а потенциал, а именно: качественный показатель результативности и технико-тактический потенциал. Непосредственную готовность завоевания пространства в ходе соревновательной деятельности демонстрируют разнообразие технической подготовленности, объем технических действий, асимметрия технической подготовленности, коэффициент совмещения и технико-тактический потенциал, на расчет которых и будет обращено основное внимание.

Относительно к дзюдо наиболее адекватная и стройная система расчета изложенных выше показателей разработана майкопской школой во главе с Коблевым Я.К. (Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д.) и апробирована в течение многих лет (с 1979 по 2000 годы), что позволяет воспользоваться их результатами (таблица 3).

В процессе констатирующего эксперимента определялись параметры соревновательной деятельности (специально для этого организованные соревнования – 39, официальные соревнования – 9, тренировочные схватки) спортсменов 10-12 лет, занимающихся в группах начальной спортивной подготовки. На начальном этапе было зафиксировано 1995 схваток. Из них были отобраны лишь схватки, в которых встречались борцы одной и той же квалификации. При подсчете показателей выбраковывались данные спортсменов, у которых было зафиксировано менее 10 схваток, тем самым обеспечивалась объективность результатов в процессе подсчета средних.

Таблица 3

**Показатели овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистами**

(предложенные Я.К. Коблевым, М.Н. Рубановым и К.Д. Чермитом (цит. по К.Д. Чермиту, 1992 г.), адаптированы автором к изменившимся правилам соревнований и дополнены показателями, предложенными И.В. Вержбицким [2012]).

Показатель	Обозначение	Определение	Формула
<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>			
Число попыток	N	Число попыток проведения ТТД	
Активность (А)	А	Число попыток проведения ТТД в единицу времени	$A=N/t$
Количество оцененных действий (КОД)	F	Число оцененных действий	$K=F/N$
Количественный показатель эффективности (КПЭ)	K	Отношение числа оцененных ТТД(F) ко всем попыткам проведения ТТД (N)	$КПЭ = F/ N$

Продолжение таблицы 3

Показатели качества освоения и потенциала освоения пространством технико-тактической деятельности			
Результативность (ПР)	R	По формуле: $R = 332n_4 + 166n_2 + \frac{182n_2 - 180}{n_1}$	n <sub>1</sub> , n <sub>2</sub> , n <sub>3</sub> , – число бросков соответственно на юко, ваза-ари и иппон
Совмещение (С)	C	Отношение результативности борца (R <sub>1</sub> ) к сумме результативности его (R <sub>1</sub> ) и соперника (R <sub>2</sub> )	$C = \frac{R_1}{R_1 + R_2}$
Качественный показатель эффективности (КПЭ)	P	Отношение суммарной результативности борца $\sum_F R_i$ к числу оцененных действий (F), где $\sum R_i = 332 n_3 + 166 n_2 + 2 n_1$	n <sub>1</sub> , n <sub>2</sub> , n <sub>3</sub> , n <sub>4</sub> – число бросков соответственно на юко, ваза-ари и иппон
Тактико-технический потенциал (ТТП)		Отношение произведения показателя совмещения (С), количественного (К) и качественного (Р) показателей эффективности к 332, умноженное на 100%	$q = \frac{KPC}{332} * 100\%$

Количественные показатели, характеризующие степень освоения пространства технико-тактической деятельности			
Разнообразие технической подготовленности	$P_2$	Отношение числа классификационных групп, из которых боец применил приемы (n) к общему числу классификационных групп приемов ( $N_n$ )	$P_2 = n/N_n$
Асимметрия технической подготовленности (АТП)	$A_t$	Отношение разности между числом попыток проведения ТТД в правую ( $N_{пр}$ ) и левую ( $N_{л}$ ) сторону к наибольшему числу попыток в одну из них ( $N_6$ ). Число разных приемов, применяемых борцом	$A_t = N_{пр} - N_{лев} / N_6$
Объем технических действий	$O_t$	Количество разных приемов дзюдо применяемых борцом в схватке	
Длительность удержания захвата в ходе поединка	t (с)		
Длительность нахождения борца на краю	t (с)		
Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами	раз		

В результате удалось получить фактический материал, основанный на анализе 1318 схваток (при распределении данных по весовым категориям анализировались результаты всех зарегистрированных схваток).

Коэффициент совмещения (С) является важнейшим показателем индивидуальной подготовленности в сопоставлении с уровнем подготовленности соперника. Однако попытка уравнивать степень квалификации приводит к искажениям в применении и утраты ее значимости как характеристики. Поэтому ее анализ при обсуждении групповых показателей ТТП юных дзюдоистов не приводится.

Согласно предварительным исследованиям выявлено, что распределение экспериментальных данных во всех случаях не отличалось от нормального, что позволяет применить критерий t-Стьюдента при определении достоверности различий. При оценивании изменений показателей, оцениваемых в процентах, применен расчет  $\varphi^*$  – углового преобразования  $\varphi^*$ -Фишера (Сидоренко Е.В., 2007: с. 131-138).

Педагогический формирующий эксперимент проводился для проверки предложенного подхода к расширению пространства деятельности юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки по сопоставительному уровню.

В экспериментальной группе работа велась с применением авторской методики начального обучения. В контрольной группе общепринятыми методами обучения проводилось обучение техническим действиям, составляющим основное содержание действующей программы (Свищев И.Д., 1999).

За время педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной и контрольной групп принимали участие в товарищеских встречах на днях борьбы, в специально организованных днях борьбы, на районных, городских и других соревнованиях. На всех соревнованиях велась видеосъемка и параллельное стенографирование хода схваток автором работы и специально обученными учениками. Математико-статистическая обработка тактико-технических показателей проводилась из расчета

данных, полученных при участии спортсмена не менее чем в 7 схватках.

Эксперимент проводил автор работы. Во время отсутствия автора привлекались к работе тренеры-преподаватели по дзюдо высшей и первой категории.

Для выявления закономерных изменений и взаимосочетствий изучаемых параметров применялись стандартные методы математико-статистической обработки данных (Автодилов Г.Г., 1990; Лысенко В.В., Долгов В.А., 1995; Масальгин Н.А., 1974; Сидоренко Е.В., 2007 и др.).

Рассчитывались среднее арифметическое ( $M$ ), стандартное отклонение ( $\pm \delta$ ), уровень достоверности и другие характеристики.

На основе математической обработки полученных в результате педагогического наблюдения данных с помощью методов моделирования, построенных на принципе вариативности (видоизменения, касающегося только частных, не затрагивающих основы), были разработаны организационные и содержательные компоненты проведения учебно-тренировочных занятий дзюдоистов на начальном этапе подготовки. Собственно для экспериментального обоснования предложенных подходов и был организован формирующий педагогический эксперимент.



## Глава III.

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РАСШИРЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 3.1. Состояние и возможности овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистов-юношей

Определяя условия, характеризующие возможности овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистами, следует выделить группы внешних и внутренних (рис. 4) условий.

К внешним условиям, определяющим качество и возможность овладения дзюдоистом пространством технико-тактической деятельности, могут быть отнесены два ее вида, а именно: постоянно действующие и устойчивые факторы, каковыми, к примеру, являются правила, размеры татами и т.п. Следует отметить, что изменения правил, которые произошли в 2000 году (Правила соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.Judo.ru](http://www.Judo.ru)), не только изменили условия проведения схваток, но и в соответствии с принципом «примата соревнований перед тренировками» (Вержицкий И.В., 2012; Дементьев В.Л., 2003; Калмыков С.В., 2007; Мануйлов Ю.С., 1995; Пилоян Р.А., 1971; Совмиз А.А., 2009 и др.) привели к изменению всей структуры деятельности. И даже некоторые очень высококвалифицированные спортсмены, выступавшие на уровне мировых соревнований, не смогли перестроиться и вынуждены были уйти из большого спорта. Изменения этой группы факторов связаны с мировыми тенденциями развития дзюдо. Поэтому единственным механизмом повышения способностей овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоиста в данном случае является учет этих факторов при построении тренировочного и соревновательного процесса.



**Рис. 4. Факторы, определяющие возможности овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистом, и механизмы их использования**

Другой подгруппой внешних условий могут быть признаны переменные факторы: подготовленность соперника, его настрой на конкретную схватку, место проведения соревнований, поддержка зрителей и т.п. Эти компоненты в спорте высших достижений могут обеспечиваться и в ходе подготовки. Однако это связано с наличием объективной информации о главных соперниках. По многим причинам в юношеском дзюдо подобная подготовка и невозможна, и нецелесообразна. Поэтому доступным механизмом повышения способностей овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистом в данном случае, так же, как и в предшествующем, являются учет данных факторов при построении тренировочного и соревновательного процессов, соизмерение собственных возможностей и постановка правильной целевой установки.

К регулируемым в ходе тренировочного процесса относят факторы внутреннего характера. Среди них – две подгруппы: внутренние факторы, потенцирующие возможности (физическое состояние человека и уровень технико-тактической подготовленности); внутренние факторы, обуславливающие возможность реализации потенции. Механизмы их использования – объективная собственная оценка (рефлексия), и на их основе направленное развитие качеств спортсмена.

К внутренним факторам, обуславливающим возможность реализации потенции, относят: психологическое состояние спортсмена; мотивации к занятиям и участию в соревновании; личную значимость схватки или соревнования; оценку «значимого другого» (учителя, тренера, партнеров, соперников, сверстников и др.); финансовую значимость соревнования; «спортивную форму»; готовность к реализации потенций в конкретный промежуток времени и многое другое. Однако данные факторы начинают доминировать на более поздних этапах спортивного онтогенеза. Поэтому с учетом главных задач этапа начальной подготовки дзюдоистов основное внимание в работе уделено оценке и разработке методики развития внутренних факторов, потенцирующих возможности юных дзюдо-

истов к овладению пространством технико-тактической деятельности путем повышения физического состояния (уровня физического развития, повышение функционального состояния и уровня физической подготовленности) и формирования технико-тактической подготовленности. Для обеспечения учета исходного уровня и этапного развития этих компонентов проведен констатирующий эксперимент.

В течение 2-х лет занятий появляется возможность распределения занимающихся на две группы по признаку наличия спортивных разрядов. Результаты технико-тактической подготовленности группы спортсменов с юношескими разрядами можно принять в качестве условного эталона освоения пространства технико-тактической деятельности как достигаемого будущего.

Несмотря на условность такого решения, степень приближения к результативности технико-тактической подготовленности лучших дзюдоистов-начинающих в течение одного года демонстрирует эффективность методики. В случае, если применяемая методика менее эффективна, чем традиционная, она будет приближаться к уровню спортсменов, не имеющих разрядов. В этой связи рассмотрим данные, характеризующие степень овладения пространством технико-тактической деятельности юными дзюдоистами, которые тренировались по традиционным программам начальной подготовки (**табл. 4**).

Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и степень освоения пространства технико-тактической деятельности, распределяются на 2 группы:

1. Показатели, более высокие значения которых выявляются у спортсменов, не имеющих спортивных разрядов (число попыток, активность).

Таблица 4

Средние показатели ( $\bar{x} \pm \delta$ ) овладения пространством технико-тактической деятельности юными дзюдоистами на этапе констатирующего эксперимента

Показатель, обозначение	Через год занятий в квалификационных группах		Достоверность различий (t, P)	
			Между квалификационными группами	
	Без разряда (n схваток – 824)	Спортсмены юношеских разрядов (n схваток – 494)	t	P
<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>				
Число попыток (N)	8,81±1,61	2,98±1,35	71,10	<0, 001
Активность (A)	3,82± 1,13	1,99±0,67	36,60	<0, 001
Количество оцененных действий (F)	1,98±0,73	2,32±0,79	8,45	<0, 001
Количественный показатель эффективности (K)	0,169± 0,21	0,33±0,20	9,82	<0, 001
<b>Показатели качества освоения и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности</b>				
Результативность (R)	70.7±61,0	129, 6±101.3	10,02	<0, 001
Качественный показатель эффективности (P)	32,1±37,7	51,34±57,32	6,65	<0, 001
Тактико-технический потенциал (ТТП)	4,4± 8,5	6,4±10,4	3,55	<0, 001

## Окончание таблицы 4

<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>				
Разнообразие технической подготовленности (P <sub>2</sub> )	0,110±0,108	0.200±0,132	133,5	<0, 001
Асимметрия технической подготовленности (At)	0,702± 0,464	0.646±0,338	2,33	<0,05
Объем технических действий (Ot)	3,182±0,711	3,323±0,751	3,35	<0,05
Длительность удержания захвата в ходе поединка t (с)	41,8±7,5	53,0±6,8	27,9	<0, 001
Длительность нахождения борца на краю t (с)	52,6±8,7	40,3±6,9	28,6	<0, 001
Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами	2,9±0,43	2,1±0,21	44,4	<0, 001

2. Показатели, более высокие значения которых выявляются у спортсменов-разрядников (количество оцененных действий, количественный показатель эффективности).

Таким образом, выявляется, что менее квалифицированные спортсмены – юноши ведут более интенсивную борьбу (число попыток –  $8.81 \pm 1.61$ ; активность  $3.82 \pm 1.13$ ), чем спортсмены юношеских разрядов (соответственно –  $2.98 \pm$  и  $1.99 \pm 0.674$   $p < 0.001$ ). Они при этом добиваются меньших результатов и по количеству оцененных действий ( $1.98 \pm 0.73$  у спортсменов без разрядов,  $3.32 \pm 0.79$  – спортсмены юношеских разрядов  $p < 0.001$ ), и по количественному показателю эффективности ( $0.61 \pm 0.22$  – у спортсменов;  $0.29 \pm 0.22$  у спортсменов с юношеским разрядом  $p < 0.001$ ). То есть юноши, не достигающие мастерства, позволяющего получить спортивный разряд, отличаются сумбурной активностью, тогда как спортсмены юношеских разрядов проводят технические действия после подготовки. Это обеспечивает, с одной стороны, экономию сил и энергии и, с другой – достижение более высоких количественных показателей, оказывающих существенное влияние на конечный результат схватки.

Экономизация технико-тактической деятельности, происходящая в группе спортсменов юношеских разрядов, приводит к улучшению качества и потенциала освоения технико-тактической деятельности, о чем свидетельствует достоверное ( $p < 0.001$ ) увеличение результативности, качественного показателя эффективности и технико-тактического потенциала.

Степень освоения пространства технико-тактической деятельности изменяется не так значительно. Показатели объема действий и асимметрии технической подготовленности у юношей-разрядников достоверно отличаются ( $p < 0.005$ ) от аналогичных показателей сверстников, не достигших спортивных разрядов. Однако степень различий не столь значима по сравнению с другими признаками. Вероятно, здесь отражается факт влияния генетически обусловленного уровня двигательной асимметрии (Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А., 1988; Чермит К.Д., 2004) и изучение в соответ-

ствии с программой обеими группами одинакового объема технических действий. Разница между показателями юношей-разрядников и безразрядников, вероятно, определяется более высоким потенциалом первых, мало регулируемым в процессе тренировочных занятий.

Вместе с тем совокупность преимуществ, показываемых спортсменами – разрядниками в ряде количественных показателей, определяющих ход соревновательной деятельности в показателях качества освоения пространства технико-тактической деятельности, поддерживается значительными преимуществами в разнообразии технической подготовленности ( $p < 0.001$ ). Это проявляется также в возможностях удержания захвата в ходе поединка; меньшей длительности нахождения на краю татами; меньшем количестве свободных выходов за пределы рабочей зоны татами.

В ходе определения некоторых показателей ведения поединка дзюдоистами начального этапа подготовки выявлено, что соперничество за захват и единоборство вне захвата (период подготовки захвата) занимает от 53,8% до 72,4% всего времени, отведенного на поединок, что значительно сокращает возможности спортсменов в проведении результативных технических действий. Данные, полученные в этом фрагменте, совпадают с результатами исследования Вержбицкого И.В. (2012). Такое же совпадение получено и по показателю общего времени поединка дзюдоистов у края рабочей зоны. Длительность этого фрагмента единоборства составляет 73,5% (по данным И.В. Вержбицкого 70%). То есть большая часть времени приходится на работу в условиях стесненного пространства деятельности и соответственно повышенного риска получения наказания за нарушение правил выполнения технических действий.

Для организации тренировочного процесса взрослых дзюдоистов необходим учет особенностей в каждой весовой категории. Об этом свидетельствуют научные данные, полученные в исследованиях Дутова В.С., 1985, 1986; Коблева Я.К., 1985, 1979; Левицкого А.Г., 2002; Рубанова М.Н., 1981; Схаляхо Ю.М., 1995; Туманяна Г.С., 1992, 2000; Чермита К.Д., 1984, 1992, 1994; Шулики Ю.А., 1988, 1994 и др.



Вполне закономерен вопрос о существовании подобной проблемы у детей на начальном этапе спортивной подготовки. В подобной ситуации возможны раннее определение и целенаправленная подготовка для конкретной весовой категории. В противном случае возникает необходимость создания унифицированной методики технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Рассмотрим влияние весовой категории юных спортсменов на степень освоения пространства технико-тактической деятельности (при распределении на весовые категории разряд не учитывается).

Разнообразие технической подготовленности достоверно отличается от показателей близлежащих весовых категорий: только категории 46 кг ( $0.21 \pm 0.2$ ;  $p < 0.01$ ). Во всех остальных случаях колебания показателя не достоверны. Причину такого явления выяснить не удалось, однако этот случай не может быть принят как факт, доказывающий закономерные изменения в весовых категориях.

Совершенно без исключений подтверждает отсутствие влияния весовой категории на степень освоения пространства ТТД стабильное взаимодействие показателя объема техники во всех весовых категориях. Здесь различия между показателями детей у различных категорий не существует ( $p > 0.05$ ).

Более сложная картина по показателю асимметрии технической подготовленности. Между близлежащими весовыми категориями существуют достоверные ( $p < 0.001$ ) различия. Однако никаких закономерностей в их проявлении выявить не удастся. Исходя из результатов исследований, проведенных Чермитом К.Д., Коблевым Я.К. и др., можно полагать, что величина данного показателя является достаточно стабильной, генетически обусловленной. Поэтому она неизменна. В случае отсутствия подобной работы проявление в конкретной весовой категории зависит от случайной выборки выраженных «правшей», «левшей» и «амбидекстров», попадающих в нее.

Данная позиция, на наш взгляд, требует определения страте-

гии регулирования асимметрии технической подготовленности и ее направленного формирования. В этой связи необходимо отметить ряд принципиальных позиций, следующих из исследований Бердичевской Е.М., Коблева Я.К., Карягиной Н.В., Чермита К.Д. и др.

Существенное влияние на сторонность выполнения двигательных действий оказывает морфофункциональная асимметрия, которая, в свою очередь, детерминируется функциональной асимметрией мозга. Поэтому тренировочные воздействия, направленные на гармоническое развитие тела, могут обеспечить снижение асимметрии технической подготовленности в пределах, допускаемых генетической программой. Т.е. одним из условий владения пространством и технико-тактической деятельностью является гармоничное физическое развитие.

Определенная в исследованиях Чермита К.Д. (1984, 1992, 1994, 2006) взаимосвязь между морфофункциональной асимметрией и латеральными предпочтениями и асимметрией технико-тактической подготовленности позволяет без изменения морфологического развития, за счет определения двигательных предпочтений, судить об эффективности тренировочной деятельности асимметрии адаптационных процессов. К данной идее обратимся в последующих частях исследования.

На данном этапе исследования необходимо проанализировать показатели степени освоения пространства технико-тактической деятельности дзюдоистов разных весовых категорий (**табл. 5**).

Длительность захвата в поединке изменяется закономерно в зависимости от весовых категорий. Период достоверно ( $p < 0.001$ ) увеличивается от одной весовой категории к другой с 34 до 46 кг, достигая  $52.2 \pm 6.7$  с. И затем также достоверно уменьшается в категориях до 50 кг. ( $p < 0.001$ ) и категории свыше 55 кг. В этой связи процесс обучения прочному и длительному удержанию захвата особо актуален для крайних весовых категорий (до 34 кг, до 38 кг, до 50 кг и свыше 55 кг).

Таблица 5

**Показатели степени освоения пространства технико-тактической деятельности дзюдоистами  
на начальных этапах обучения различных весовых категорий**

Весовая категория. Количество схваток	$P_2$	As. t.	От	Длительн. захвата (t)	Пребывание на краю татами (t)	Кол-во свободных выходов за татами
34 кг n=298	0.21±0.15	0.73±0.30	3.26±0.72	41.1±7.2	39.3±3.2	2.5±0.7
38 кг n=273	0.22±0.21	0.89±0.23***	3.15±0.74	42.8±5.0***	40.6±4.9***	2.7±0.9
42 кг n=285	0.19±0.21	0.76±0.30***	3.09±0.93	48.6±6.4***	41.7±6.2	2.9±0.9
46 кг n=244	0.29±0.22**	0.74±0.27	3.12±0.90	52.7±6.8***	43.7±5.3***	2.9±0.8
50 кг n=135	0.21±0.13	0.85±0.21***	3.09±0.71	48.7±5.6***	36.0±5.7***	2.1±0.5***
55 кг n=83	0.19±0.16	0.20±0.16***	3.4±0.85	46.8±6.6**	36.3±6.4	1.9±0.1

Проявление данного показателя зависит от весовой категории испытуемых. Однако при этом изменения неточно совпадают с самими весовыми категориями.

Как единая группа выступают категории 38 и 42 ( $p < 0.05$ ) и категории 50 и свыше 55 ( $p < 0.05$ ). Учтем, что указанные группы изменения по характеру совпадают с изменениями длительности захвата: увеличиваются ( $p < 0.001$ ) до категории 46 кг и затем достоверно ( $p < 0.001$ ) снижаются в более высоких весовых категориях. По количеству свободных выходов за пределы татами выделяются две группы весовых категорий – с 34 до 46 ( $p > 0.05$ ), где количество выходов достоверно ( $p < 0.001$ ) выше, чем в 50 кг и 55 кг, которые также по данному показателю однородны ( $p > 0.05$ ).

Таким образом, анализ показателей степени освоения пространства технико-тактической деятельности позволяет утверждать, что особенности подготовленности дзюдоистов в различных весовых категориях проявляются уже на начальном этапе многолетней тренировки, что требует, как минимум, выделения трех особых тренировочных условных групп – легковесов, средневесов и тяжеловесов.

В условиях недостаточной сформированности технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов возникает проблема оценки ее разносторонности. Перенос процесса мониторинга на более поздние этапы спортивного онтогенеза связывается с упущенными возможностями своевременной коррекции технико-тактической подготовки. Показательно, что зачастую последствия ошибок, допущенных на начальном этапе подготовки, в последующем исправить не удастся. В этой связи обращает на себя внимание доказанный в ряде работ Чермита К.Д. (1984, 1992) научный факт корреляции латеральных предпочтений, с одной стороны, и асимметрии технической подготовленности, асимметрии морфофункционального развития, с другой.

Изучение латеральных предпочтений спортсменов сложностей не представляет. Данный фрагмент работы посвящен результатам изучения латеральных предпочтений юных спортсменов (\*) как одного из критериев оценки уровня асимметрии технической подго-

товленности и, следовательно, критерия овладения пространством технико-тактической деятельности. (\*В процессе определения латеральных предпочтений индивидуальный результат в виде суммы баллов делился на их количество для исключения влияния на показатель количества тестов).

Тестирование латеральных предпочтений (ЛП) в 45 различных двигательных заданиях (15- бытовые движения, 15 – спортивные упражнения, имеющие неспецифический для борьбы характер; 15 – упражнения, состоящие из движений, характерных для дзюдо) проводилось по методике, предложенной в работах Чермита К.Д. (1984, 1992), Коблева Я.К. (1979, 1982, 1983, 1990). Описание тестов представлено в приложениях. Всего тестированию подвергнуто 312 дзюдоистов 10-12-летнего возраста.

Количество двигательных действий из числа предложенных к двукратному исполнению тестов бытовых движений (табл. 6), выполняемых устойчиво вправо, составляет в 10-11-летнем возрасте  $0,653 \pm 0,131$  у.е. (см. примечание), что достоверно ( $t=3,0$ ;  $P<0,01$ ) ниже, чем у 11-12-летних детей ( $0,743 \pm 0,0152$ ). Различия достоверны ( $t=2,24$ ;  $P<0,05$ ) и между количеством действий, выполняемых влево ( $0,63 \pm 0,076$  в 10-11 лет и  $0,125 \pm 0,065$  в 11-12 лет).

Это совокупное обстоятельство позволяет говорить о тенденции уменьшения движений, устойчиво выполняемых влево, и увеличения тех из них, которые выполняются вправо. Эти же данные подтверждает достоверное ( $t=2,0$ ;  $P<0,05$ ) снижение количества выполняемых действий вправо-влево в группе 11-12-летних детей ( $0,126 \pm 0,61$ ) относительно 10-11-летних ( $0,184 \pm 0,083$ ).

В подобной ситуации следует обратить особое внимание на факт несформированности в период 10-12 лет латеральных предпочтений даже в бытовых, давно и прочно реализуемых движениях. Вероятно, это обстоятельство должно привести к нестабильности двигательной асимметрии вообще и асимметрии технико-тактической подготовленности в частности, что позволяет ее регулировать при расширении возможностей овладения дзюдоистами пространства технико-тактической деятельности.

Таблица 6

**Латеральные предпочтения юных дзюдоистов\***  
(результаты констатирующего эксперимента)

Группы тестов		Возраст					
		10-11 (n=36)			11 -12 (n=31)		
		Показатель предпочтения ( $\bar{x} \pm \delta$ ) (см. примечание)					
		Вправо	Влево	Вправо- влево	Вправо	Влево	Вправо- влево
1. Бытовые		0,653 $\pm 0,132$	0,163 $\pm 0,076$	0,184 $\pm 0,083$	0,743** $\pm 0,152$	0,125* $\pm 0,065$	0,126* $\pm 0,061$
2. Общефизические		0,624 $\pm 0,092$	0,103 $\pm 0,072$	0,245 $\pm 0,029$	0,687** $\pm 0,075$	0,093*** $\pm 0,053$	0,229* $\pm 0,026$
3. Специальные		0,662 $\pm 0,107$	0,177 $\pm 0,088$	0,154 $\pm 0,079$	0,683 $\pm 0,090$	0,173 $\pm 0,057$	0,138 $\pm 0,071$
Достоверность различий между батареями (P)	1-2	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05	<0,05	<0,001
	1-3	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,01	>0,05
	2-3	>0,05	<0,001	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001

*Примечания:*

- представляются средние показатели, получаемые в ходе обработки суммы баллов каждого испытуемого, полученного в ходе двукратного выполнения тестов, делимого на удвоенное количество тестов;

- различия между аналогичными показателями возрастных групп достоверны:

\*- при  $P < 0,05$ ; \*\* – при  $P < 0,01$ ; \*\*\* – при  $P < 0,001$ .

Если предположение верно, то при расчетах аналогично качеству сторонней реализации общефизических и специальных будут получены аналогичные результаты, и уровень асимметрии в возрастном аспекте будет достоверно повышаться. Рассмотрим эти предположения.

В общефизических тестах количество выполнений вправо характеризуется достоверным ( $t=2.74$ ;  $P < 0.01$ ) превышением детей более старшей группы ( $0.687 \pm 0.075$ ) над 10-11-летними ( $0.624 \pm 0.092$ ). То есть возрастное увеличение праворукости подтверждается и здесь. Здесь же отмечается достоверное преимуще-

ство в младшей группе детей с неустойчивостью двигательной доминанты, что приводит к повышенному показателю ( $t=2.25$ ;  $P<0.05$ ) детей 10-11-лет ( $0.25\pm 0.029$ ) относительно 11-12-летних ( $0.229\pm 0.026$ ).

В обеих возрастных группах по выполнению общефизических тестов не произошло достаточного дифференцирования леворуких и амбидекстров. Этим объясняется чрезмерная наполняемость групп, выполняющих действия «вправо-влево», и незначительное количество тех, которые выполняют только влево.

Несколько иная картина наблюдается при выполнении специальных тестов. Здесь, как и в двух других батареях тестов, преобладает количество детей, выполняющих в правую сторону, в обеих возрастных группах ( $0.662\pm 0.107$  в 10-11 лет и  $0.683\pm 0.090$  в 11-12 лет). При этом между показателями различия отсутствуют ( $t=0.875$ ;  $P>0.05$ ). Различий не наблюдается и между количеством действий, выполняемых влево (у 10-11-летних –  $0.177\pm 0.088$ ; у 11-12-летних –  $0.173\pm 0.053$ ;  $t=0.23$ ;  $P>0.05$ ). Естественно, что при отсутствии различий между двумя компонентами из трех и третья компонента соответствует друг другу (у 10-11-летних –  $0.54\pm 0.079$ ; у 11-12-летних  $0.138\pm 0.071$ ;  $t=0.89$ ;  $P>0.05$ ).

Представляет интерес тот факт, что в 10-11-летнем возрасте выполнение непривычных действий провоцирует использование доминирующей в бытовых действиях конечности, чем и определяется отсутствие достоверного различия ( $t=0.74$ ;  $P>0.05$ ). Предположение не основывается только на данном факте, т.к. собственно все показатели выполнения вправо друг другу в этом возрасте соответствуют. Однако количество выполняющих влево, а также влево-вправо специальных тестов достоверно ( $P<0.001$ ) выше, чем по общефизическим тестам.

Это явление повторяется и в следующей возрастной группе (в 11-12-летнем возрасте), что позволяет отнести факт провоцирования непривычным движениям выраженного латерального предпочтения одной стороны к возрасту начального этапа спортивной подготовки дзюдоистов.

Таким образом, для данной работы в ходе этапных исследований достаточным является необъявленное наблюдение за исполнением специальных двигательных заданий. Объявление двигательной задачи как теста и ее проведение большое количество раз приведут к их разучиванию и регулированию спортсменами стороны исполнения по собственному желанию, что может нарушить объективность получаемых знаний о ходе и результатах обучения.

Возрастное увеличение асимметрии латеральных предпочтений происходит по бытовым, по общефизическим тестам ( $P < 0.001$ ), что приводит и к росту общего уровня асимметрии латеральных предпочтений (с  $0.694 \pm 0.161$  до  $0.768 \pm 0.128$  усл. ед. ( $t = 2.11$ ;  $P < 0.05$ )). Однако при этом с ростом стажа занятий и улучшением качества исполнения специальных движений асимметрия латеральных предпочтений снижается (с  $0.795 \pm 0.201$  до  $0.708 \pm 0.098$ ;  $t = 2.35$ ;  $P < 0.05$ ). То есть даже в случае, если проявляемая асимметрия намеренно не регулируется, процесс тренировочных занятий приводит к нивелированию асимметрии.

Это обстоятельство заставляет обратить внимание на необходимость учета двигательной асимметрии при построении тренировочного процесса и на потребность учета ее уровня.

Если в старших возрастных группах это может осуществляться при анализе соревновательных схваток за счет расчета асимметрии технической подготовленности, то в детском возрасте, когда соревновательная деятельность не занимает такого места, как у взрослых, контроль за латеральными предпочтениями может быть информативным.

Уровень физического развития в возрастном периоде от 10 до 12 лет характеризуется позитивным изменением его компонентов, что определяется закономерностями онтогенеза. Данный факт широко известен. Однако гетерохронность и гетеротропность развития, определяющие подъемы и спады в приростах отдельных компонентов, необходимость сличения получаемых результатов с существующим уровнем развития, потребность в оценке и учете ближайшего будущего в ходе подбора средств, приводят к необходимости проведения данного фрагмента исследования.



В возрастном отрезке от 10 до 12 лет (**табл. 7**) масса тела достоверно ( $P < 0,01$ ) изменяется от значения  $28,2 \pm 1,6$  до  $33,8 \pm 1,3$  кг. Ее прирост сопрягается с увеличением ( $P < 0,05$ ) длины тела (с  $129,5 \pm 2,3$  до  $137,3 \pm 2,9$  см) и с увеличением окружности грудной клетки в покое ( $P < 0,001$ ) от значений  $58,3 \pm 1,4$  до  $67,9 \pm 1,05$  см.

Таким образом, изучаемый период характеризуется общим позитивным и интенсивным формированием показателей физического развития, что приводит к необходимости учета данного фактора при организации этапного контроля в ходе эксперимента.

Изменения, происходящие в состоянии функций организма, не так однозначны, как изменения тела. Хотя это обстоятельство доказано в огромном количестве исследований, следует владеть информацией для конкретного контингента, позволяющего верно построить процесс функционального развития юных дзюдоистов в ходе тренировочного процесса. Изменений в развитии показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой (ЧСС, Ад) и дыхательной (задержка дыхания в покое) систем, не выявляется ( $P > 0,05$ ).

На наш взгляд, такое адаптационное поведение организма связано с тем, что период оптимизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к данному возрасту еще не наступил. Вместе с тем ее предвестниками являются наблюдаемые изменения в индексе Руфье-Диксона ( $10,1 \pm 0,3$  в 10-11 лет и  $8,1 \pm 0,4$  в 11-12 лет;  $P < 0,001$ ) и задержке дыхания после нагрузки (приседания) от  $10,5 \pm 0,8$  до  $4,6 \pm 4,6$  ( $P < 0,001$ ).

Констатируем, что уровень развития функциональных систем организма в данном возрастном периоде не создает условий для интенсивного овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистов, но при этом направленное развитие необходимо, как условие, обеспечивающее своевременную функциональную готовность на более поздних этапах онтогенеза.

Еще более противоречива картина, характеризующая уровень и динамику физической подготовленности юных дзюдоистов.

Таблица 7

**Показатели физической готовности к овладению пространством  
техничко-тактической деятельности дзюдоистов на начальных этапах  
обучения разных возрастных групп (результаты констатирующего  
педагогического эксперимента)**

№	Показатели подготовленности	Возрастные группы (M±m)		Достоверность различий	
		10-11 лет (n=36)	11-12 лет (n=31)	t	P
1	Вес (масса тела) (кг)	28,2±1,6	33,8±1,3	3,24	<0,01
2	Рост стоя (см)	129,5±2,3	137,3±2,9	2,69	<0,05
3	Окружность грудной клетки в покое (см)	58,3±1,4	67,9±1,05	5,49	<0,001
4	Прыжок в длину с места (см)	126,3±4,8	141,5±3,8	2,02	<0,05
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4,6±1,8	4,9±1,6	0,32	>0,05
6	«Челночный бег» 3x10 м (с)	10,9±1,7	9,8±0,96	0,65	>0,05
7	Бег 30 м с высокого старта (с)	8,7±0,3	6,7±0,3	5,55	<0,001
8	Сила мышц кисти: правой (кг)	7,8±0,5	10,9±1,4	2,17	<0,05
9	Сила мышц кисти: левой (кг)	6,8±0,7	9,6±1,9	1,47	>0,05
10	Асимметрия силы мышц кисти	0,58 ±0,41	0,48±0,36	0,15	>0,05
11	Гибкость (наклон вперед сидя)	9,2±1,6	8,4±0,8	0,60	>0,05
12	Координационные способности (балл)	27,9±2,2	34,4±1,9	2,06	<0,05
13	Сгибание-разгибание туловища за 1 мин, (и.п.- лежа на спине) (кол-во раз)	29,5±1,5	36,8±1,9	3,59	<0,001
14	Проба в позе Ромберга (кол-во)	7,8±0,8	6,6±0,9	1,04	>0,05
15	ЧСС в покое (уд./мин)	90,5±1,1	89,9±1,2	0,33	>0,05
16	Задержка дыхания (с)	18,9±1,6	22,3±1,2	1,70	>0,05
17	Задержка дыхания после приседаний (с)	10,5±0,8	14,6±0,7	3,56	<0,001
18	Индекс Руффье-Диксона	10,1±0,3	8,1±0,4	4,08	<0,001
19	АД: систолическое (мм рт. ст.)	80,0±6,3	92,0±3,1	1,76	>0,05

Неизменными в данном промежутке времени остаются результаты в выполнении теста «наклон вперед сидя», характеризующие уровень развития гибкости ( $9,0 \pm 1,1$  и  $8,3 \pm 0,9$  см  $P > 0,05$ ).

Развитие получает быстрота, что доказывается достоверными изменениями результатов в тесте «бег 30 м с высокого старта» с  $8,9 \pm 0,3$  до  $6,9 \pm 0,2$  ( $P < 0,001$ ). Достоверно ( $P < 0,05$ ) повышается показатель координационных способностей с  $27,8 \pm 2,2$  до  $33,4 \pm 1,6$  баллов.

Однако при этом возможности комплексного проявления быстроты и координационных способностей остаются неизменными, о чем свидетельствуют результаты в тесте «челночный бег 3x10 м» ( $10,9 \pm 1,7$ ;  $9,8 \pm 0,96$ ;  $P > 0,05$ ) и пробе в позе Ромберга ( $7,8 \pm 0,8$  и  $6,6 \pm 0,9$ ;  $P > 0,05$ ). Недостаточная способность организма человека соединять наличествующие способности для образования более комплексных проявлений разнообразных физических способностей в еще более сложном переплетении проявляется при изучении силы.

Сила мышц кисти правой руки достоверно ( $P < 0,05$ ) увеличивается от 10-11 лет ( $7,8 \pm 0,5$ ) до 11-12 лет ( $10,9 \pm 1,4$  кг) Но при этом сила левой руки остается неизменной ( $P > 0,05$ ). Можно полагать, что достоверное увеличение силы правой кисти при неизменности силы левой должно привести к увеличению асимметрии силы кисти и повышению значимости доминирования ведущей руки. Однако этого не происходит, что объяснимо только возрастанием в массиве обследуемых количества детей с леворукой доминантой. В этой связи процесс формирования уровня технико-тактической подготовленности должен быть построен с дифференцированием воздействия не на правую и левую стороны, а дифференцированием воздействия на доминантную и субдоминантную стороны (Карягина Н.В., 1996; Коблев Я.К., 1979; Чермит К.Д., 1984, 1992, 1994).

Сложное взаимодействие признаков силы обеспечивает сложно объяснимую картину развития силы, при которой наблюдается возрастное развитие результатов в тесте «сгибание и разгибание туловища за 1 мин» (с  $29,2 \pm 1,2$  до  $36,1 \pm 0,5$ ;  $P < 0,001$ ) и

одновременно неизменность результатов в подтягивании на перекладине ( $4,6 \pm 1,8$ ;  $4,9 \pm 1,6$ ;  $P > 0,05$ ). При этом общее позитивное развитие силы и быстроты обеспечивает повышение скоростно-силовой подготовленности, что доказывается достоверным ( $P < 0,05$ ) приростом результатов в прыжках в длину с места (с  $126,3 \pm 4,8$  до  $141,5 \pm 3,8$ ).

Изучение компонентов физического состояния дзюдоистов 10-12 летнего возраста приводит к выводу о необходимости направленного развития для обеспечения эффективности процесса овладения пространством технико-тактической деятельности. При этом обстоятельство неравномерного развития функций и компонентов физической подготовленности требует дифференцирования направления, содержания и средств воздействия с учетом «зон ближайшего развития» и организации комплексного контроля за ходом физического состояния.

### **3.2. Содержание и методика расширения пространства деятельности дзюдоистов на начальных этапах обучения в процессе технико-тактической подготовки**

*"Вовлеки меня – и я научусь!"*

Китайская пословица

*Если предметом технико-технологических операций являются орудия и предметы труда, то предметом рефлексивно-смысловых действий является сам человек – homo creasoficus (человек, творящий мудрость).*

Донской Д.Д., Дмитриев С.В.

Одним из компонентов педагогического процесса в видах спорта, в том числе и в дзюдо, является раздел обучения, направленный на формирование у спортсменов знаний, умений и навыков. Двигательные действия, изучаемые в данном разделе и доводимые до определенного уровня практического использования (навыка,

умения высшего порядка), являются основными средствами защиты и атаки, представляют собой основной комплекс технических действий в единоборствах (Вахун М., 1983; Гожин В.В., 2009; Дёмин В.А., 1979; Коблев Я.К., 1990 и др.) и в дзюдо. В традиционной системе обучения тренировочная работа направлена именно на реализацию этой главной задачи (Алиханов И.И., 1985; Вахун М., 1983; Галковский Н.М., Шахмурадов Ю.А., 1981; Грузных Г.М., 1987; Дахновский В.С., Руковицин Б.Н., 1989; Свищев И.Д., 2003; Акопян А.О., 2008; Еганов В.А., 2003; Закиров Р.М., 2009; Новиков А.А., 2000; Станков А.К., 1994 и др.).

Методологическую основу данного процесса можно увидеть в идеях Богена М.М., считающего, не без основания, что сущность деятельности определяется ее целью, а эффективность продвижения к цели – системой задач, решаемых для ее достижения (Боген М.М., 1985). В обучении двигательным действиям целью является формирование знаний, двигательных умений и навыков, посредством которых решаются разнообразные бытовые, учебно-воспитательные, трудовые и другие задачи (овладение способами решения различного рода двигательных задач), а также знаний, умений и навыков организации двигательной деятельности в нестандартных ситуациях (овладение методами решения двигательных задач различных типов). Анализируемый подход на определенном этапе развития спорта обеспечил достижение спортсменами значимых результатов на соревнованиях самого высокого уровня. Однако после достижения предельного уровня физического развития рост результатов тормозится. Появляется необходимость понимания не только способов реализации технико-тактических действий, но и общей идеологии построения всей деятельности. При этом период формирования данных свойств личности оказывается упущенным. Вариантом разрешения этой проблемы является построение процесса начального обучения на основе теории деятельности.

Для определения дидактических основ данного подхода, определения методики и методических приемов его использования

следует рассмотреть общие характерологические особенности понятия «деятельность», а также ее преломление в случае применения к технико-тактической подготовке в дзюдо. Деятельность представляет собой форму активного целенаправленного взаимодействия человека с окружающим миром, отвечающего вызвавшей это взаимодействие потребности, «нужде», «необходимости» в чем-либо (Рубинштейн С.Л., 1973). Техничко-тактическая деятельность в спорте – взаимодействие человека с другим человеком или окружающим миром с целью достижения максимального результата в соответствии с установленными правилами. Техничко-тактическая деятельность в дзюдо – форма взаимодействия человека с другим человеком при определенных правилах и условиях с целью достижения демонстрируемого преимущества в виде победы. В таком случае достижение демонстрируемого преимущества в виде победы является потребностью, предпосылкой деятельности, «энергетическим» источником деятельности. Эта потребность направлена на получение преимущества не в учебе, не в беге, а в дзюдо. То есть дзюдо является предметом деятельности. Содержание деятельности определяет то, на что направлена вызвавшая ее потребность, т.е. ее предмет, в данном случае на дзюдо, в том числе и на ее составную часть, каковой является технико-тактическая деятельность. «Предметность деятельности ответственно является одной из основных ее характеристик» (Рубинштейн С.Л., 1973: с. 312). Согласно Леонтьеву, цель связана с предметом деятельности, ибо «...сознание смысла действия и совершается в форме отражения его предмета как сознательной цели. Теперь связь предмета действия (его цели) и того, что побуждает деятельность (ее мотива), впервые открывается субъекту» (Леонтьев Д.А., 1995).

Цель деятельности дзюдоиста оказывается связанной и с ее мотивами. Эта связь возникает в деятельности человека, в технико-тактической деятельности, как отношение ее мотива к цели. Но деятельность, производимая на основе мотива, может существовать

только в случае ее осознанности. При этом осознанность дзюдоиста может относиться к субъекту деятельности (осознание себя, рефлексия), к содержанию деятельности и к процессу деятельности. Итак, осознанность технико-тактической деятельности дзюдоиста представляет собой рефлексию собственной технико-тактической подготовленности и ее оценки в сопоставлении с другими (соперником, соперниками), осознание и овладение составом средств технико-тактической деятельности (специально-подготовительных физических упражнений, состава средств нападения и защиты, тактических вариантов выполнения двигательных действий, тактических вариантов построения соревновательной деятельности, тактических вариантов построения процесса технической подготовки и др.), понимание процесса построения процесса технической, тактической и технико-тактической подготовки.

Таким образом, для расширения пространства технико-тактической деятельности целесообразным является применение методики подготовки юных дзюдоистов на основе теории деятельности (Давыдов В.В., 1979; Эльконин Д.В., 1961), что предполагает:

- построение процесса на основе творческого развития личности в целом, более высокий уровень обучения и самостоятельное освоение основных элементов техники движений;
- овладение юными дзюдоистами обобщенными способами ориентации в технико-тактической деятельности;
- обучение юных дзюдоистов возможностям постановки и решения задач по овладению движениями, по их комплектации в технико-тактическое действие;
- овладение юными дзюдоистами составом средств технико-тактической деятельности;
- формирование возможностей объективной рефлексии собственной технико-тактической подготовленности и соотношения своего уровня подготовленности с соперниками (сильных и слабых сторон).

В технико-тактической деятельности выделяется внутренняя структура, или строение, где техническое действие (прием, комбинация, двигательное действие, защита и др.) выступает как единица деятельности, ее клеточка, а тактические операции – суть, способы реализации действия. Действие, или прием, как единица деятельности, может становиться самостоятельной деятельностью и, наоборот, превращаться в операцию. Поэтому важно и изучение технических действий с точки зрения их взаимодействия, и изучение тактики с точки зрения компонентного состава. В этой связи в содержании обучения выделяются два основных компонента для изучения:

- сами средства ведения единоборства (то есть процесс расширения пространства технико-тактической деятельности юных дзюдоистов на основе теории деятельности включает в себя существующие подходы как составную часть и в этом смысле не входит в противоречие с доминирующей на сегодня точкой зрения);
- тактические приемы и операции как способы реализации средств.

Между этими подходами существует некоторая субординация, не позволяющая в полной мере реализовать предлагаемый подход. Следует разрешить противоречие необходимости объединения в тактических вариантах действия (средства), состав которого юному дзюдоисту недостаточно известен. Преодоление его связано с применением в процессе формирования технико-тактической подготовленности подвижных игр, в содержание которых входят элементы элементарных и естественных единоборств; изучением общих для всех локомоций закономерностей построения и реализации технических действий и тактических вариантов; участием юных дзюдоистов в исследовании генезиса определенных видов технико-тактических действий и ознакомлением с наиболее удачными вариантами ее применения ведущими дзюдоистами мира; выделением общих биомеханических основ техники движений и построением классификационных групп приемов (с применением моделирования и использования схем); овладением узловыми моментами технического и технико-тактического действия.



В самом начале решения определенной учебной задачи участники эксперимента открывали для себя принцип решения целого класса конкретно-практических двигательных задач (этот принцип состоит во взаимосвязи усилий и движения). Получали знания об общих биомеханических основах движений, затем происходило изучение и совершенствование техники конкретного вида движений с помощью их моделирования в графической форме (использование графиков-схем движений рук и ног) и освоения непосредственного движения и способов контроля за движениями в соревновательных и тренировочных условиях. На этой основе после обучения базовому набору приемов у детей появляется возможность визуального контроля за ходом соревновательной схватки, всего соревнования и их объективной оценки, что дополнительно стимулирует и обеспечивает рефлексивную технико-тактическую подготовленности. Параллельно участники эксперимента контролируют правильность выполнения друг другом движений, сравнивая их, давая оценку выполняемым движениям, указывают на ошибки, самостоятельно исправляют свои ошибки в движениях. Общая стратегия изучения двигательных действий (приемов) состояла в формировании у юных дзюдоистов умения переходить от ориентации на получение правильного результата при решении конкретной задачи к ориентации на правильность применения усвоенного общего способа действий. Ученик обобщает приобретенные двигательные умения и пробует перенести их на другие виды двигательных действий. Именно это умение является одним из важнейших компонентов расширения пространства деятельности юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки.

Кроме того, учитывая доминантную идею теории деятельности особое внимание обращалось на формирование учебно-познавательных мотивов изучения техники и осуществление технико-тактической деятельности как в условиях тренировочных занятий, так и на результативную ее реализацию в условиях соревновательной деятельности. Последнее обстоятельство вынуждает включить в состав критериев оценки пространства деятельности юных

дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки спортивный результат дзюдоиста (СРД), который показывает занятое место дзюдоистом в соревновании.

Для обеспечения развития личности юных дзюдоистов следует создавать условия для формирования оптимального уровня мотивации к изучению двигательных действий, умению управлять ими, выделять в них главное и второстепенное, находить взаимосвязь между ними. Все это в целом будет способствовать развитию теоретического мышления, необходимых личностных качеств, творческого отношения к технико-тактической деятельности и позволит расширить пространство деятельности.

Для формирования технико-тактической подготовленности применены подвижные игры, в содержание которых входят элементы естественных единоборств. Рассмотрим их содержание.

Все многообразие форм движения животных и человека основывается на физических законах перемещения тел в пространстве. Конкретными основными целевыми функциями, которые выполняет двигательная система, являются поддержание определенной позы, ориентация на источник внешнего сигнала для его наилучшего восприятия, перемещение тела в пространстве, манипулирование внешними вещами или другими телами. Собственно каждая из этих функций реализуется в той или иной мере при выполнении технических действий.

Каждому целенаправленному движению предшествует формирование программы, которая позволяет прогнозировать изменения внешней среды и придать будущему движению адаптивный характер. Результат сличения двигательной программы с информацией о движении, передающейся по системе обратной связи, является основным фактором перестройки программы. Последнее зависит от мотивированности движения, его временных параметров, сложности и автоматизированности.

Изложенные выше знания и идеи позволяют утверждать, что существуют общие закономерности, лежащие в основе формирования сложных и простых двигательных действий и цепочек двига-

тельных действий. С учетом закономерностей «положительного переноса» двигательных навыков и двигательных качеств овладение общими механизмами управления движениями может значительно сократить процесс познания и улучшить качество исполнения другого двигательного действия. А качественная реализация двигательного действия возможна только при освоении способов управления пространством. Комплекс усвоенных двигательных действий, позволяющих осваивать пространство деятельности, формирует у дзюдоиста высокий уровень технико-тактической подготовленности.

Современная методика обучения дзюдоистов формирует уровень технико-тактической подготовленности путем изучения новых для ребенка технических действий и через нее – повышение потенциальных возможностей достижения спортивных результатов (рис. 5).

Однако при этом:

- существующая база познания и овладения общими закономерностями не пополняется, и поэтому сам процесс познания технико-тактических действий превращается в процесс механического овладения навыками;
- появляется дискретность в познании общих закономерностей построения системы движений и в их реализации в пространстве, так как средства познания пространства только изучаются.



**Рис. 5. Принципиальная схема овладения пространством технико-тактической деятельности при традиционном построении процесса обучения дзюдоистов на начальных этапах обучения**

Устранению дискретности и обеспечению усиления фундаментального понимания структуры и закономерностей построения движений в пространстве могут способствовать подвижные игры, сутью которых являются элементарные единоборства. В таком случае появляется дополнительная задача технико-тактической подготовки юных дзюдоистов, связанная с познанием общих закономерностей противодействия при появлении двигательного конфликта в условиях ограниченного пространства. Одновременно появляется средство реализации этой задачи и средство дополнительного развития непосредственно процесса познания и общих закономерностей построения системы движений, а также опосредованного развития технико-тактических действий и овладения пространством деятельности. В таком случае в состав средств расширения пространства технико-тактической деятельности входят технические действия (ката, приемы, элементарные комбинации, специальные подготовительные двигательные действия, приемы защиты, обеспечивающие реализацию тактических приемов и операций как способа реализации средств дзюдо) и подвижные игры.

Состав технических действий может быть использован тот, который рекомендован в программе групп начальной подготовки. Содержание технико-тактической подготовки может включать в себя:

- **специальные подготовительные упражнения** (передвижения, захваты и освобождение от них, приемы страховки, приемы выведения из равновесия и др.);
- **броски** (боковая подсечка; передняя подсечка в колено; передняя подсечка; бросок через бедро скручиванием; отхват; бросок через бедро; зацеп изнутри; бросок через спину);
- **приемы борьбы лежа** (удержание сбоку; удержание сбоку с выключением руки; удержание поперек; удержание со стороны головы захватом пояса; удержание верхом).

Исходя из изложенных выше основных функций двигательной системы, следует разработать и применить игры, требующие деятельности в условиях двигательного конфликта на ограниченном

пространстве, целевой установкой которых является развитие одного или комплексного проявления функций поддержания определенной позы, ориентации на источник внешнего сигнала, перемещения тела в пространстве, манипулирования внешними вещами или предметами. В силу достаточной изученности вопросов, связанных с методикой применения подвижных игр в педагогике и в теории физического воспитания, раскроем некоторые важнейшие особенности методики их применения.

Подвижные игры, имеющие большое значение в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, а также с ранней специализацией в различных видах спорта (Грузных Г.М., 1987; Шулика Ю.А., Коблев Я.К., 2006; Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д., 1985; Неверкович С.Д., 1988 и др.).

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод (Грузных Г.М., 1987). Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировочные схватки. Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются. Решение здесь простое – разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике борьбы.

В данной работе исследуется методика применения общепод-

готовительных игр, игр-заданий, и специально-подготовительных игр, используемых для подготовки юных дзюдоистов, которые направлены на формирование навыков и умений, связанных с ведением единоборства и завоеванием пространства технико-тактической деятельности. На содержании и методике применения общеподготовительных игр, в силу их широкой известности, не будем акцентировать внимание (представление об этом создается при анализе содержания эксперимента).

Структурным элементом игры-заданий является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи – дидактическая и игровая – отражают взаимосвязь обучения и игры. Решение задачи на занятиях такого типа осуществляется через игровую задачу и определяет игровые действия, становится задачей самого юного дзюдоиста, возбуждает желание и потребность решить ее, активизирует игровые действия.

Дидактическая задача и задача развития при этом скрыты от занимающегося. Это и делает игры-задания особой формой игрового обучения и в большей мере непреднамеренного усвоения знаний, умений детьми и формирования у них компетентности в единоборствах.

В играх-заданиях правила могут быть заданными, могут быть частично определенными. Используя правила, тренер управляет игрой, процессами познавательной и двигательной деятельности, поведением занимающихся. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и подведение итогов. Подготовка к игре – этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (технико-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:  
1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);

2) роли играющих и их расположение на площадке; 3) ход игры; 4) цель игры (кто будет назван победителем); 5) правила игры.

Воздействие на организм можно регулировать различными способами (Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д., 1985):

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игрового задания;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением площади игрового взаимодействия;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими.

Кроме апробированных и давно используемых подвижных игр, содержание и направленность которых совпадает с выделенными требованиями, целесообразно применение специальных игр-заданий, разработанных для других целей и внедренных в практику технико-тактической подготовки борцов вообще (Грузных Г.М., 1986; Игуменов В.М., 1986; Смертин Ю.А., 1991 и др.) и дзюдоистов (Туманян Г.С., 1984; Коблев Я.К., 1985; Шумаков Ю.И., 2000 и др.).

Идея игр-заданий, разработанная на примере классической борьбы (Г.М. Грузных, 1986; и др.), удачно подходит и для борьбы дзюдо (Я.К. Коблев, 1986 и др.). Основными классификационными группами игр-заданий, применяемых в дзюдо (Коблев Я.К., 1995: с.143), являются: игры с касаниями, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов и игры с тиснениями. Раскроем не их содержание, а некоторые особенности методики их использования.

Смысл игр-заданий в касания заключается в касании одним из партнеров обусловленных точек тела, вызывая реакции защиты у другого. Это обстоятельство положено в основу работы Грузных Г.М. (1978) по изучению техники борьбы и формированию основ ведения единоборства. Предложенные игры автор разделяет на игры первого и второго порядка. Игры-задания первого порядка предполагают одинаковые задания обоим партнерам. Победа в данном эпизоде может быть достигнута путем захвата правой руки противника снаружи, а затем касания поясницы левой, но то же са-

мое может сделать соперник. Результат единоборства будет в пользу более ловкого, быстрого и сильного партнера.

Игры второго порядка предусматривают разное задание каждому из партнеров. Применение вариантов игр-заданий в касания первого и второго порядка с различными условиями значительно увеличивает количество заданий.

Защитные или атакующие действия при касании различных частей тела и рук вызывают необходимость принятия определенной позы, способствующей формированию отдельных операций, технико-тактических действий, возникающих в ходе единоборства: атаки и защиты.

Игры с касаниями применяются для решения задач, связанных с формированием представлений и навыков реализации основных стоек, развития чувства дистанции и выработки навыков маневрирования.

Игровая задача состоит в том, чтобы коснуться ладонью определенной части тела соперника. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание. Требуется коснуться заранее определенной части тела соперника, при этом необходимо находиться все время лицом друг к другу.

Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании друг друга попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами применяются для решения учебной задачи, связанной с обеспечением формирования навыка правильного выполнения захвата, защиты и умения освободиться от захвата. Игровая задача состоит в проведении определенного захвата части тела соперника. В ходе игры игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, а после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Иг-



ра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить захват и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями проводятся с учебной задачей – научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача состоит в том, чтобы вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не засчитывается. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

Игры могут быть использованы как в подготовительной части занятия, так и в любой другой части, то есть, выступая в качестве основного содержания тренировочного урока.

Расширение вариантов игр происходит при изменении следующих условий (Грузных Г.М., 1987):

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, в какой стороне и т.п.);
- перемещаться по татами в пределах заданной площади, ограниченной кругом, квадратом и т.п.;
- оба партнера выполняют одинаковые (или различные) задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно (нельзя) и т.д.

Такие игры применялись Шумаковым Ю.И. (2000), Закировым Р.М. и Наборщиковой Ю.В. (2009) при обучении начинающих дзюдоистов защитным действиям. Например, касание правой рукой левого бедра партнера снаружи формирует защитную реакцию для отставления атакуемой ноги, а касание левого плеча правой рукой формирует навык избежания захвата за плечо или отворота партнера. Касание одновременно двух плеч способствует формированию у атакуемого навыков защиты посредством выпрямления своего туловища и др.

Но в совокупности приведенные примеры формируют у спортсмена умение завоевывать и удерживать пространство деятельности для реализации группы технических действий. Применение игр-заданий вырабатывает у занимающихся необходимые знания, умения и навыки по формированию основ ведения единоборства и техники, а также тактики атакующих и защитных действий, повышает эмоциональную окраску тренировочных занятий. В процессе единоборства развиваются специальные физические качества, приобретаются умения принимать быстрые, своевременные и правильные решения, значительно повышается интерес к виду спорта, заметно снижается отсев занимающихся.

Игровая форма единоборств является средством формирования психологической и двигательной основы искусств борьбы. Комплексный характер воздействия таких игр-состязаний на организм юных дзюдоистов проявляется прежде всего в том, что приводит к кумуляции воздействия на тренировочных занятиях раздражителей как биологического, так и познавательного характера. При этом надо подчеркнуть, что в процессе игровой схватки проявляется необходимость в активизации механизмов и функций организма, которые отвечают за управление двигательным аппаратом человека, а также мыслительной деятельности человека, направленной на познание закономерностей построения единоборств.

Активизация эвристической сферы очень существенна и необходима в контексте высокой результативности действий. Зачастую недостаточно придерживаться тактических планов, принятых перед

схваткой (в форме игры). Чаще всего быстрая динамика событий в схватке и предпринимаемые действия (которые в конкретных условиях тяжело предвидеть и невозможно повторить в пространственно-временном смысле, даже с тем же самым противником) требуют творческих и нестандартных решений.

Кроме игр-заданий, в условиях начальной подготовки применимы специализированные подвижные игры, в содержание которых входят специфические элементы дзюдо, а также формируются необходимые для дзюдо физические качества и двигательные навыки. Этот набор игр производится в условиях захватами одним или двумя спортсменами при обусловленных или свободных захватах.

Предлагаемый комплекс состоит из семи разновидностей игровых форм борьбы, учитывающих возможные относительно однородные элементы действий – с замыслом совершенствования разных путей эффективного достижения целей борьбы во время непосредственного конфликтного взаимодействия с противником. К таковым играм отнесены:

- избегание столкновения [цель этой группы схваток – не допустить ситуацию, в которой противник сумеет нанести решающий удар определенной частью своего тела или имеющимся у него предметом. Угроза, несмотря на условность ударов, связана с возможностью совершения ошибки, особенно тем, кто реализует задачу защиты (избегание столкновений), и с вероятностью получить ушибы];

- выведение противника из равновесия (целью этой группы схваток является недопущение ситуации, в которой противник сумеет первым получить превосходство путем выведения из равновесия или сделать это большее количество раз. Равноценными целями являются, с одной стороны, получение по этому признаку преимущества над противником, с другой – сведение к минимуму последствий столкновения с опорой падающего тела. Отсюда вытекает необходимость обучения самостраховке и страховке падающего соперника);

- освобождение от захватов [целью группы игр является вынуждение противника к тому, чтобы он отпустил захват (проводимый одной рукой или двумя руками за одежду или любую часть тела)];

- ограничение движений противника [особенностью этой группы специальных игр является различие в задачах соперников и необходимость соблюдения защитного характера деятельности (один стремится воспрепятствовать попыткам противника изменить ситуацию, в которой тот, по принятым правилам, находится, второй имеет задачу или изменить эту ситуацию (например, освободиться из-под контроля противника) или же после воспрепятствования стеснению своих движений со стороны противника самому стеснить его)];

- вытеснение противника из обозначенной территории [целью этой группы игр является освобождение обусловленной территории татами (группа не различается по задачам соперников)];

- вталкивание противника в определенное место (группа игровых заданий, противоположная играм из предыдущей группы, изменяется направление воздействия в диапазоне определенной территории);

- защита территории и собственности [целью этой группы игр является воспрепятствование занятию противником определенной территории или же воспрепятствование потере этой территории с одновременной защитой предметов, находящихся на ней (один из борющихся выступает в роли агрессора, имея большую свободу выбора средств борьбы, в том числе и изученных средств дзюдо, а второй – в роли защитника)];

- игры в дебюты.

Последняя группа игр способствует развитию атакующего стиля дзюдоиста, умения вести активную борьбу из различных исходных положений. Это важно воспитывать с самого начала занятий, так как в дзюдо пассивная борьба сурово наказывается. Игры в дебюты являются самыми сложными из числа специально-подготовительных игр. Они позволяют контролировать степень усвоения предыдущих игр в усложняющихся условиях.

Перед началом игры объявляется двигательная задача (взять

захват, вывести из равновесия, освободиться от захвата, изменить место дислокации и т.п.), затем указывается исходное положение (сидя, левый бок к правому; сидя, левый бок к левому; лежа, на спине, затылок к затылку лежа, одноименными боками друг к другу; лежа, разноименными боками друг к другу; уке на коленях, тори в стойке; оба на коленях; один на спине, другой между ног; один на спине, другой сверху; один на спине, другой сбоку; один на спине, другой со стороны головы; сидя, спина к спине и др.).

В случае необходимости возможно усложнение игры с помощью дополнительных заданий (руки вверх, руки вдоль туловища; нога между ног соперника, соперник без кимоно и т.п.). При подборе спарринг-партнеров следует учитывать вес, пол, уровень физической и технической подготовленности. Длительность игр 10, 15, 20 секунд в зависимости от того, какую необходимо дать нагрузку играющим. Форма одежды – кимоно.

После объявления задачи и дополнительного задания дзюдоисты принимают взаимное расположение, указанное тренером, и замирают. По команде необходимо быстрее и качественнее выполнить двигательное задание, чем соперник.

Главной целью этой группы специально-подготовительных игр является игровое формирование тактических навыков умений и компетентностей до того, когда будет сформирован состав защитных и атакующих средств ведения спортивного поединка. Из числа выделенных Шаховым А.А. 17 шагов тактической подготовки начинающих дзюдоистов с использованием специально-подготовительных игр можно реализовать следующие:

« 1-й шаг – обучение базовым рывкам, толчкам, вращениям – элементарным тактическим действиям, которые будут способствовать более быстрому и грамотному овладению техническими действиями, а в дальнейшем помогут применять их в схватке;

2-й шаг – обучение тактическим действиям выведения из равновесия, маневрированию, угрозе;

3-й шаг – изучение базовых комбинаций (тех из них, которые не связаны с исполнением конкретных приемов и комбинаций);

5-й шаг – изучение тактики передвижений и тактики работы в захватах;

6-й шаг – формирование атакующего стиля ведения схватки;

7-й шаг – развитие умений и навыков использования благоприятных ситуаций, возникающих в ходе схваток, для проведения технических действий;

9-й шаг – обучение спортсменов умению использовать край татами;

11-й шаг – обучение борцов строить план схватки и добиваться его реализации;

14-й шаг – формирование необходимых тактических действий для решения основных тактических задач, возникающих в схватке, таких, как атака, контратака, защита, удержание преимущества, восстановление сил и другие...» (Шахов А.А., 2006: с.18-19).

То есть различные компоненты игр-заданий и специальных игр-заданий позволяют расширить пространство технико-тактической деятельности, познать общие закономерности противодействия сопернику в условиях двигательного конфликта при ограниченном пространстве.

Более того, включение в содержание обучения теоретических аспектов тактики и способов визуального контроля технико-тактической подготовленности, что уже вполне доступно юным дзюдоистам на первом году обучения, приведет к реализации еще ряда из выделенных цитируемым автором шагов. В этой связи в состав изучаемого материала были включены обучение умениям и навыкам сбора и анализа информации о своих противниках, методы просмотра и стенографирование схваток.

На всем протяжении педагогического эксперимента использовались краткие беседы, рассказы и т.д., проводимые на практическом урочном занятии, и специально проводимые теоретические урочные занятия по вопросам, связанным с технико-тактической деятельностью ведущих спортсменов, характеристика особенностей реализации этого компонента спортивного мастерства в различных школах. Для самостоятельной подготовки рекомендовались чтение специально подобранной литературы и работа со специальными Интернет- сайтами.

Обеспечивалась такая идентификация и преемственность задач, которые вынуждали к необходимости использования широкого диапазона основных средств борьбы (падений, обманных движений, отскоков, разных способов ограничения движений и освобождения от контроля, выведений из равновесия и т.д.) и тем самым приводили к расширению пространства технико-тактической деятельности.

Изложенная ранее информация и знания позволяют определить состав средств и основные подходы к формированию возможностей овладения пространством технико-тактической деятельности при экспериментальном построении процесса обучения юных дзюдоистов (рис. 6).

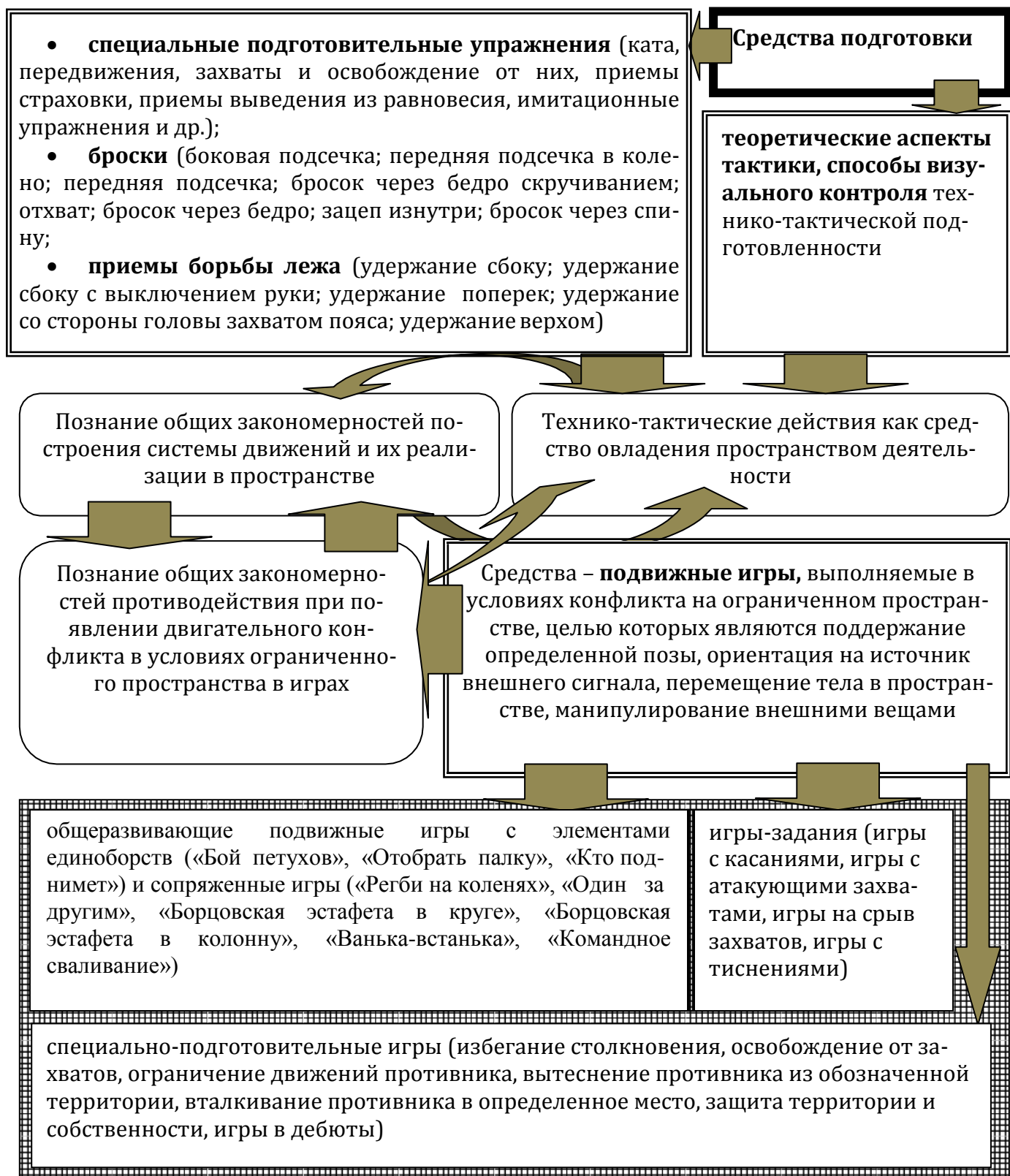
### **3.3. Динамика критериальных показателей оценки овладения пространством технико-тактической деятельности**

Значения коэффициента асимметрии и эксцесса распределения показателей технико-тактической деятельности, асимметрии латеральных предпочтений, степени освоения пространства технико-тактической деятельности, показателей физического развития и показателей функционального состояния организма в группах между этапами и между группами на исходном и завершающем этапах ниже критических. Это подчеркивает то обстоятельство, что эмпирические распределения несущественно отличаются от закона нормального распределения.

Следовательно, для определения достоверности различий между средними значениями означенных показателей правомерно применение критерия t-Стьюдента.

В экспериментальной группе асимметрия (табл. 8) в бытовых тестах на начальном этапе была равна 0,76. Тренировочные занятия привели к уменьшению показателя (0,71). Наиболее существенное понижение асимметрии произошло между четвертым и шестым этапами (0,76 и 0,71 соответственно).

В контрольной группе асимметрия латеральных предпочтений в бытовых тестах увеличивается от 4 до завершающего этапа.



**Рис. 6. Принципиальная схема овладения пространством технико-тактической деятельности при экспериментальном построении процесса и средства обучения юных дзюдоистов**



**Средние значения, стандартные отклонения показателей асимметрии латеральных предпочтений в группах по этапам в педагогическом эксперименте**

Этапы	Показатели	Опытная				Контрольная			
		Бытовые тесты	ОФ тесты	Спец. тесты	Общая Ас.	Бытовые тесты	ОФ тесты	Спец. тесты	Общая Ас.
1	X	0,76	0,65	0,80	0,74	0,74	0,66	0,81	0,74
	±g	0,12	0,10	0,13	0,12	0,18	0,13	0,16	0,10
3	X	0,76	0,61	0,76	0,71	0,63	0,83	0,83	0,76
	±g	0,12	0,11	0,12	0,12	0,13	0,11	0,13	0,12
6	X	0,71	0,56	0,64	0,64	0,71	0,89	0,86	0,82
	±g	0,11	0,11	0,11	0,11	0,16	0,13	0,14	0,15
8	X	0,71	0,57	0,61	0,63	0,80	0,87	0,89	0,85
	±g	0,08	0,10	0,11	0,10	0,14	0,08	0,14	0,08

При выполнении общефизических тестов, неспецифичных для дзюдо, в экспериментальной группе на начальном этапе был зафиксирован уровень асимметрии, равный  $0,65 \pm 0,10$ . В ходе эксперимента данный уровень снизился и достиг своего минимального значения на шестом этапе ( $0,56 \pm 0,11$ ), на этом уровне стабилизировались.

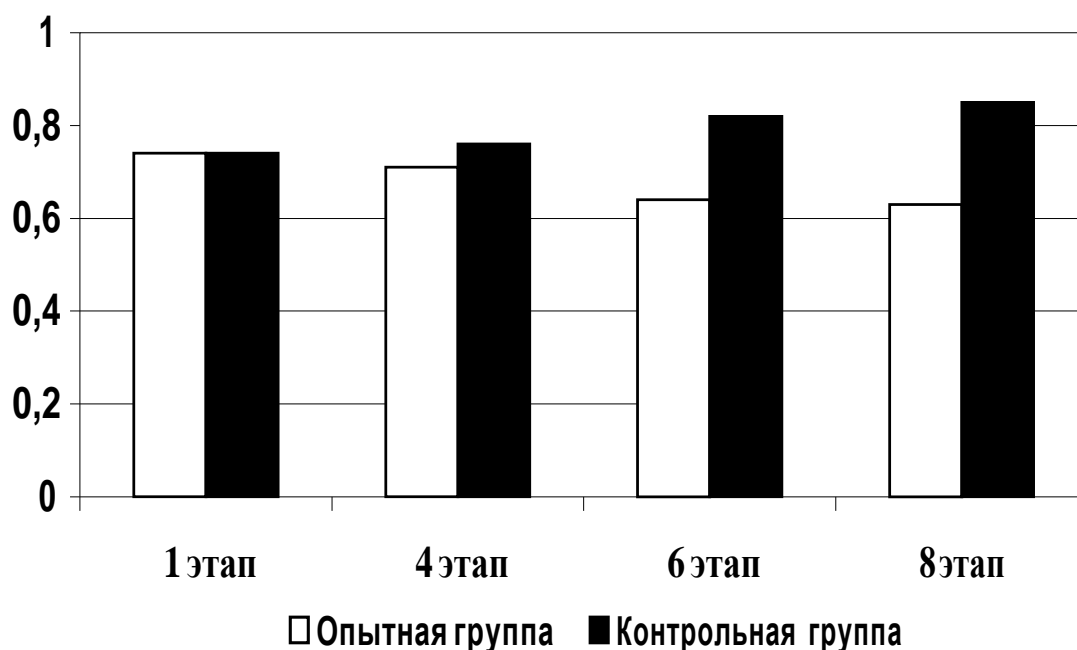
В контрольной группе асимметрия латеральных предпочтений в тестах общефизического характера увеличивалась от начала занятий ( $0,66 \pm 0,12$ ) до восьмого этапа ( $0,87 \pm 0,08$ ). Наиболее значительный прирост данного показателя произошел между первым ( $0,66 \pm 0,12$ ) и четвертым ( $0,83 \pm 0,11$ ) этапами.

При выполнении тестов специального характера уровень асимметрии в экспериментальной группе снижался от первого ( $0,80 \pm 0,13$ ) до восьмого этапа ( $0,61 \pm 0,11$ ). В контрольной группе изменения асимметрии отличны от динамики показателя в экспериментальной группе. Он увеличивается от этапа к этапу.

Изменения общей асимметрии латеральных предпочтений (рис. 7) в экспериментальной группе характеризуются существенным уменьшением от первого (0,74) до шестого этапа (0,63) с последующей стабилизацией величины. Различия между показателями всех этапов (табл. 9) достоверны при выбранном 0,001 уровне значимости за исключением различий между шестым и восьмым этапами.

В контрольной группе общая асимметрия латеральных предпочтений увеличивалась от этапа к этапу, достигнув максимальных значений на восьмом этапе (0,85). Различия между всеми этапами достоверны (табл. 9).

Показатели асимметрии латеральных предпочтений на восьмом этапе были равны в экспериментальной группе 0,63, в контрольной группе 0,85. Между показателями групп различия достоверны при выбранном 0,001 уровне значимости.



**Рис. 7. Динамика показателя общей асимметрии латеральных предпочтений у юных дзюдоистов на этапах эксперимента**

Таблица 9

Величины критерия  $t$  –Стьюдента (полужирный шрифт) и уровни достоверности различий (обычный шрифт) между средними значениями асимметрии латеральных предпочтений в педагогическом эксперименте

в экспериментальной группе

Этапы	I	4	6	8
I	-	<b>7,166</b>	<b>14,925</b>	<b>20,355</b>
4	<0,001	-	<b>5,9587</b>	<b>8,100</b>
6	<0,001	<0,001	-	<b>1,33</b>
8	<0,001	<0,001	>0,05	-

в контрольной группе

Этапы	I	4	6	8
I	-	<b>11,80</b>	<b>18,51</b>	<b>33,477</b>
4	<0,001	-	<b>7,743</b>	<b>13,421</b>
6	<0,001	<0,001	-	<b>3,534</b>
8	<0,001	<0,001	<0,001	-

Исходя из выявленных К.Д. Чермитом взаимосвязей между латеральными предпочтениями и уровнем морфофункциональной асимметрии, можно полагать, что реализация предполагаемого подхода обеспечивает равномерное стороннее физическое развитие занимающихся (К.Д. Чермит, 1994).

В этой связи возникает вопрос: «Не сдерживает ли процесс, направленный на обеспечение равномерного использования левой и правой сторон тела, процесс физического развития и функциональной подготовки?»

На начальном этапе эксперимента (табл. 10) не удастся уравнять степень физического состояния по всем параметрам. По силе мышц правой кисти и по индексу Руффье-Диксона контрольная группа имела показатели достоверно ( $P < 0,05$ ) выше, чем в экспериментальной. В процессе эксперимента показатели контрольной и опытной групп по этим показателям выровнялись ( $P > 0,05$ ). И по всем остальным показателям физического развития, физической подготовленности и функционального состояния, различий между группами не выявляется ( $P > 0,05$ ). [Исключение составляет показа-

тель челночного бега 3x10 м, где уровень подготовленности участников экспериментальной группы достоверно выше, т.е. участники группы меньше ( $P < 0,05$ ) затрачивают времени ( $9,5 \pm 0,6$ ), чем участники контрольной группы ( $9,9 \pm 0,8$ ).

Таким образом, направление подготовки юных дзюдоистов на овладение пространством технико-тактической деятельности не оказывает негативного влияния на физическое состояние и уровень физической подготовленности. Это обстоятельство позволяет перейти к оценке технико-тактической подготовленности и качеству овладения пространством технико-тактической деятельности (**табл. 11 и 12**).

Рассмотрим динамику количественных показателей, определяющих ход соревновательной схватки и позволяющих оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности. К таковым относятся число попыток, активность, число оцененных действий, количественный показатель эффективности. Из их числа активность и число оцененных действий являются эмпирическими данными, которые лежат в основе определения количественного показателя эффективности.

В этой связи достаточным для изучения происходящих процессов ТТД является анализ количества оцененных действий и количественного показателя эффективности (активность отражает совокупность индивидуальных характеристик, обусловленных подвижностью нервных процессов, психологическим состоянием, манерой ведения борьбы и др. переменными).

Общая динамика количества оцененных действий (**рис. 8**) и количественного показателя эффективности в группах совпадает (**рис. 9**). Они характеризуются достоверно более высокими значениями показателей на 3 этапе контрольной группы и более низкими у экспериментальной.

К шестому этапу уровень изучаемых показателей в экспериментальной группе нарастает таким образом, что достоверно становится более высоким, чем в контрольной.

Таблица 10

**Результаты показателей физического состояния групп дзюдоистов  
начальных этапов обучения в процессе формирующего  
педагогического эксперимента**

№	Показатели подготовленности	Группы до эксперимента (X±g)		Группы после эксперимента (X±g)	
		Опытная (n = 28)	Контрольн. (n=31)	Опытная (n=28)	Контрольн. (n=31)
1	Вес (масса тела) (кг)	28,2±1,6	33,8±1,3	31,9±4,1	33,6±6,1
2	Рост стоя (см)	129,5±2,3	137,3±2,9	134,9±8,1	136,8±5,5
3	Окружность грудной клетки в покое (см)	58,3±1,4	67,9±1,05	66,7±7,9	67,7±5,0
4	Прыжок в длину с места (см)	126,3±4,8	141,5±3,8	138,8±26,4	139,2±18,1
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4,6±1,8	4,9±1,6	5,1±4,4	4,9±2,2
6	«Челночный бег» 3x10 м (с)	10,9±1,7	9,8±0,96	<b>9,5±0,6</b>	<b>9,9±0,8</b>
7	Бег 30 м с высокого старта (с)	8,7±0,3	6,7±0,3	7,1±1,7	6,9±0,9
8	Сила мышц кисти: правой (кг)	<b>7,8±0,5</b>	<b>10,9±1,4</b>	9,9±4,6	10,3±2,9
9	Сила мышц кисти: левой (кг)	6,8±0,7	9,6±1,9	9,6±4,7	9,8 ±3,6
10	Гибкость (наклон вперед сидя) (см)	0.58 ±0,41	0.48±0,36	9,2±8,0	9,1±4,9
11	Координационные способности (балл)	9,2±1,6	8,4±0,8	29,7±3,4	29,4±2,5
12	Сгибание-разгибание туловища (лежа на спине за 1 мин) (кол-во раз)	27,9±2,2	34,4±1,9	37,2±7,5	35,0±5,3
13	Проба в позе Ромберга (кол-во раз)	29,5±1,5	36,8±1,9	6,6±4,2	6,7±3,8
14	ЧСС в покое (уд./мин)	7,8±0,8	6,6±0,9	90,4±1,2	89,9±0,9
15	Задержка дыхания (с)	90,5±1,1	89,9±1.2	17,9±1,5	16,5±0,9
16	Задержка дыхания после приседаний (с)	18,9±1,6	22,3±1,2	12,9±0,8	13,6±0,9
17	Индекс Руффье-Диксона	<b>10,5±0,8</b>	<b>14,6±0,7</b>	7,6±2,1	7,9±2,2
18	АД: систолическое (мм рт. ст.)	10,1±0,3	8,1±0,4	92,9±7,4	91,7±6,1

*Примечание: достоверные изменения между группами на этапах выделены жирным шрифтом.*

Таблица 11

**Средние значения и стандартные отклонения показателей  
технико-тактической подготовленности дзюдоистов контрольной  
группы на этапах педагогического эксперимента (31 чел., 218 схваток)**

Показатели	Этапы эксперимента ( $\bar{x} \pm \delta$ )					
	3	4	5	6	7	8
<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>						
Активность (А)	2,68±0,51	2,43±0,62	2,53±0,29	2,53±0,38	2,52±1,12	2,83±0,7
Количество оцененных действий (КОД)	3,24±0,90	3,19±0,85	2,48±0,63	2,65±0,70	2,70±0,96	2,2±0,52
Количественный показатель эффективности (КПЭ)	0,33±0,12	0,32±0,14	0,36±0,12	0,31±0,12	0,32±0,12	0,35±0,08
<b>Показатели качества освоения и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности</b>						
Результативность (ПР)	158,3±131,5	172,3 ±139,6	169,3 ±140,0	162,2 ±142,8	158,8 ±135,6	161,3 ±136,5
Совмещение (С)	0,35±0,20	0,56±0,21	0,39±0,22	0,27±0,20	0,32±0,29	0,34±0,21
Качественный показатель эффективности (КПЭ)	34,9±36,6	38,1±37,7	34,9±36,5	39,9±36,8	46,8±35,86	45,9±32,7
Тактико-технический потенциал (ТТП)	4,11±4,66	4,99±4,72	4,89±5,57	4,59±5,48	5,33 ±5,26	7,31 ±7,59
<b>Количественные показатели, характеризующие степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>						
Разнообразие технической подготовленности	0,22±0,18	0,24±0,12	0,27±0,08	0,29±0,18	0,28±0,07	0,29±0,07
Асимметрия технической подготовленности (АТП)	0,79±0,51	0,83±0,27	0,87±0,17	0,88±0,22	0,87±0,24	0,87±0,21
Объем технических действий	3,08±1,24	3,63±0,89	5,02±0,75	4,26±0,59	4,89±0,65	4,81±0,75
<i>Длительность удержания захвата в ходе поединка*</i>	44,9±5,1	51,3±8,7	57,7±7,1	69,9±9,1	65,0±9,2	63,4±7,5
<i>Длительность нахождения на краю борца*</i>	42,7±4,9	42,9±5,3	50,3±9,5	52,9±7,3	55,3±6,7	53,7±7,7
Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами	2,9±0,6	2,3±0,5	1,9±0,7	2,1±0,6	1,7±0,5	1,8±0,6

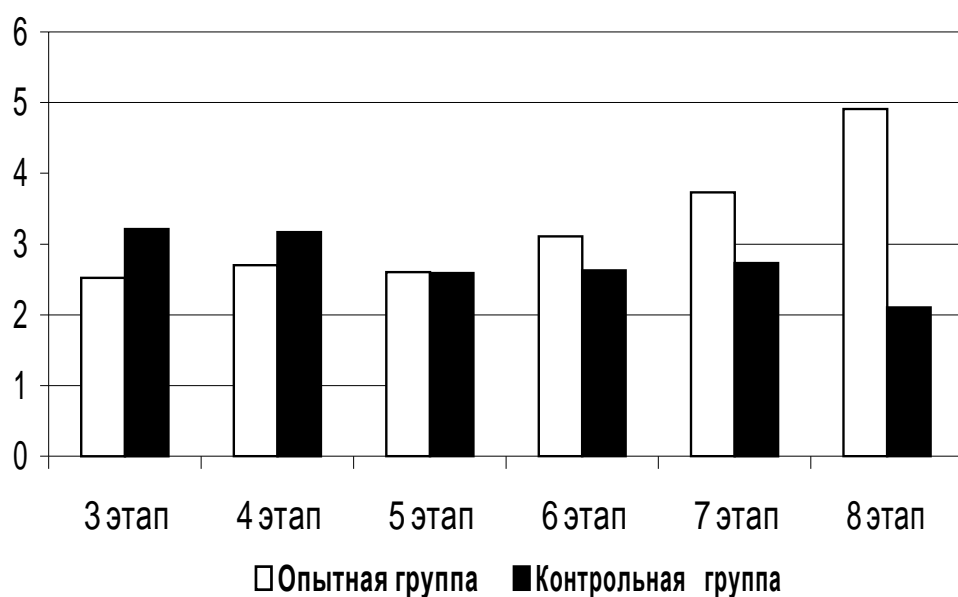
*Примечание: В показателях достоверность различий определялась с применением Экритерия Фишера с угловым преобразованием ( $\Phi^*$ , Сидоренко Е.И., 2007).*

Таблица 12

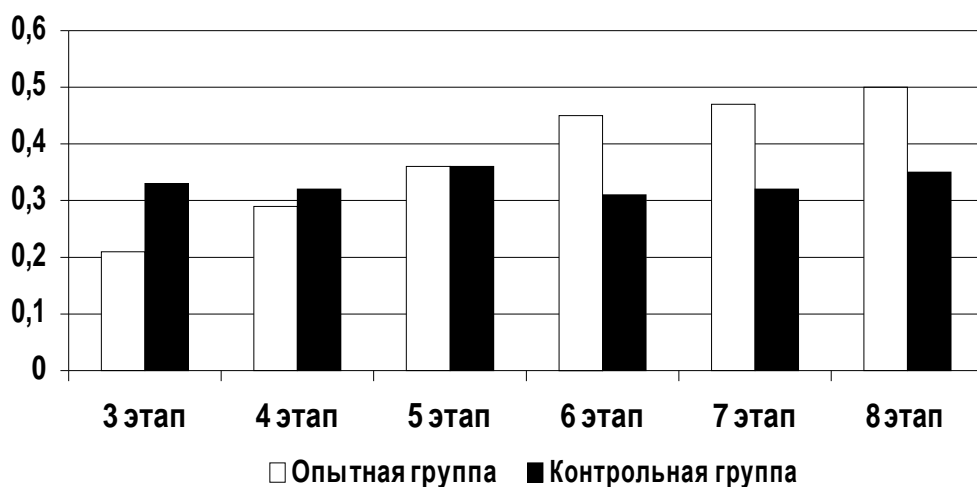
**Средние значения и стандартные отклонения показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы на этапах педагогического эксперимента (28 чел., 316 схваток)**

Показатели	Этапы эксперимента ( $x \pm \delta$ )					
	3	4	5	6	7	8
<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>						
Активность (А)	2,75±0,62	2,78±0,92	2,19±1,21	1,85±0,73	2,52±1,12	2,91±1,3
Количество оцененных действий (КОД)	2,56±0,8	2,71±1,97	2,99±1,70	3,10±1,72	3,74±0,89	4,78±0,52
Количественный показатель эффективности (КПЭ)	0,21±0,06	0,29±0,04	0,36±0,16	0,45±0,11	0,47±0,09	0,50±0,08
<b>Показатели качества освоения и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности</b>						
Результативность (ПР)	102,8±51,1	128,3 ±136,4	136,2 ±141,4	139,1 ±142,8	183,3 ±139,9	211,6 ±132,9
Совмещение (С)	0,16±0,10	0,25±0,22	0,32±0,19	0,44±0,22	0,56±0,19	0,64±0,24
Качественный показатель эффективности (КПЭ)	20,9±22,3	34,3±67,6	36,1±66,8	58,4±71,0	62,3±69,5	81,9±67,9
Тактико-технический потенциал (ТТП)	0,91±1,73	1,97±3,42	3,99±8,41	10,77 ±11,41	15,62 ±12,18	17,88 ±15,86
<b>Количественные показатели, характеризующие степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>						
Разнообразие технической подготовленности	0,16±0,04	0,10±0,05	0,11±0,10	0,14±0,07	0,18±0,08	0,18±0,07
Асимметрия технической подготовленности (АТП)	0,77±0,19	0,66±0,17	0,55±0,13	0,45±0,19	0,42±0,14	0,40±0,09
Объем технических действий	3,08±1,24	3,63±0,89	3,69±0,77	5,85±0,57	5,81±0,61	6,86±0,73
<i>Длительность удержания захвата в ходе поединка*</i>	44,6±5,8	52,8±10,6	67,1±12,7	79,9±7,9	80,8±7,2	80,4±8,9
<i>Длительность нахождения на краю борца*</i>	37,4±4,6	42,4±6,3	49,6±11,1	59,9±7,3	66,5±8,4	67,2±8,1
Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами	2,9±0,6	2,3±0,2	1,9±0,3	2,0±0,2	1,2±0,3	1,0±0,3

**Примечание:** В показателях достоверность различий определялась с применением критерия Фишера с угловым преобразованием ( $\Phi^*$ , Сидоренко Е.И., 2007).



**Рис. 8. Динамика количества оцененных действий (КОД) в ходе эксперимента**



**Рис. 9. Динамика количественного показателя эффективности (КПЭ) в ходе эксперимента**

Развитие показателей в экспериментальной группе может быть охарактеризовано как равномерное и поступательное. В контрольной группе количество оцененных действий вначале держится на достоверно более высоком уровне до 4 этапа, а затем проявляет устойчивость 9 месяцев (5, 6, 7 этапы). На завершающем этапе количество оцененных действий снижается относительно даже исходного.



То есть количество оцененных действий в контрольной группе, вследствие повышения качества сопротивления соперников, снижается, что свидетельствует о непропорциональном росте технической вооруженности относительно возможностей ведения борьбы всего массива детей, участвовавших в эксперименте.

Количественный показатель эффективности в контрольной группе нарастает до 5 этапа (т.е. первые 15 месяцев), затем стабилизируется в дальнейшем на достигнутом уровне.

На основании полученных данных можно заключить, что направленное формирование владения пространством технико-тактической деятельности на начальном этапе приводит к сдерживанию развития количественных показателей, определяющих ход соревновательной схватки, и степени освоения пространства ТТД.

В результате кумуляции воздействия участники экспериментальной группы наращивают возможности (5 этап, 15 месяцев) и преодолевают разрыв (с 6 месяцев, после 18 месяцев), а затем устойчиво сохраняют достигнутое преимущество.

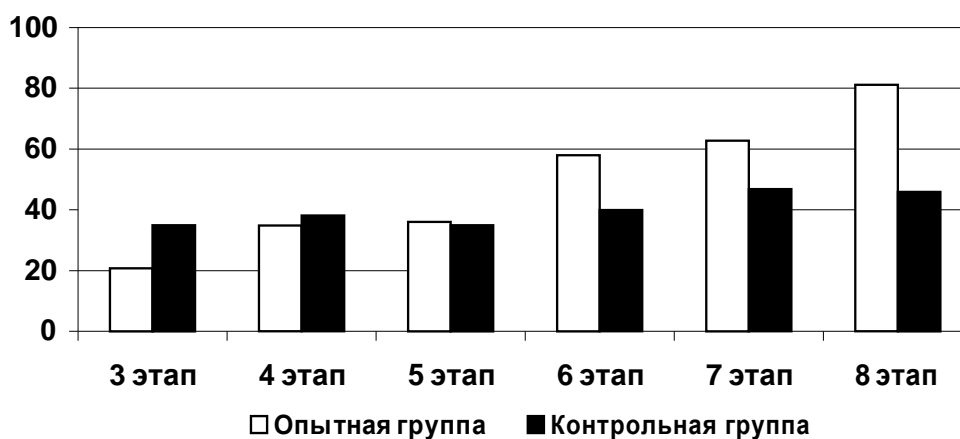
Обеспечивает ли преимущество в количественных составляющих и в качестве потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности?

Здесь тоже наблюдаем перелом во взаимосответствиях между показателями групп к шестому этапу по величине коэффициента совмещения, по качественному показателю эффективности и по технико-тактическому потенциалу. При этом достигнутое к шестому этапу преимущество в указанных показателях не утрачивается.

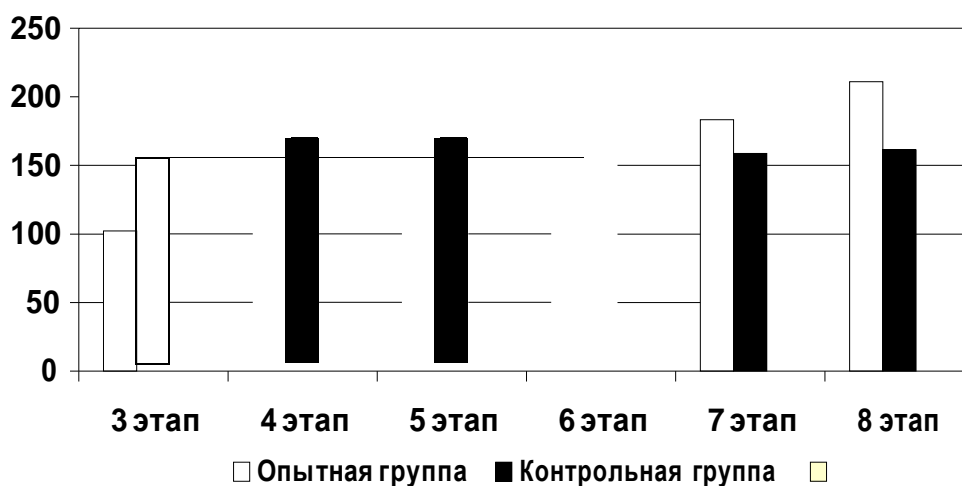
Несмотря на повышение и коэффициента совмещения, определяющего уровень взаимосопротивления, и качественного показателя эффективности, определяющего степень владения приемами (**рис. 10**), повышение ТТП к 6 этапу, показатель результативности в экспериментальной группе остается более низким до 7 этапа (21 месяц). И только на 7 этапе экспериментальная группа начинает показывать более устойчивые результаты (**рис. 11**).

Освоение пространства технико-тактической деятельности в контрольной группе происходит по-другому, и при этом не наблюдается сопряженности между динамикой смежных показателей.

Так показатель результативности и коэффициент совмещения увеличиваются до 4 этапа. Затем показатель результативности стабилизируется, а показатель коэффициента совмещения достоверно снижается на 5 и 6 этапах, достигая меньших значений, чем на 3 этапе, и лишь затем также стабилизируется.

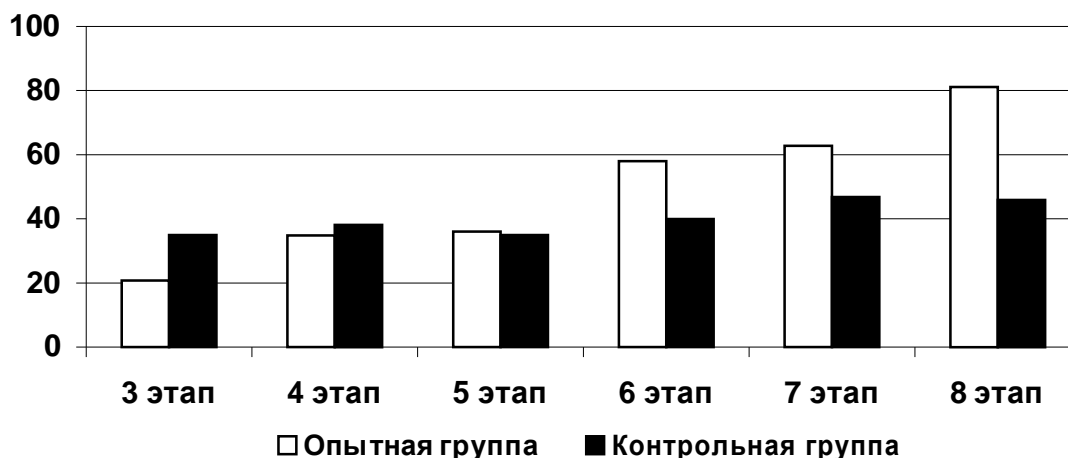


**Рис. 10.** Динамика качественного показателя эффективности (КПЭ) в ходе эксперимента

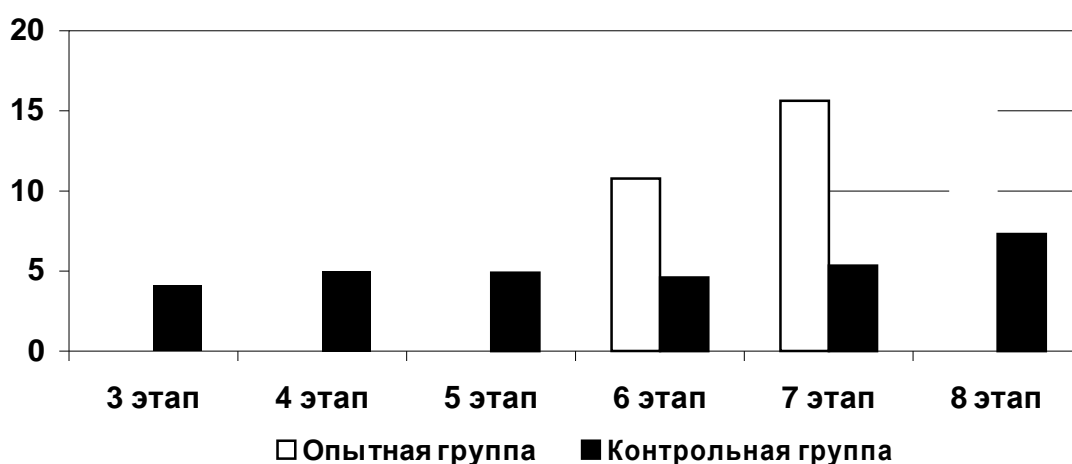


**Рис. 11.** Динамика показателя результативности (ПР) в ходе эксперимента

Качественный показатель эффективности (рис. 12) и технико-тактический потенциал (рис. 13) имеют тенденцию к повышению. Однако интенсивность повышения не высока, что приводит к недостоверному изменению показателей от этапа к этапу. Т.е. достоверные изменения наблюдаются только в течение 6-месячного срока.



**Рис. 12. Динамика качественного показателя эффективности (КПЭ) в ходе эксперимента**



**Рис. 13. Динамика технико-тактического потенциала (ТПП) в ходе эксперимента**

Итак, следует дифференцировать воздействие на освоение технико-тактической деятельности в дзюдо на начальном этапе обучения следующим образом:

- при необходимости получения срочного эффекта соревновательной деятельности и достижения результатов на соревнованиях необходимо изучать технику борьбы и доводить ее до уровня навыка, выполняемого на соревнованиях;

- для достижения формирования технико-тактического потенциала, позволяющего получить высокие спортивные результаты в период физического расцвета, следует обязательно освоение пространства технико-тактической деятельности не только в рамках изучения техники дзюдо.

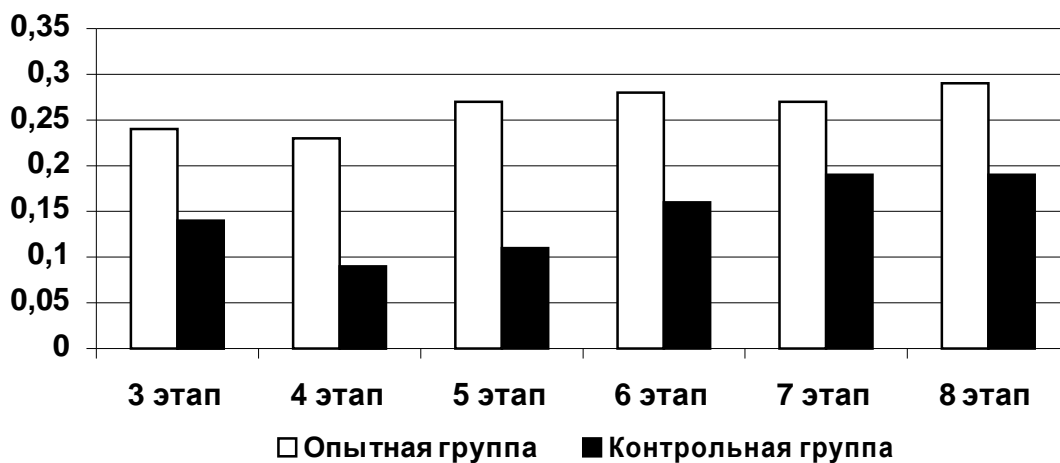
Рассмотрим изменения показателей, характеризующих степень освоения пространства технико-тактической деятельности.

Разнообразие технической деятельности определяет количество технических показателей из различных групп приемов, примененных в условиях схватки. Мы полагаем, что данный показатель является важнейшим признаком будущего потенциала спортсмена. В случае того, что состав изучаемых действий был одинаковым в обеих группах, динамика этого показателя непосредственно отражает воздействие самого эксперимента.

Интересно: колебания по темам изменения разнообразия технической подготовленности у участников опытной и контрольной групп совпадают, что является следствием несовпадения временных затрат на изучение разных технических приемов.

Однако при этом, уже начиная с 3 этапа, на протяжении всего времени эксперимента опытная группа показывает достоверно более высокие результаты, чем контрольная (**рис. 14**).

Динамика показателя асимметрии технической подготовленности, демонстрирующей разность в количестве попыток выполнения приемов вправо и влево, на третьем этапе соответствует среднему уровню для данного возраста (К.Д. Чермит, 1994). При направленном формировании равноценного применения приемов в обе стороны в опытной группе показатель достоверно снижается до 6 этапа (с  $0.77 \pm 0.19$  до  $0.45 \pm 0.19$ ), затем на этом уровне стабилизируется (**рис. 15**). То есть асимметрия снижается до определенного (вероятно, генетически) уровня, а затем усилия, прикладываемые к снижению асимметрии, оказываются не соответствующими ее изменению.



**Рис. 14.** Динамика разнообразия технической подготовленности у дзюдоистов в ходе эксперимента

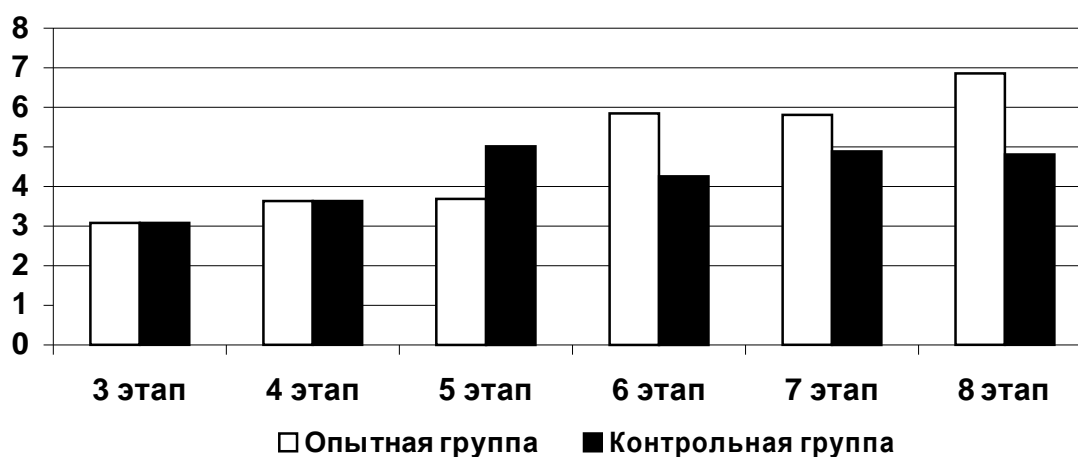


**Рис. 15.** Динамика показателя асимметрии технической подготовленности (АТП) юных дзюдоистов в ходе эксперимента

В контрольной группе асимметрия технической подготовленности тоже изменяется до 5 этапа, но в сторону увеличения, а после 5-го стабилизируется на достигнутом уровне. На основании выявленных тенденций и анализа результатов предшествующих исследований следует полагать, что изменения показателя асимметрии во владении техникой происходят на этапе изучения техники (первый год – полтора). Изменение АТП в последующие годы чрезвы-

чайно затруднено. Поэтому необходимо, чтобы в центре внимания тренера на начальном этапе обучения оказались равноценные нагрузки на правую и левую стороны тела.

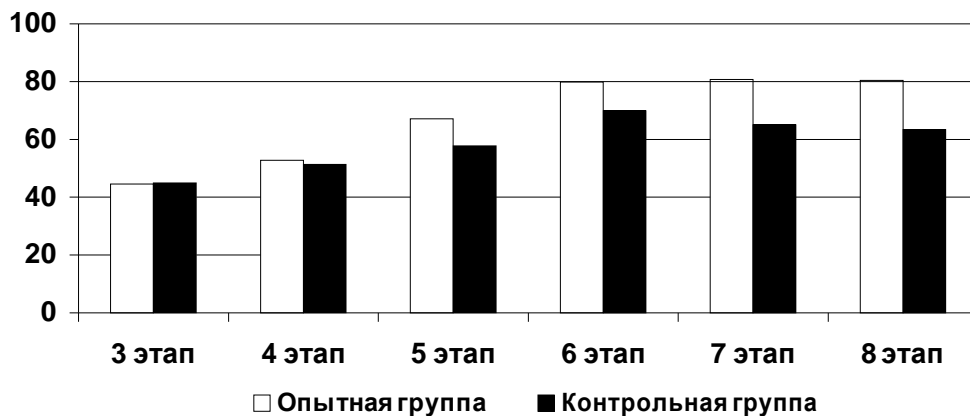
Объем технических действий (рис. 16) на 3-м и 4-м этапах эксперимента у участников опытной и контрольной групп равны. На 5 этапе участники контрольной группы демонстрируют достоверно более высокие результаты ( $5,02 \pm 0,75$ ), чем в опытной ( $3,69 \pm 0,77$ ), но уже на следующем этапе участники опытной группы ( $5,87 \pm 0,57$ ) опережают своих визави ( $4,26 \pm 0,59$ ) и преимущество более не утрачивают.



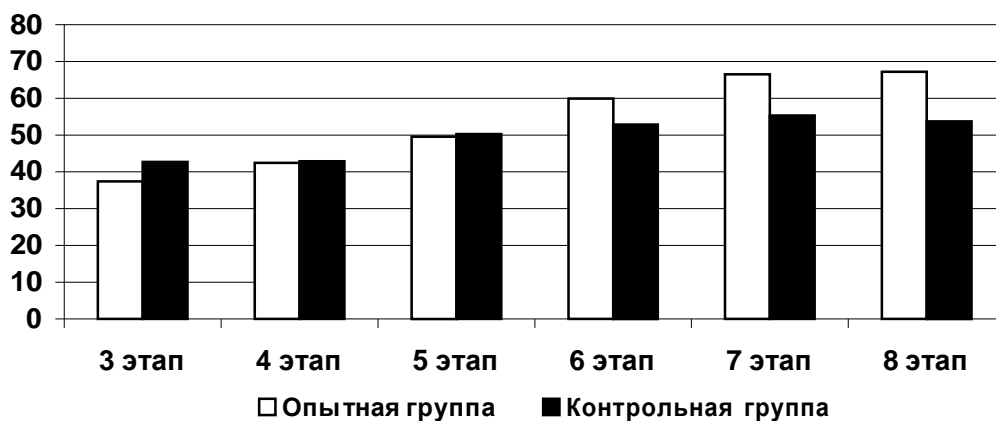
**Рис. 16.** Динамика показателя объема технических действий дзюдоистами начальных этапов обучения в ходе эксперимента

До 4 этапа по длительности удержания захвата в ходе поединка (рис. 17), до 5 этапа по длительности нахождения на краю (рис. 18) и до шестого по количеству выходов за пределы рабочей зоны (рис. 19) различия методики подготовки не проявляются. Однако на последующих этапах показатели экспериментальной группы достоверно выше.

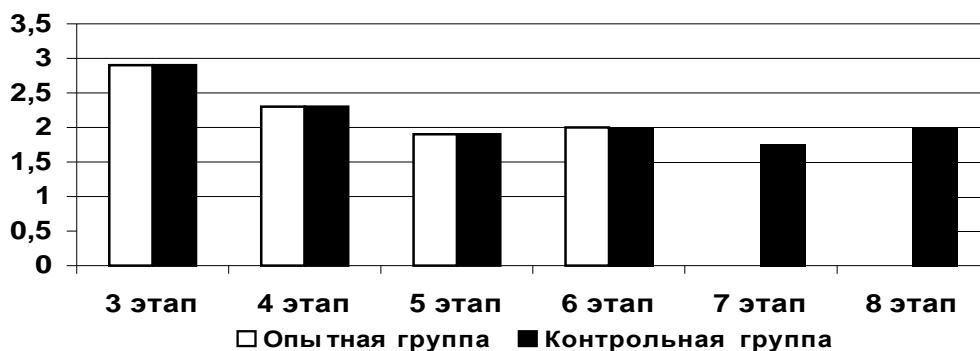
Т.е. процесс овладения пространством технико-тактической деятельности является более требовательным к временным затратам, но одновременно более эффективным в отношении развития потенциала юных дзюдоистов, чем направленное изучение техники бросков и защит.



**Рис. 17. Динамика показателя длительности удержания захвата в ходе поединка дзюдоистами на начальных этапах обучения в процессе эксперимента**



**Рис. 18. Изменения длительности нахождения на краю борца в условиях спортивного поединка в ходе эксперимента**

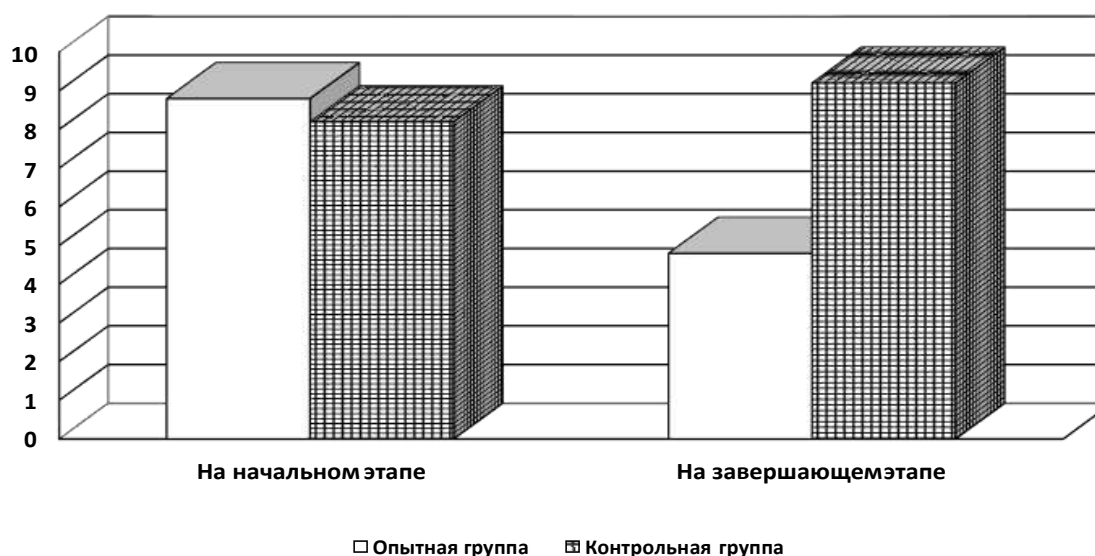


**Рис. 19. Изменения количества свободных выходов за пределы рабочей зоны татами юных дзюдоистов в условиях спортивного поединка в ходе эксперимента**

Несмотря на большой уровень технико-тактической подготовленности юных спортсменов из экспериментальной группы и совпадение уровня физической подготовленности и функционального состояния участников обеих групп, конечным мерилom эффективности тренировочного процесса является результативность в соревновательных условиях (Вержбицкий И.В., 2012; Галковский Н.М., Шахмурадов Ю.А., 1981; Закиров Р.М., 2009; Калмыков С.В., 2007 и др.).

Поэтому зафиксированы результаты участия в соревнованиях наблюдаемых групп дзюдоистов на официальных и специально организованных соревнованиях, проводившихся на 3, 4 и 5 этапах (8 соревнований) и 6, 7, 8 этапах (11 соревнований). Выявлялся отдельно взятый средний результат (занятое место) участников опытной и экспериментальной групп.

Выявлено отсутствие достоверных различий между показателями в группах на 3, 4 и 5 этапах между экспериментальной ( $8,8 \pm 2,9$ ) и контрольной ( $8,2 \pm 3,4$ ) группами ( $P > 0.05$ ) (рис. 20). В результате повышения коэффициента совмещения (что является



**Рис. 20.** Динамика спортивного результата (средний показатель занятых мест) в группах у участников эксперимента (*чем ниже показатель, тем результаты ближе к призовым местам*)



следствием сложных изменений других компонентов технико-тактической подготовленности) у участников экспериментальной группы и сопряженного с этим снижения этого же показателя у участников контрольной группы средний показатель занятых мест последних повысился ( $9,2 \pm 2,9$ ;  $P < 0.05$ ). При этом у участников экспериментальной группы достоверно ( $P < 0.001$ ) снизился до  $4,8 \pm 1,7$ , приближаясь к уровню занятия призовых мест среди сверстников.

Выявленные данные сопоставительного анализа (табл. 13) позволяют утверждать, что по всем количественным показателям, характеризующим ход соревновательной схватки и позволяющим оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности [*активность (A)*, *количество оцененных действий (F)*, *количественный показатель эффективности (K)*], дзюдоисты экспериментальной группы имеют достоверно более высокие значения ( $P < 0.001$ ).

По показателям качества освоения и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности [*результативность (R)* и *техничко-тактический потенциал (ТПП)* –  $P < 0.001$ ; *качественный показатель эффективности (P)* –  $P < 0.01$ ) дзюдоисты экспериментальной группы также имеют достоверно более высокие значения.

Более противоречивые результаты получаются при выявлении различий между количественными показателями, определяющими ход соревновательной схватки и позволяющими оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности. Здесь показатели разнообразия технической подготовленности ( $P_2$ ) между экспериментальной группой ( $0,19 \pm 0,05$ ) и спортсменами, достигающими уровня юношеских разрядов в течение двух лет ( $0,201 \pm 0,122$ ), достоверно не различаются.

Таблица 13

**Сопоставительная характеристика качества ( $\bar{x} \pm \delta$ ) овладения пространством технико-тактической деятельности юными дзюдоистами, имеющими юношеские разряды, и участников экспериментальной группы на заключительном этапе эксперимента**

Показатель, обозначение	Через год занятий в квалификационных группах		Достоверность различий (t, P)	
			Между квалификационными группами	
	Спортсмены юношеских разрядов (n схваток – 494)	На завершающем этапе (n схваток – 93)	t	P
<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>				
Активность (А)	1,99±0,67	2,83±0,7	22,4	P<0.001
Количество оцененных действий (F)	2,32±0,79	4,91±0,56	11,3	P<0.001
Количественный показатель эффективности (К)	0,32±0,22	0,50±0,08	13,8	P<0.001
<b>Показатели качества освоения и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности</b>				
Результативность (R)	129,56±111,13	211,6±132,9	5,9	P<0.001
Качественный показатель эффективности (Р)	51,34±57,32	81,1±69,9	3,4	P<0.01
Тактико-технический потенциал (ТПП)	6,43±10,42	17,88±15,86	6,7	P<0.001

<b>Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности</b>				
Разнообразие технической подготовленности (P <sub>2</sub> )	0.201±0,122	0,19±0,05	0,69	P>0.05
Асимметрия технической подготовленности (At)	0.646±0,338	0,40±0,09	12,7	P<0.001
Объем технических действий (Ot)	3,323±0,751	6,86±0,73	10,5	P<0.001
Длительность удержания захвата в ходе поединка t (с)	53,0±6,8	80,4±8,9	18,4	P<0.001
Длительность нахождения на краю борца t (с)	40,3±6,9	67,2±8,1	28,7	P<0.001
Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами	2,1±0,21	1,0±0,3	3,3	P<0.01

На наш взгляд, это обстоятельство является производным трех факторов:

- порядка обучения вариантам техники дзюдо в обеих группах требованиям, предъявляемым существующей программой;
- сокращения объема изучаемых технико-тактических действий на первых годах обучения согласно исключению правилами дзюдо техники ряда приемов;
- изменения структуры соревновательного поединка в соответствии с новыми правилами дзюдо.

Эти факторы обеспечивают достижение максимально возможного разнообразия технической подготовленности в течение первых двух лет. Однако в последующие годы после получения в рамках правил соревнований допуска к исполнению других приемов проблема может снова повториться. И то обстоятельство, что по другому компоненту данной составляющей технико-тактической подготовленности – по выполняемому объему технических действий ( $O_t$ ) – показатель экспериментальной группы достоверно выше ( $P < 0.001$ ), позволяет определять их уровень, как более соответствующий предстоящим изменениям в компонентном составе изучаемой техники.

Проявляющаяся степень освоения пространства технико-тактической деятельности может быть оценена за счет выявления асимметрии технической подготовленности ( $A_t$ ), длительности удержания захвата в ходе поединка ( $t$  с), длительности нахождения на краю борца ( $t$  с) и количества свободных выходов за пределы рабочей зоны татами. При этом лишь высокий уровень проявления последнего элемента может быть оценен как отрицательное явление. Остальные же являются признаками построения тактики борьбы. Вместе с тем достоверно более высокие значения ( $P < 0.001$ ) длительности удержания захвата в ходе поединка ( $t$  с) и длительности нахождения на краю борца ( $t$  с) у участников эксперимента позволяют характеризовать их борьбу как более агрессивную (длительное выполнение захвата обеспечивает высокую активность и большой объем технических действий) и рискованную (нахождение

ние на краю обеспечивает борцу тактические выходы за пределы татами в случае опасности при выполнении действия).

Последнее рассуждение подтверждается и фактом достоверно низкого количества свободных выходов за пределы рабочей зоны татами у участников эксперимента ( $P < 0.01$ ) при более длительном нахождении на краю татами.

Приведенные эмпирические данные свидетельствуют о том, что реализация модели расширения пространства технико-тактической подготовки юных дзюдоистов построена на теории деятельности (построение процесса на основе творческого развития личности в целом; овладение юными дзюдоистами обобщенными способами ориентации в технико-тактической деятельности; расширение их возможностей в постановке и решении задач по овладению движениями, составом средств технико-тактической деятельности; обеспечение объективной рефлексии собственной технико-тактической подготовленности и соотношения своего уровня подготовленности с соперниками). Средства расширения пространства технико-тактической деятельности составляют технические действия (ката, приемы, элементарные комбинации, специальные подготовительные двигательные действия, приемы защиты, специальные подвижные игры); специальные подготовительные упражнения (передвижения, захваты и освобождение от них, приемы страховки, приемы выведения из равновесия и др.); броски (боковая подсечка, передняя подсечка в колено, передняя подсечка, бросок через бедро скручиванием, отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину); приемы борьбы лежа (удержание сбоку, удержание сбоку с выключением руки, удержание поперек, удержание со стороны головы захватом пояса, удержание верхом). Они позволяют обеспечить повышение качества и потенциала освоения технико-тактической деятельности, увеличение результативности, качественного показателя эффективности и технико-тактического потенциала и достигнуть высокой степени освоения пространства технико-тактической деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная методика обучения дзюдоистов формирует уровень технико-тактической подготовленности путем изучения новых для ребенка технических действий и через нее – повышение потенциальных возможностей достижения спортивных результатов.

Однако при этом:

- существующая база познания общих закономерностей, а также овладения ими не пополняется, и поэтому познание технико-тактических действий превращается в процесс механического усвоения навыков;
- появляется дискретность в понимании общих закономерностей построения системы движений, а также их реализации в пространстве, поскольку средства познания пространства только изучаются.

После достижения определенного уровня спортивного мастерства появляется необходимость осмысления не только способов реализации технико-тактических действий, но и общей идеологии построения деятельности. Однако сенситивный период формирования данного свойства личности оказывается упущенным.

Вариантом преодоления противоречия является осуществление технико-тактической подготовки на основе теории деятельности.

Технико-тактическая деятельность в дзюдо представляет собой форму взаимодействия человека с другим человеком в определенных правилах условиях с целью достижения демонстрируемого преимущества в виде победы.

Достижение демонстрируемого преимущества в виде победы – потребность, предпосылка и источник технико-тактической деятельности в дзюдо. Так определяем значимость дзюдо как предмета деятельности.

Содержание технико-тактической деятельности обеспечивается потребностью в получении преимущества в дзюдо, включающей средства ведения единоборства и способы реализации средств.

Сущностной особенностью деятельности вообще и технико-

тактической деятельности в частности является связь предмета деятельности и побудительного мотива деятельности, выражающаяся как осознанность: себя в дзюдо (рефлексия), содержания дзюдо, процесса технико-тактической подготовки и деятельности в дзюдо.

Снятие отчужденности между изучаемыми двигательными действиями и личностью юного дзюдоиста может быть достигнуто построением нескольких самостоятельных пространств: пространства спортсмена в содержании дзюдо, пространства дзюдо и технико-тактической подготовленности в субъективном пространстве смыслов ученика и совместного пространства тренера и ученика.

Эффективность технико-тактической деятельности дзюдоиста устанавливается взаимодействием комплексов внутренних и внешних факторов.

К внешним условиям, определяющим качество и возможность овладения дзюдоистом пространством технико-тактической деятельности, относят: постоянно действующие и устойчивые факторы (правила, размеры татами и т.п.) и внешние переменные факторы (подготовленность соперника, его настрой на конкретную схватку, место проведения соревнований, поддержка зрителей и т.п.).

Основные внутренние факторы – факторы, потенцирующие возможности (физическое состояние человека и уровень технико-тактической подготовленности), и факторы, обуславливающие возможность реализации потенции (психологическое состояние спортсмена; мотивации к занятиям и участию в соревновании; личная значимость схватки или соревнования; оценка «значимого другого» (учителя, тренера, партнеров, соперников, сверстников и др.); финансовая значимость соревнования; «спортивная форма»; готовность к реализации потенций в конкретный промежуток времени и др.).

К регулируемым в ходе тренировочного процесса относят факторы внутреннего характера:

- параметры технико-тактической подготовленности;
- показатели владения двигательными действиями и объемом двигательных действий в нападении и защите;

- комплекс знаний о закономерностях построения движений, двигательных действий, циклов движений в борьбе дзюдо;
- знания приемов и комбинаций, тактических вариантов построения технических действий и их комбинаций и умения их реализации;
- физическое состояние и потенциальные возможности спортсмена в его улучшении;
- умственные возможности, обеспечивающие восприятие закономерностей построения движений;
- мотивы и способности к деятельности и др.

Регуляторное воздействие мотивируется внешними или внутренними по отношению к регулируемому явлению критериями. Регулируемое явление в нашем случае – пространство деятельности при применении технико-тактических средств ведения спортивного поединка. Обеспечивалась такая идентификация и преемственность задач, которые вынуждали юного дзюдоиста использовать широкий диапазон основных средств борьбы (падений, обманных движений, отскоков, разных способов ограничения движений и освобождения от контроля, выведений из равновесия и т.д.) и тем самым приводили к расширению пространства технико-тактической деятельности.

Технико-тактическая подготовленность дзюдоиста представляет собой интегральную характеристику подготовленности спортсмена, устанавливающую, с одной стороны, степень личного владения арсеналом техники дзюдо и, с другой – возможности эффективного применения ее в условиях единоборства, адаптируя комплексные двигательные действия, стратегию применения и стратегию поведения к уровню подготовленности спортсмена и его соперника.

В этой связи пространство технико-тактической деятельности характеризуется, как минимум, двумя группами показателей:

- предоставляющих информацию о наличествующем уровне технической подготовленности;
- обеспечивающих информацию о возможностях их адаптации к конкретным условиям поединка.



В качестве показателей, характеризующих наличествующий уровень ТТД с точки зрения занимаемого пространства, могут быть применены показатели:

- объема технических действий, количество разных приемов, используемых борцом в схватке;
- разнообразия технической подготовленности (отношение количества классификационных групп, из которых дзюдоист применяет приемы к количеству классификационных групп приемов техники дзюдо);
- асимметрии технической подготовленности (отношение разности между количеством попыток проведения ТТД в правую и левую стороны к количеству попыток проведения в сторону, где преобладает количество попыток).

Однако для выявления этих характеристик следует оценить ряд исходных количественных характеристик соревновательной деятельности дзюдоиста: количество попыток, активность (количество попыток в единицу времени), количество оцененных действий. Кроме того, для определения одного из показателей потенциала борца в овладении пространством ТТД следует рассчитать количественный показатель эффективности (отношение количества оцененных ТТД ко всем попыткам проведения ТТД).

Качество освоения пространства и степень построения пространственно-смысловой модели ТТД в дзюдо могут быть оценены, если известны результативность соревновательной деятельности, а также результативность в зависимости от качества сопротивления соперника.

Изложенные выше подходы позволяют отнести к критериям овладения пространством технико-тактической деятельности дзюдоистами:

- количественные показатели, устанавливающие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности (число попыток проведения технических действий, активность, количество оцененных действий, количественный показатель эффективности);

- показатели качества и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности (результативность соревновательной деятельности, коэффициент совмещения, качественный показатель эффективности, индивидуальный тактико-технический потенциал);

- количественные показатели, характеризующие степень освоения пространства технико-тактической деятельности (разнообразие технической подготовленности, асимметрия технической подготовленности, объем технических действий, длительность удержания захвата в ходе поединка, длительность нахождения на краю борца, количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами).

Степень расширения пространства технико-тактической деятельности юных дзюдоистов, согласно закономерностям развития дзюдо и теории деятельности, зависит от внутренних факторов, потенцирующих возможности спортсмена (физическое состояние), и внутренних факторов, обуславливающих возможности реализации потенции. Критериями оценки овладения пространством технико-тактической деятельности выступают уровень физического развития, функциональное состояние и уровень физической подготовленности, а также мотивации к занятиям и участию в соревновании; личная значимость схватки или соревнования, оценка «значимого другого» (учителя, тренера, партнеров, соперников, сверстников и др.), готовность к реализации потенций в конкретный промежуток времени и т.п.

Поскольку выявить асимметрию технической подготовленности до завершения соревнований невозможно, а также затруднительно определить направление тренировочных воздействий, то на основании выявленной Чермитом К.Д. взаимосвязи между латеральными предпочтениями и асимметрией технико-тактической подготовленности в качестве одного из критериев было выбрано изучение динамики асимметрии латеральных предпочтений в ходе циклов подготовки.

Показателем эффективности тренировочной работы по расширению пространства деятельности в процессе технико-

тактической подготовки юных дзюдоистов является результативность в соревновательных условиях, поэтому в качестве критерия оценки – результаты участия в соревнованиях.

Применяемая и регламентируемая действующей программой система обучения детей и юношей технике дзюдо обеспечивает распределение занимающихся по группам: высококвалифицированная (спортсмены юношеских разрядов) и менее квалифицированная группы. При этом высококвалифицированные спортсмены отличаются более низкой активностью (проводят технические действия после подготовки), что позволяет экономить силы и достигать более высоких количественных показателей, оказывающих существенное влияние на конечный результат схватки.

Экономизация технико-тактической деятельности, происходящая в группе спортсменов юношеских разрядов, приводит к улучшению качества и потенциала освоения технико-тактической деятельности, о чем свидетельствует достоверное ( $p < 0.001$ ) увеличение результативности, качественного показателя эффективности и технико-тактического потенциала.

Совокупность преимуществ, показываемых спортсменами-разрядниками в ряде количественных показателей, определяющих ход соревновательной деятельности, в показателях качества освоения пространства технико-тактической деятельности поддерживается значительными преимуществами в разнообразии технической подготовленности ( $p < 0.001$ ); в возможностях удержания захвата в ходе поединка; меньшем количестве свободных выходов за пределы рабочей зоны татами.

Особенности подготовленности дзюдоистов в различных весовых категориях проявляются уже на начальном этапе многолетней тренировки, что требует, как минимум, выделения трех особых тренировочных условных групп – легковесов, средневесов и тяжеловесов.

Уровни развития функциональных систем организма, физического развития и физической подготовленности в возрастном периоде 10-12 лет не создают условий для интенсивного овладения про-

странством технико-тактической деятельности дзюдоистов, но при этом направленное развитие его необходимо, как условие обеспечения эффективности процесса овладения пространством технико-тактической деятельности. При этом неравномерность изменений функций и компонентов физической подготовленности требует дифференцирования направления, содержания и средств воздействия с учетом «зон ближайшего развития» и организации комплексного контроля за физическим состоянием.

Расширение пространства технико-тактической деятельности юных дзюдоистов (совокупность технологических и межличностных процессов, действий, актов взаимодействия субъектов тренировочной деятельности, создающих новые условия технико-тактической деятельности и порождающих специфические феномены взаимной адаптации субъектов совместной деятельности для достижения спортивного результата) может быть успешным при применении методики подготовки, основанной на теории деятельности и предполагающей:

- построение процесса на основе творческого развития личности в целом, более высокий уровень обучения и самостоятельность в освоении основных элементов техники движений;
- изучение юными дзюдоистами обобщенных способов ориентации в технико-тактической деятельности;
- обучение юных дзюдоистов возможностям постановки и решения задач по овладению движениями, по их комплектации в технико-тактическом действии;
- овладение юными дзюдоистами составом средств технико-тактической деятельности;
- формирование возможностей объективной рефлексии собственной технико-тактической подготовленности и соотношения уровня подготовленности спортсмена и уровня соперника (сильных и слабых сторон);
- исследование технических действий в процессе взаимодействия, а также тактики с учетом ее компонентного состава: сами средства ведения единоборства и тактические приемы и операции

как способы реализации средств. То есть процесс расширения пространства технико-тактической деятельности юных дзюдоистов на основе теории деятельности включает существующие подходы как составную часть и в этом смысле не входит в противоречие с доминирующей на сегодня точкой зрения.

Направленное формирование владения пространством технико-тактической деятельности на начальном этапе приводит к сдерживанию развития количественных показателей, определяющих ход соревновательной схватки и степень освоения пространства ТТД. В результате кумуляции воздействия участники экспериментальной группы наращивают возможности (5 этап, 15 месяцев) и преодолевают разрыв (с 6 месяцев, после 18 месяцев), а затем устойчиво сохраняют достигнутое преимущество.

Перелом между показателями групп проявляется к шестому этапу по величине коэффициента совмещения, по качественному показателю эффективности и по технико-тактическому потенциалу. При этом достигнутое к шестому этапу преимущество в указанных показателях не утрачивается.

Показатель результативности в экспериментальной группе остается более низким до 7 этапа (21 месяц) и только на 7 этапе начинает демонстрировать более устойчивые результаты.

На заключительном этапе эксперимента по всем количественным показателям, характеризующим ход соревновательной схватки и позволяющим оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности [*активность (А), количество оцененных действий (F), количественный показатель эффективности (К)*], ( $P < 0.001$ ), по показателям качества освоения и потенциала освоения пространства технико-тактической деятельности [*результативность (R) и технико-тактический потенциал (ТТП) –  $P < 0.001$ ; качественный показатель эффективности (P) –  $P < 0.01$* ], по количественным показателям, устанавливающим ход соревновательной схватки и разрешающим оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности (по выполняемому объему технических действий ( $P < 0.001$ ), по длительности удержания захвата в

ходе поединка, количеству свободных выходов за пределы рабочей зоны татами), дзюдоисты экспериментальной группы так же имеют достоверно лучшие результаты, чем участники контрольной группы и чем спортсмены юношеских разрядов. Эффективность методики подтверждается достоверным снижением у участников экспериментальной группы ( $P < 0.001$ ) среднего показателя до  $4,8 \pm 1,7$ , приближаясь к уровню занятия призовых мест среди сверстников.

Выявленное совпадение уровня физической подготовленности и функционального состояния участников экспериментальной и контрольной групп доказывает отсутствие сдерживающего влияния предложенной методики на уровень физической подготовленности.

Воздействие на освоение технико-тактической деятельности в дзюдо на начальном этапе обучения дифференцируем в зависимости от поставленных целевых установок:

- при необходимости получения срочного эффекта соревновательной деятельности и достижения результатов на соревнованиях следует изучать технику борьбы и доводить ее до уровня навыка, выполняемого на соревнованиях;
- при необходимости направленного формирования технико-тактического потенциала, позволяющего достигнуть высокого спортивного результата в период физического расцвета, осваиваем пространство технико-тактической деятельности не только в рамках изучения техники дзюдо.

Приведенные эмпирические данные свидетельствуют о том, что реализация модели расширения пространства технико-тактической подготовки юных дзюдоистов строится на теории деятельности:

- 1) построение процесса на основе творческого развития личности в целом;
- 2) овладение юными дзюдоистами обобщенными способами ориентации в технико-тактической деятельности;
- 3) расширение их возможностей в постановке и решении задач по овладению движениями, составом средств технико-тактической деятельности;
- 4) обеспечение объективной рефлексии собственной технико-тактической подготовленности и соотношения своего уровня под-

готовленности с соперниками. Использование средств расширения пространства технико-тактической деятельности (ката, приемы, элементарные комбинации, специальные подготовительные двигательные действия, приемы защиты, специальные подвижные игры); специальные подготовительные упражнения (передвижения, захваты и освобождение от них, приемы страховки, приемы выведения из равновесия и др.); броски (боковая подсечка, передняя подсечка в колено, передняя подсечка, бросок через бедро скручиванием, отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину); приемы борьбы лежа (удержание сбоку, удержание сбоку с выключением руки, удержание поперек, удержание со стороны головы захватом пояса, удержание верхом). Все это позволяет обеспечить повышение качества и потенциала освоения технико-тактической деятельности, увеличение результативности, качественного показателя эффективности и технико-тактической потенциала и достигнуть высокой степени освоения пространства технико-тактической деятельности.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Важный принцип организации начального этапа подготовки юных дзюдоистов – принцип первоочередного обеспечения смыслового понимания структуры и закономерностей технико-тактической деятельности; принцип активизации эвристической сферы ребенка, расширение для этого пространства деятельности и овладение составом средств (базовой техникой дзюдо) для занятия и реализации этого пространства.

Изучение базовой техники дзюдо должно обеспечить не только формирование умений проводить приемы в стационарном положении и в движении, но и сознательный отбор для дальнейшего определения их места в сложных технико-тактических комплексах в условиях завоевания пространства деятельности.

2. Особенности подготовленности дзюдоистов в различных весовых категориях проявляются уже на начальном этапе многолетней тренировки, что требует, как минимум, выделения трех особых тренировочных условных групп – легковесов, средневесов и тяжеловесов.

3. В состав средств расширения пространства технико-тактической деятельности включаются технические действия (ката, приемы, элементарные комбинации, специальные подготовительные двигательные действия, приемы защиты и др., позволяющие реализовать тактические приемы и операции как способ реализации средств дзюдо) и подвижные игры. Состав технических действий может быть использован тот, который рекомендован в программе для групп начальной подготовки. Содержание технико-тактической подготовки предполагает:

- специальные подготовительные упражнения (передвижения, захваты и освобождение от них, приемы страховки, приемы выведения из равновесия и др.);
- броски (боковая подсечка; передняя подсечка в колено; передняя подсечка; бросок через бедро скручиванием; отхват; бросок через бедро; зацеп изнутри; бросок через спину);



- приемы борьбы лежа (удержание сбоку; удержание сбоку с выключением руки; удержание поперек; удержание со стороны головы захватом пояса; удержание верхом).

4. Следует активно использовать краткие беседы, рассказы и т.д., проводимые на практическом урочном занятии, а также теоретические урочные занятия по вопросам, связанным с технико-тактической деятельностью ведущих спортсменов, характеристикой и особенностями реализации этого компонента спортивного мастерства в различных школах. Для самостоятельной подготовки рекомендовать чтение специально подобранной литературы и работу со специальными Интернет-сайтами. Необходимо предлагать задачи, вынуждающие использовать широкий диапазон основных средств борьбы (падений, обманных движений, отскоков, разных способов ограничения движений и освобождения от контроля, выведений из равновесия и т.д.), и тем самым приводить к расширению пространства технико-тактической деятельности.

5. Для расширения пространства технико-тактической деятельности важным условием является формирование возможностей объективной рефлексии собственной технико-тактической подготовленности. Действие, или прием, как единица деятельности, может становиться самостоятельной деятельностью и, наоборот, превращаться в операцию. Поэтому важно изучение технических действий с точки зрения их взаимодействия. Необходимо исследовать тактику с точки зрения ее компонентного состава, закономерности построения и реализацию технических действий и тактических вариантов, выделение общих биомеханических основ техники движений и построение классификационных групп приемов, узловые моменты технического и технико-тактического действия.

6. Для формирования технико-тактической подготовленности следует применять подвижные игры, в содержание которых входят фрагменты элементарных и естественных единоборств, способствующих устранению дискретности обучения и обеспечивающих усиление понимания структуры и закономерностей построения движений в пространстве.

В таком случае появляется дополнительная задача технико-тактической подготовки юных дзюдоистов, связанная с познанием общих закономерностей противодействия при появлении двигательного конфликта в условиях ограниченного пространства.

7. Целесообразно применение общеподготовительных игр («Бой петухов», «Отобрать палку», «Кто поднимет», «Регби на коленях», «Один за другим», «Борцовская эстафета в круге», «Борцовская эстафета в колонну», «Ванька-встанька», «Командное сваливание»), игр-заданий (игры с касаниями, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры с тиснениями), и специально-подготовительных игр (избегание столкновения, освобождение из захватов, ограничение движений противника, вытеснение противника из обозначенной территории, вталкивание противника в определенное место, защита территории и собственности, игры в дебюты), используемых для подготовки юных дзюдоистов. Все они направлены на формирование навыков и умений, связанных с ведением единоборства и завоеванием пространства технико-тактической деятельности.

Структурным элементом игр-заданий является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи – дидактическая и игровая – отражают взаимосвязь обучения и игры. Игровые действия, становятся задачей самого юного дзюдоиста, возбуждают желание и потребность решить ее, активизируют игровые действия.

Дидактическая задача и задача развития при этом скрыты от занимающегося, что делает игры-задания особой формой игрового обучения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская, КА. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991.
2. Автоматизированная информационно-поисковая система для исследования соревновательной деятельности дзюдоистов / Э.А. Абадзе, Я.К. Коблев, К.Д. Чермит [и др.] // Электроника и спорт – VII: тез. докл. всесоюз. науч.-техн. конф. – Тула, 1983. – С. 132.
3. Автодилов, Г.Г. Медицинская морфометрия. Руководство / Г.Г. Автодилов. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.
4. Александрова, Г.В. К проблеме моделирования соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов: тез. докл. Всесоюз. конф. – М., 1983. – С. 17-18.
5. Алиханов, И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 37-40.
6. Анохин, П.К. Опережающее отражение действительности / П.К.Анохин // Философские аспекты теории функциональных систем: избр. тр. – М.: Наука, 1978. – С. 7-26.
7. Асмолов, А.Г. Принципы исследования смысловых образований личности / А.Г. Асмолов, Е.Е. Насиновская, Е.З. Васина // Развитие эргономики в системе дизайна: тез. докл. Всесоюз. конф. – Боржоми, 1979. – С. 219-224.
8. Асмолов, А.Г. О динамическом подходе к психологическому анализу деятельности / А.Г. Асмолов, В.А. Петровский // Вопросы психологии. – 1978. – № 1. – С. 70-80.
9. Асмолов, В.Г. Деятельность и установка / В.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1979. – 217 с.
10. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.

11. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
12. Бальсевич, В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников / В.К. Бальсевич // Сов. педагогика. – 1993. – № 8. – С. 18-21.
13. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-23.
14. Басте, А.К. Формирование деятельностного компонента культуры здоровья младших школьников в классе: дис. ... канд. пед. наук / А.К. Басте. – Майкоп, 2005. – 197 с.
15. Бердичевская, Е.М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества / Е.М. Бердичевская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 21-26.
16. Бердичевская, Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Е.М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 56 с.
17. Бердичевская, Е.М. Функциональные асимметрии при обеспечении эффективной деятельности в спорте [Электронный ресурс] / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец // Асимметрия. – 2007. – С. 62-64.
18. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 256 с.
19. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
20. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990.
21. Бернштейн, Н.А. Новые линии развития в физиологии и их отношение к кибернетике / Н.А. Бернштейн // Вопросы философии. – 1962. – № 9. – С. 77-78.

22. Боген, М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям / М.М. Боген. – М., 1982. – 92 с.
23. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
24. Болтянский, В.Г. Симметрия в алгебре / В.Г. Болтянский, Н.Я. Виленкин. – М.: Наука, 1967. – 204 с.
25. Бондаревская, Е.В. Воспитательное пространство как среда духовно-нравственного становления личности / Е.В. Бондаревская // Педагогический альманах. – 2000. – № 2. – С. 36-41.
26. Бондырева, С.К. Единое образовательное пространство как новая система связей стран СНГ / С.К. Бондырева // Мир психологии. – 1998. – № 3. – С. 161-172.
27. Бондырева, С.К. Социально-психологические основания развития единого образовательного пространства СНГ / С.К. Бондырева. – М., 1998.
28. Борытко, Н.М. В пространстве воспитательной деятельности: монография / Н.М. Борытко; науч. ред. Н.К. Сергеев. – Волгоград: Перемена, 2001. – 181 с.
29. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: ФиС, 1987. – 160 с.
30. Бофилл, Р. Пространства для жизни / Р. Бофилл; пер. с фр. М.В. Предтеченского; под. ред. А.Н. Шукуровоил. – М.: Стройиздат, 1993. – 136 с.
31. Брагина, Н.Н. Левши / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М., 1994. – 380 с.
32. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 366 с.
33. Братусь, Б.С. Общепсихологическая теория деятельности и проблема единиц анализа личности / Б.С. Братусь // А.Н. Леонтьев и современная психология / под ред. А.В. Запорожца и др. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – С. 212-219.
34. Братусь, Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева / под ред.

А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – М.: Смысл, 1999. – С. 284-298.

35. Вартанян, Г.А. Химическая симметрия и асимметрия мозга / Г.А. Вартанян. – Л.: Наука, 1991. – 164 с.

36. Вахун, М. Дзюдо: основы тренировки / М. Вахун. – Минск: Полымя, 1983. – 127 с.

37. Вейль, Г. Симметрия / Г. Вейль. – М., 1968. – 358 с.

38. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Вержбицкий. – Майкоп, 2012. – 24 с.

39. Вернадский, В.И. Размышления натуралиста. Пространство и время в живой и неживой природе / В.И. Вернадский. – М.: Наука, 1975. – 558 с.

40. Визитей, Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен: автореф. дис. ... д-ра филос. наук / Н.Н. Визитей. – Свердловск, 1988. – 47 с.

41. Виленский, М.Я. Образовательное пространство как педагогическая категория / М.Я. Виленский, Е.В. Мещерякова // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 2. – С. 8-12.

42. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.

43. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – М.; Л.: Соцэкгиз, 1934. – XXXV. – 324 с.

44. Гагин, Ю.А. Духовный акмеизм биомеханики / Ю.А. Гагин, С.В. Дмитриев. – СПб., 2000. – 308 с.

45. Галковский, Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба: ежегодник. – 1981. – С. 3-8.

46. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.

47. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профессионального образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: ФиС, 2008. – 232 с.

48. Гожин, В.В. Основные тенденции технико-тактической направленности тренировочного процесса в спортивной борьбе / В.В. Гожин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 66-68.

49. Готт, В.С. Философские вопросы современной физики / В.С. Готт. – М.: Высш. шк., 1988. – 469 с.

50. Готт, В.С. Философские проблемы современного естествознания / В.С. Готт. – М.: Высш. шк., 1974. – 441 с.

51. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. – М.: Сфера, 2003. – 128 с.

52. Грузных, Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства: учеб. пособие / Г.М. Грузных. – Омск: ОГИФК, 1987. – 69 с.

53. Грузных, Г.М. Типовые тренировочные задания в классической борьбе / В.М. Игуменов, И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных // Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1986. – С. 130-131.

54. Давыдов, В.В. Категория деятельности и психического отражения в теории А.Н. Леонтьева / В.В. Давыдов // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1979. – № 4. – С. 25-41.

55. Давыдов, В.В. Виды обобщения в обучении: логико-психологические проблемы построения учебных предметов / В.В. Давыдов; РАО, Ин-т психологии. – 2-е изд. – М.: Пед. общество России, 2000. – 480 с.

56. Давыдов, В.В. Значение творчества Л.С. Выготского для современной психологии // Сов. педагогика. – 1982. – № 6. – С. 84-87.

57. Дахновский, В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В.С. Дахновский, Б.Н. Руковицин. – Минск: Полымя, 1989. – 192 с.

58. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 10. – С. 37-39.

59. 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.

60. Дементьев, В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквандо, дзюдо, основы тренировки. – М.: ФОН, 1999. – С. 79-85.

61. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 10. – С. 37-39.

62. Дёмин, В.А. Деятельностный анализ борцовского поединка / В.А. Дёмин, Р.А. Пилоян, В.С. Седлов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1979. – С. 60-65.

63. Дёмин, В.А. Методологические вопросы использования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Дёмин. – М., 1975. – 26 с.

64. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Кано Дзигоро. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 448 с.

65. Дзюдо (система и борьба): учебник / под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева [Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схляхо, Ю.А. Шулика]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

66. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Сов. спорт, 2003. – 112 с.

67. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Сов. спорт, 2008. – 96 с.

68. Дмитриев, С.В. XXI век: диалог наук и мировоззренческих позиций в антропных технологиях деятельности / С.В. Дмитриев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 7. – С. 2-7.

69. Дмитриев, С.В. Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры [Электронный ресурс] / С.В. Дмитриев. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>



70. Дмитриев, С.В. Антропный принцип в исследованиях двигательных действий: опыт логико-психологического анализа проблемы / С.В. Дмитриев // Вестник Балтийской педагогической академии. – 1999. – Вып. 28. – С. 18-28.

71. Дмитриев, С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия: учеб. пособие для студентов и преподавателей по биомеханике и педагогической кинезиологии / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2003. – 178 с.

72. Дмитриев, С.В. Психосемантические аспекты теории проектирования и построения двигательных действий спортсменов / С.В. Дмитриев, С.В. Кузнецов, И.Н. Семенов. – Н. Новгород: НГПИ, 1992. – 81 с.

73. Дмитриев, С.В. Технология обучения двигательным действиям: предметная область и теоретические основания / С.В. Дмитриев, Д.В. Оленев. – Н. Новгород, 2001. – 262 с.

74. Дмитриев, С.В. Ценностно-смысловое проектирование двигательных действий спортсмена / С.В. Дмитриев, В.Л. Скитневский // Проблемы интеграции естественно-научного и гуманитарного знания в теории деятельности и двигательных действий / отв. ред. С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 1997. – С. 78-93.

75. Дмитриев, С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород, 1995.

76. Дмитриева, Н.В. Симметричный подход к анализу электрокардиограммы / Н.В. Дмитриева // Известия АН СССР. Сер. биологическая. – 1989. – № 3. – С. 450-457.

77. Дмитриева, Н.В. Симметричный подход к оценке функционального состояния организма человека / Н.В. Дмитриева // Известия АН СССР. Сер. биологическая. – 1990. – № 1. – С. 52-65.

78. Доброхотова, Т.Л. Функциональная асимметрия мозга / Т.Л. Доброхотова. – М., 1988. – 207 с.

79. Доброхотова, Т.Л. Пространственно-временные факторы в организации нервно-психической деятельности / Т.Л. Доброхотова, Н.Н. Брагина // Вопросы философии. – 1975. – № 5. – С. 45-53.

80. Донской, Д.Д. Смысловое проектирование спортивных действий (от "модели объекта" к "модели проекта") культуры [Электронный ресурс] / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

81. Донской, Д.Д. Основы антропоцентрической биомеханики (методология, теория, практика) / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 1993. – 146 с.

82. Донской, Д.Д. Антропоцентрическая биомеханика: истоки, тенденции и перспективы развития / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Проблемы интеграции естественно-научного и гуманитарного знания в теории деятельности и двигательных действий / отв. ред. С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 1997. – С. 58-63.

83. Донской, Д.Д. Психосемантические механизмы управления двигательными качествами человека / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 2-6.

84. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

85. Дутов, В.С. Подбор спарринг-партнеров при подготовке юных дзюдоистов / В.С. Дутов, М.Н. Рубанов, С.С. Учадзе // Методические рекомендации. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1986. – 16 с.

86. Дутов, В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Дутов. – Майкоп, 1985. – 20 с.

87. Еганов, А.В. Разработка методики оценки индивидуальной структуры тактико-технических защитных действий в борьбе дзюдо / А.В. Еганов // Сборник научных трудов кафедры борьбы. – Челябинск, 1999. – Вып. II. – С. 52-55.

88. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей / А.В. Еганов. – Челябинск, 2008. – 281 с.

89. Еганов, А.В. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, Р.М. Закиров, А.Е. Миллер // Физическая культура. – 2003. – № 2. – С. 7-13.

90. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-

педагогических исследований: учеб. пособие / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М.: Академия, 2005. – 325 с.

91. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.М. Закиров. – Майкоп, 2009. – 28 с.

92. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: монография / Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. – Пермь: Арко, 2009. – 134 с.

93. Закиров, Р.М. Методика начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: учеб. пособие / Р.М. Закиров. – Пермь: ГОУ ДОД ДЮСШ по дзюдо и самбо, 2008.

94. Закиров, Р.М. Методические рекомендации к начальному обучению защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: метод. пособие / Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. – Пермь: МОУ ДОД «ДЮСШ по дзюдо», 2009. – 45 с.

95. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 1 / А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986. – 318 с.

96. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 430 с.

97. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979. – 152 с.

98. Зинченко, В.П. Действие и решение. Проблемы организации принятия решения / В.П. Зинченко // Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. – М.: ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1983. – Вып. 23. – С. 3-11.

99. Зинченко, В.П. Установка и деятельность: нужна ли парадигма? / В.П. Зинченко // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. 1 / под общ. ред. А.С. Прангишвили, А.Е. Шерозия, Ф.В. Бассина. – Тбилиси: Мецниереба, 1978. – С. 133-146.

100. Зинченко, В.П. Человек развивающийся: очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. – М.: Тривола, 1994. – 303 с.

101. Зинченко, В.П. Эргономика и проблемы комплексного подхода к изучению трудовой деятельности / В.П. Зинченко, Е.Б. Мунипов // Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. – М.: ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1976. – Вып. 10. – С. 28-59.

102. Иванников, В.А. Проблема потребности в теории деятельности / В.А. Иванников // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1983. – № 2. – С. 20-26.
103. Иванников, В.А. Формирование побуждения к действию / В.А. Иванников // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 113-123.
104. Игуменов, В.М. Понятие "Модель" спортивного противоборства, его научный и практический смысл / В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9. – С. 24-26.
105. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
106. Каган, М.С. Человеческая деятельность (Опыт системного анализа) / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.
107. Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2007. – 164 с.
108. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо / Дзигаро Кано. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 222 с.
109. Карягина, Н.В. Латеральное лимитирование нагрузки в процессе тренировки спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Карягина. – Краснодар, 1996. – 22 с.
110. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. – Майкоп: Адыг. отд. Краснодар. кн. изд-ва, 1990. – 418 с.
111. Коблев, Я.К. Исследование факторов, определяющих технико-тактический потенциал дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.С. Дутов // Тезисы докладов VIII научной конференции. – Краснодар: КГИФК, 1979. – С. 24.
112. Коблев, Я.К. Определение результативности дзюдоиста / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982. – С. 68-69.
113. Коблев, Я.К., Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 25-27.

114. Коблев, Я.К. Техничко-тактический потенциал дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1979. – С. 27-29.

115. Коблев, Я.К. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, И.А. Письменский. – Майкоп: Адыгея, 1995 – 218 с.

116. Коблев, Я.К. Исследование взаимосвязи двигательной асимметрии с количественными и качественными показателями подготовленности дзюдоистов высокого класса / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Тезисы докладов VIII научной конференции. – Краснодар: КГИФК, 1979. – С. 24-25.

117. Коблев, Я.К. Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983. – С. 22-24.

118. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Я.К. Коблев. – М., 1990. – 58 с.

119. Коган, Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н. Коган. – М.: Мысль, 1984. – 252 с.

120. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

121. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. Ч. II. Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг. – Малаховка: Моск. гос. акад. физ. культуры, 1999. – 192 с.

122. Кудаев, М.Р. Методология и методика педагогических исследований / М.Р. Кудаев. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2006. – 168 с.

123. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: учеб.-метод. пособие / М.Д. Кудрявцев. – М.: АПКИПРО, 2003. – 105 с.

124. Кудрявцев, М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев // Физическая культура. – 2004. – № 3. – С. 24-26.

125. Кудрявцев, М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся / М.Д. Кудрявцев. – М.: АПКиПРО, 2002. – 185 с.

126. Кудряшев, Н.А. Симметрия алгебраических и дифференциальных упражнений / Н.А. Кудряшев // Соросовский образовательный журнал. – 1998. – № 9. – С. 104-110.

127. Курьсь В.Н., Громов Ю.Б., Сляднева Л.М. Теоретико-методические обоснования образовательной направленности физического воспитания школьников // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Мат. международ. научн. конф. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1999. – С. 50–54.

128. Курьсь, В.Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В.Н. Курьсь, Л.М. Сляднева / Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 14-18.

129. Курьсь, В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации / В.Н. Курьсь // Вестник СГУ. – Ставрополь. – 1998. – Вып. 16. – С. 140-146.

130. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие/ В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2013. – 308 с.

131. Лебедев, В.М. Динамическая латерализация функций в процессе результативной деятельности человека и животных: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В.М. Лебедев. – Минск, 1992.

132. Левицкий, А.Г. Обучение базовым бросковыми действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники / А.Г. Левицкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 14-18.

133. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий. – СПб., 2002. – 447 с.

134. Леонтьев, А.А. Знак и деятельность / А.А. Леонтьев // Вопросы философии. – 1975. – № 10. – С. 118-125.

135. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

136. Леонтьев, А.Н. Потребности и мотивы деятельности / А.Н. Леонтьев // Психология / под ред. А.А. Смирнова и др. – М.: Учпедгиз, 1956. – С. 350-365.

137. Леонтьев, Д.А. Деятельность и потребность / Д.А. Леонтьев // Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы / под ред. В.В. Давыдова, Д.А. Леонтьева. – М.: Изд. АПН СССР, 1990. – С. 96-108.

138. Леонтьев, Д.А. О системном характере смысловой регуляции деятельности // Структура и динамика познавательной и исполнительной деятельности // Труды ВНИИТЭ. Сер. Эргономика. М.: ВНИИТЭ ГКНТ СССР, 1987. – Вып. 33. – С. 106-115.

139. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

140. Леонтьев, Д.А. Совместная деятельность, общение, взаимодействие / Д.А. Леонтьев // Вестник высшей школы. – 1989. – № 11. – С. 39-45.

141. Леонтьев, Д.А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Н.В. Пилипко // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 97-110.

142. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.

143. Лубышева, Л.И. Организация и содержание спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 5-х классов общеобразовательных школ на основе дзюдо / Л.И. Лубышева, К.В. Чадов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 11-17.

144. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.

145. Лысенко, В.В. Математическая статистика в физическом воспитании и спорте / В.В. Лысенко, В.А. Долгов. – Краснодар: КГАФК, 1995. – 126 с.

146. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5-10.

147. Мануйлов, Ю.С. Средовой подход в моделировании / Ю.С. Мануйлов // Моделирование воспитательных систем: теория и практика / под ред. Л.И. Новиковой, Н.Л. Селивановой. – М.: Изд-во РОУ, 1995.

148. Маркарян, Э.С. Системное исследование человеческой деятельности / Э.С. Маркарян // Вопросы философии. – 1972. – № 10. – С. 77-86.

149. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М.: ФиС, 1974. – 150 с.

150. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.

151. Муртузамиев, М.М. Способы самоорганизации и саморазвития систем / М.М. Муртузамиев // Научная мысль Кавказа. – 1997. – № 2. – С. 26-33.

152. Наталов, Г.Г. Стратегия развития физической культуры и парадигма синергетики / Г.Г. Наталов, В.Е. Козловцев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 2-11.

153. Наталов, Г.Г. Введение в физическую культуру / Г.Г. Наталов. – Краснодар, 1995. – 212 с.

154. Неверкович, С.Д. Метапредмет «Развивающая педагогика спорта» / С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 4-6.

155. Неверкович, С.Д. Методика проведения и структура организационно-обучающих игр / С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 1. – С. 12-16.

156. Неверкович, С.Д. Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров: дис. ... д-ра пед. наук / С.Д. Неверкович. – 328 с.



157. Николаев, Л. Структуры человеческой деятельности / Л. Николаев. – М.: Прогресс, 1984. – 176 с.

158. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / А.А. Новиков. – М., 2000. – 62 с.

159. Новиков, А.А. Моделирование в спортивной борьбе / А.А. Новиков, В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 62-65.

160. Новиков, А.А. Модельные характеристики – один из факторов управления технико-тактической подготовкой борцов / А.А. Новиков // Братство богатырей. – М.: ФиС, 1976. – С. 59-64.

161. Новиков, А.А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 6. – С. 58-60.

162. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

163. Новиков, А.М. Методология / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М.: Синтег, 2010. – 668 с.

164. Новиков, А.М. Методология научного исследования / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – М.: Либерком, 2009. – 280 с.

165. Овчинников, Н.Ф. Симметрия – закономерность природы и принцип познания / Н.Ф. Овчинников // Принцип симметрии. – М., 1978. – С. 26-49.

166. Огуренков, В.И. Методика обучения технико-тактическим действиям боксеров-левшей с учетом факторов двигательной асимметрии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Огуренков. – М., 1972. – 22 с.

167. Огуренков, В.И. Двигательная асимметрия в боксе по показателям психомоторики / В.И. Огуренков, А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 6. – С. 15-17.

168. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 304 с.

169. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.

170. Пилюян, Р.А. Экспериментальное исследование тактики проведения технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... канд. пед наук / Р.А. Пилюян. – М., 1971. – 28 с.

171. Поддьяков, А.Н. Противодействие обучению и развитию как психолого-педагогическая проблема / Р.А. Пилюян // Вопросы психологии. – 1999. – № 1. – С. 85-95.

172. Попов, Г.И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий / Г.И. Попов, И.П. Ратов, В.П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 12-16.

173. Попов, Г.И. Искусственная управляющая и предметная среда как факторы управления параметрами двигательных действий спортсменов / Г.И. Попов // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): материалы конф. – М., 1999. – С. 80-84.

174. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Академия, 2011. – 320 с.

175. Рубанов, М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Н. Рубанов. – М., 1981. – 22 с.

176. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 424 с.

177. Рублевский, В.Е. Моделирование спортивной деятельности борца / В.Е. Рублевский. – Смоленск: СГИФК, 1989. – 31 с.

178. Свищёв, И.Д. Анализ технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности / И.Д. Свищёв // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 8-11.

179. Свищев, И.Д. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮШОР 14-15-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед наук / И.Д. Свищев. – М., 1986. – 21 с.

180. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2007. – 252 с.

181. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъектности: учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995.

182. Слободчиков, В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.И. Слободчиков. – М., 1994. – 78 с.

183. Смертин, Ю.А. Обучение тактико-техническим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Смертин. – Омск, 1991. – 23 с.

184. Совмиз, А.А. Адаптация техники бросков в дзюдо к кинематическим условиям спортивного поединка: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Совмиз. – Краснодар, 2009. – 23 с.

185. Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.

186. Спрингер, С. Левый мозг, правый мозг. Асимметрия мозга / С. Спринге, Г. Дейч. – М.: Мир, 1983. – 329 с.

187. Сталин, В.В. Перспективы развития теории деятельности и проблема мотивации / В.В. Сталин // Развитие эргономики в системе дизайна: тез. докл. Всесоюз. конф. – Боржоми, 1979. – С. 322-328.

188. Сталин, В.В. Проблема самосознания личности с позиций теории деятельности А.Н. Леонтьева / В.В. Сталин // А.Н. Леонтьев и современная психология / под ред. А.В. Запорожца и др. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – С. 220-231.

189. Станков, А.К. Подготовка дзюдоистов. Монография / А.К. Станков. – М., 1994. – 288 с.

190. Степанов В.С. «Симметрия – асимметрия» биомеханической структуры движения: Монография. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 94 с.

191. Степанов В.С. Асимметрия двигательных действий спортсменов в трехмерном пространстве: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра. пед. наук. – Майкоп, 1994. – 24 с.

192. Схаляхо, Ю.М. Оптимизация базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / Ю.М. Схаляхо. – Краснодар: КГАФК, 1995. – 144 с.
193. Туманян, Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировок). Т. 4. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – Салоники: Изд-во братьев Кирьякидис, 2000. – 383 с.
194. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: учеб. пособие: в 4 кн. Кн. II. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 1998. – 280 с.
195. Туманян, Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев. – М., 1986. – 23 с.
196. Урманцев, Ю.А. Симметрия природы и природа симметрии / Ю.А. Урманцев. – М.: Мысль, 1974. – 229 с.
197. Урманцев, Ю.А. О формах постижения бытия / Ю.А. Урманцев // Вопросы философии. – 1993. – № 4. – С. 92-95.
198. Федерация дзюдо России. Дзюдо. Правила соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.Judo.ru](http://www.Judo.ru)
199. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. Т. 1 / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
200. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. Т. 2 / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 392 с.
201. Цветков, В.Д. Системная организация деятельности сердца млекопитающих / В.Д. Цветков. – Пущино: Изд-во ПНЦ РАН, 1993. – 134 с.
202. Цветков, В.Д. Сердце, золотое сечение и симметрия / В.Д. Цветков. – Пущино: Изд-во ПНЦ РАН, 1999. – 152 с.
203. Чермит, К.Д. Гармоническая пара «симметрия – асимметрия» в организме человека как фундаментальная основа адаптации: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / К.Д. Чермит. – Краснодар, 2004. – 56 с.
204. Чермит, К.Д. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо (Педагогические аспекты): автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Д. Чермит. – М.: ГУОЛИФК, 1984. – 24 с.

205. Чермит, К.Д. Диалектика симметрии-асимметрии в теории спортивной тренировки / К.Д. Чермит // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 8. – С. 29-32.

206. Чермит, К.Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований / К.Д. Чермит. – М.: МПСУ, 2012. – 208 с.

207. Чермит, К.Д. Симметрия – асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М.: ФиС, 1992. – 256 с.

208. Чермит, К.Д. Исследование взаимосвязи двигательной асимметрии с качественными количественными показателями тактико-технической подготовленности дзюдоистов высокого класса / К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов, Я.К. Коблев // Тезисы докладов VIII научной конференции Краснодарского ГИФК. – Краснодар, 1979. – С. 134-134.

209. Чермит, К.Д. Адаптационное поведение спортсменов с различным исходным уровнем асимметрии / К.Д. Чермит, Н.В. Карягина, Я.К. Коблев // Психолого-педагогические, медико-антропологические и гипнологические аспекты профессиональной подготовки специалистов. – Майкоп, 1993. – С. 195-196.

210. Чермит, К.Д. Преломление общеприродного принципа «симметрия-асимметрия» в физическом воспитании: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / К.Д. Чермит. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – 46 с.

211. Чермит, К.Д. Симметрия, гармония, адаптация / К.Д. Чермит, Е.К. Аганянц. – Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ, 2006. – 304 с.

212. Чермит, К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. – 272 с.

213. 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.

214. Шахов, А.А. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Шахов. – М., 2006. – 26 с.

215. Шендрик, И.Г. Образовательное пространство субъекта и его проектирование / И.Г. Шендрик. – М., 2003. – 255 с.

216. Шендрик, И.Г. Проектирование и инновационные процессы в образовании / И.Г. Шендрик // Образование и наука. – 2000. – № 3. – С. 74-85.

217. Шередько, Ю.Л. Классификация информационных процессов / Ю.Л. Шередько // Управляющие системы и машины. – 1998. – № 1. – С. 16-22.

218. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодар. кн. изд-во, 1988. – 142 с.

219. Шулика, Ю.А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 160 с.

220. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 543 с.

221. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: дис. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 452 с.

222. Шулика, Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе / Ю.А. Шулика // Гипнология и интерактивная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики: материалы конф. – Майкоп, 1994. – С. 318-320.

223. Шумаков, Ю.И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Ю.И. Шумаков, Р.М. Закиров, А.В. Еганов // Спорт и личность: материалы науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 28-31.

224. Шустин, Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов (вместо предисловия) / Б.Н. Шустин // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1983. – С. 3-6.

225. Шустин, Б.Н. О разработке «моделей сильнейших спортсменов» / / Б.Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – С. 119-122.

226. Шустин, Б.Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта / Б.Н. Шустин // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111-112.

227. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.

228. Шустин, Б.Н. Исследования модельных характеристик спортсменов / Б.Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1978. – С. 62-63.

229. Щедровицкий, Г.П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М.: Школа культурной политики, 1995. – 760 с.

230. Эльконин, Д.Б. О предметности и коллективности человеческого действия / Д.Б. Эльконин // Культура, образование, развитие индивида / под ред. Ф.Т. Михайлова и др. – М.: Ин-т философии АН СССР, 1990. – С. 105-116.

231. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 484 с.

232. Эльконин, Д.Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте / Д.Б. Эльконин. – Киев, 1961. – 137 с.

233. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Просвещение, 1978. – 164 с.

234. Эссинк, Х. Дзю-до / Х. Эссинк. – М.: ФиС, 1974. – 110 с.

235. Юдин, Э.Г. Системный подход и принцип деятельности / Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1978. – 391 с.

236. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 1996. – 96 с.

237. Bandot, G. Enchainements JUDO superier – 1 / G. Bandot, G. Pelletier, C. Irvey. – France: Ashieres la maison du Judoka, 1971. – 126 p.

238. Bandot, G. Enchainements JUDO superier – 2 / G. Bandot, G. Pelletier, C. Irvey. – France: Ashieres la maison du Judoka, 1971. – 140 p.

239. Bandot, G. Enchainements JUDO superier – 3 / G. Bandot, G. Pelletier, C. Irvey. – France: Ashieres la maison du Judoka, 1975. – 135 p.

240. Bandot, G. Enchainements JUDO superier – 4 / G. Bandot, G. Pelletier, C. Irvey. – France: Ashieres la maison du Judoka, 1977. – 133 p.

241. Carzynski, M., Proba wstepnego zweryfikowania trafności testów służących ocenie wytrenowania żołnierzy w zakresie walki wręcz / M. Carzynski, R.M. Kalina, R. Kaluzny // Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki / red. S. Litwiniuk, Z. Bujak, A. Litwiniuk. – IWFIS. Biała Podlaska, 1999. – S. 22-31.

242. Chodała, A. Optymalne formy aktywności sportowej w kontekście sprawności obronnej – raport z badań pilotażowych / A. Chodała, R.M. Kalina // Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki / red. S. Litwiniuk, Z. Bujak, A. Litwiniuk. – IWFIS. Biała Podlaska, 1999. – S. 32-46.

243. Dominy, E. Judo (Teach Yourself Books) / E. Dominy. – Hazell Watson&Viney Ltd, 1975. – 194 p.

244. Gaspar, V.M. JUDO unior 1 / V.M. Gaspar. – Amsterdam: Helmond B.V.C., 1978. – 22 p.

245. Gaspar, V.M. JUDO unior 2 / V.M. Gaspar. – Amsterdam: Helmond B.V.C., 1978. – 23 p.

246. Gaspar, V.M. JUDO unior 3 / V.M. Gaspar. – Amsterdam: Helmond B.V.C., 1980. – 21 p.

247. Inokuma, I. JUDO / I. Inokuma. – Printed in Japan, 1973. – 198 p.

248. Jagiello W., Bezpieczne upadanie w profilaktyce uszkodzenia ciała / W. Jagiello, R.M. Kalina // Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna "Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży – perspektywa metodyczna". Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica, Płock 18-19 stycznia 2002: abstrakty. – S. 9.

249. Jasinski, T. Zabawowe formy walki w diagnozowaniu agresywności / T. Jasinski, W. Jagiello, R.M. Kalina // Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna "Sporty walki w edukacji dzieci i



mlodziezy – perspektywa metodyczna". Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica, Płock 18-19 stycznia 2002: abstrakty. – S. 12.

250. Kalina, R.M. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. Zeszyty Naukowo-Metodyczne. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego // R.M. Kalina, W. Jagiello. – Warszawa, 2000. – 68 s.

251. Kalina, R.M. Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszania agresywności. PTHP / R.M. Kalina. – Warszawa, 1991. – 302 s.

252. Kalina, R.M. Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży. PTNKF / R.M. Kalina. – Warszawa, 1997. – 150 s.

253. Kunski, H. Zmiany wydolności tlenowej dziewcząt i chłopców w okresie pokwitania / H. Kunski // Sport Wyczynowy. – 1981. – No 1.

254. Mifune, K. Canon of JUDO / K. Mifune. –Tokyo, 1956. – 318 p.

255. Muller-Deck, N. Judo / N. Muller-Deck, G. Zehmann. – Berlin: Sportverlag, 1980. – 160 S.

256. Nakavama, M. Practical karate. 6v / M. Nakavama, D.F. Draeger. – Tokyo: Kodansha Int., 1974. – 268 p.

257. Ulatovsky, T. I inni. Teoria sportu / T. Ulatovski. – Warszawa: RCMSzKFIS, 1992. – 210 s.

258. Ulatowski, T. Cwiczenie sprawdzające – Test – bateria testów. Trening / T. Ulatovsky. – Warszawa: RCMSzKFiS, 1997. – No 1 (13). – S. 5-16.

259. Wolf, H. Judo Fortgeschrittene / H. Wolf. – Berlin: Sportferlag, 1981. –158 S.

260. Yamaguchi, N.G. The fundamentals of Ohara Gjgu-Ryu Karate / N.G. Yamaguchi. – California: Inkorporeited Los Angeles, 1975. – 171 p.

261. Abe, I. JUDO / I. Abe. – Brussel: Atlantik, 1968. – 219 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

**Протокол тестирования подготовленности юных дзюдоистов  
экспериментальной группы вначале педагогического эксперимента**

*Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. г., Подпись \_\_\_\_\_*

<i>Наименование показателей</i>	<i>Ф.И.О. испытуемого</i>					
1. <b>Вес</b> (масса тела) (кг)						
2. <b>Рост</b> стоя (см)						
3. <b>Окружность грудной клетки</b> в покое (см)						
4. <b>Прыжок в длину</b> с места (см)						
5. <b>Подтягивание на перекладине</b> (кол-во раз)						
6. <b>Челночный бег</b> 3x10 м (с)						
7. <b>Бег 30 м</b> с высокого старта (с)						
8. <b>Сила мышц кисти:</b> правой (кг)						
9. <b>Сила мышц кисти:</b> левой (кг)						
10. <b>Гибкость</b> (наклон вперед сидя) (см)						
11. <b>Координационные способности</b> (экспертная оценка) (балл)						
12. <b>Сгибание-разгибание туловища</b> из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)						
13. <b>Проба в позе Ромберга</b> (кол-во касаний ногой)						
14. <b>ЧСС в покое</b> (уд./мин)						
15. <b>Задержка дыхания</b> (проба Штанге) (с)						
16. <b>Задержка дыхания на вдохе</b> после приседаний (с)						

<b>17. Ортостатическая проба</b>						
<b>18. Индекс Руфье-Диксона</b>						
<b>19. Артериальное давление: верхнее</b> (мм рт. ст.)						
<b>20. Артериальное давление: нижнее</b> (мм рт. ст.)						
<b>21. Тревожность (анкета) (балл)</b>						
<b>22. Спортивный результат (%)</b>						
<b>23. Стаж занятий борьбой</b>						
<b>24. Дата рождения</b>						
<b>25. Дата проведения тестирования</b>						

**Критерии экспертной оценки координационных способностей в дзюдо**

<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>Выполнение бросков в схватке на оценки очень высокого качества «ИППОН», иногда «ВАЗААРИ». Имеет очень высокий объем техники в борьбе стоя и лежа. Свободно владеет комбинациями, подготовительными действиями для проведения броска, техникой и тактикой захватов. Затрачивает на освоение движений минимальное время. Может очень быстро и точно оценить ситуацию в схватке, перестроить и «навязать» тактику в зависимости от соперника. Экономично распределяет силы во времени схватки. Свободно преодолевает силовые единоборства с противниками разных стилей борьбы. Сможет отыграть проигранную оценку, любую по качеству. Уровень надежности защиты очень высокий стоя и лежа. Очень редко проигрывает оценки «ВАЗААРИ». Приемы руками и ногами может выполнять в обе стороны. Ориентируется в тактике ведения схватки на краю татами в зависимости от соперника (борьба с стоящим в левую сторону, с сильным, быстрым, высоким, низким и др.). Очень быстро перестраивает двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями и в неожиданных ситуациях. Начинает с «ходу» выполнять новые для него движения.</p> <p>Очень точно «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики даже в сложных и новых движениях с разными соперниками.</p> <p>Новые сложные координационные двигательные действия осваивает очень быстро.</p> <p>С психологической точки зрения полноценно воспринимает собственные движения в окружающей обстановке, адекватно и своевременно на них реагирует в зависимости от действий соперника.</p> <p>Новые сложные движения осваивает очень быстро, точ-</p>	<p>10</p>

<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>но и своевременно. Очень быстро координирует движения рук и ног, туловища. В других видах спорта проявляет отличную ловкость, занимается разносторонней подготовкой. Осваивает новые виды спорта. Участвует в соревнованиях по многим другим видам спорта.</p>	
<p>Выполнение бросков в схватке преимущественно на оценки высокого качества «ИППОН», иногда «ВАЗААРИ». Имеет высокий объем техники в борьбе стоя и лежа. Свободно владеет комбинациями, подготовительными действиями. Может быстро и точно оценить ситуацию в схватке, перестроить и «навязать» тактику в зависимости от соперника. Свободно выполняет единоборство с противниками разных стилей борьбы. Сможет отыграть проигранную оценку «ВАЗААРИ». Уровень надежности защиты высокий стоя и лежа. Приемы руками и ногами может выполнять в обе стороны. Ориентируется в тактике ведения схватки на краю татами и в зависимости от соперника, т.е. борьба с стоящим в левую сторону, с сильным, быстрым соперником. Быстро перестраивает двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями в неожиданных ситуациях. Быстро осваивает сложные и новые движения.</p> <p>Точно «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики в сложных и новых движениях.</p> <p>Новые сложные координационные двигательные действия осваивает быстро.</p> <p>Собственные движения в окружающей обстановке воспринимает точно, быстро и своевременно и реагирует в зависимости от движений соперника.</p> <p>Новые сложные движения осваивает быстро, точно и своевременно. Хорошо координирует движения рук и ног, туловища. В других видах спорта проявляет отличную ловкость, занимается разносторонней подготовкой. Осваивает новые виды спорта.</p>	9

<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>Выполнение бросков в схватке преимущественно на оценки высокого качества «ВАЗААРИ», иногда «ИППОН». Имеет высокий объем техники в борьбе стоя и средний лежа. Может быстро оценить и точно перестроить и «навязать» тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Свободно выполняет единоборство с противниками трех-четырех стилей борьбы. Уровень надежности защиты достаточно высокий стоя и лежа. Редко проигрывает оценки «ЮКО». Приемы руками и ногами может выполнять в обе стороны. Ориентируется в тактике ведения схватки в зависимости от соперника (борьба с стоящим в левую сторону). Быстро перестраивает двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями в неожиданных ситуациях. Осваивает сложные и новые движения быстро.</p> <p>Точно «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики в сложных и новых движениях.</p> <p>Новые, сложные координационные двигательные действия осваивает быстро.</p> <p>Собственные движения в окружающей обстановке воспринимает очень точно, быстро и своевременно на них реагирует.</p> <p>Новые сложные движения осваивает достаточно быстро, точно и своевременно. Хорошо координирует движения рук и ног. В других видах спорта проявляет отличную ловкость, занимается разносторонней подготовкой.</p>	8
<p>Выполнение бросков в схватках преимущественно на оценки высокого качества «ВАЗААРИ», иногда «ИППОН». Имеет достаточно высокий объем техники в борьбе стоя и средний лежа. Может быстро оценить и перестроить и «навязать» тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Свободно выполняет единоборства с противниками двух-трех разных стилей борьбы. Может отыграть проигранную оценку «ВАЗААРИ». Уровень надежности</p>	7

<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>защиты достаточно высокий стоя и лежа. Приемы руками и ногами может выполнять в обе стороны. Быстро может перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями в неожиданных ситуациях. Осваивает сложные и новые движения достаточно быстро.</p> <p>Точно «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики в сложных и новых движениях.</p> <p>Новые, сложные координационные двигательные действия осваивает относительно быстро.</p> <p>Воспринимает собственные движения в окружающей обстановке точно, быстро и адекватно на них реагирует.</p> <p>Сложные движения проявляются в очень умелых, точных и своевременных движениях руками и ногами. В других видах спорта проявляет отличную ловкость, занимается разносторонней подготовкой.</p>	
<p>Выполнение бросков в схватках преимущественно на оценки выше среднего качества «ВАЗААРИ», реже «ИППОН». Имеет выше среднего объем техники в борьбе стоя и не высокий лежа. Может оценить и перестроить, «навязать» тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Успешно выполняет единоборства с противниками двух-трех разных стилей борьбы. Не всегда может отыграть проигранную оценку высокого качества. Уровень надежности защиты стоя и лежа относительно высокий. Иногда может проиграть оценку «ВАЗААРИ». Большинство приемов руками и ногами может выполнять в обе стороны. Может относительно быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями и в неожиданных ситуациях. Осваивает сложные движения относительно быстро. Точно «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики даже в сложных движениях.</p> <p>Новые, достаточно сложные координационные двига-</p>	6

<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>тельные действия осваивает достаточно быстро, с небольшими ошибками.</p> <p>Воспринимает собственные движения в окружающей обстановке не всегда точно и быстро и адекватно на них реагирует.</p> <p>Сложные движения проявляются в умелых, точных и своевременных движениях руками и ногами. В некоторых видах спорта проявляет отличную ловкость.</p>	
<p>Выполнение бросков в схватках преимущественно близкую к оценке, иногда «ВАЗААРИ». Имеет выше среднего объем техники в борьбе стоя и лежа. Не всегда может перестроить и «навязать» тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Может перестроить тактику в зависимости от ситуации. Относительно успешно ведет единоборство с противником. Сможет отыграть проигранную оценку низкого, иногда высокого качества. Уровень надежности защиты стоя и лежа средний. Иногда может проиграть оценку «ВАЗААРИ» или «ИППОН». Отдельные приемы руками и ногами может выполнять в обе стороны. Может относительно быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями и в неожиданных ситуациях. Осваивает сложные движения не так быстро.</p> <p>Относительно неплохо «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики в сложных движениях.</p> <p>Новые координационные двигательные действия осваивает с некоторыми затруднениями.</p> <p>Воспринимает собственные движения в окружающей обстановке не всегда точно, быстро и адекватно на них реагирует.</p> <p>Сложные движения проявляются в умелых, не всегда точных движениях руками и ногами. В отдельных видах спорта проявляет неплохую ловкость.</p>	5
<p>Выполнение бросков в схватке преимущественно близ-</p>	4















<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>кую к оценке, реже «ВАЗААРИ». Имеет ниже среднего объем техники в борьбе стоя и лежа. Может перестроить тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Тактика схватки алгоритмична «либо-либо», иногда может перестроиться в зависимости от ситуации. Не всегда адекватно выполняет единоборство с противником. Сможет отыграть проигранную оценку низкого, иногда высокого качества. Уровень надежности защиты стоя и лежа ниже среднего. Иногда может проиграть оценку «ВАЗААРИ», «ИППОН». Отдельные приемы может выполнять в обе стороны. Не всегда может перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями и в неожиданных ситуациях. Осваивает сложные движения не совсем быстро и допускает ошибки.</p> <p>Неплохо «чувствует» пространственные, временные и силовые характеристики даже в сложных движениях.</p> <p>Новые координационные двигательные действия осваивает с некоторыми задержками.</p> <p>Может воспринять собственные движения в окружающей обстановке не всегда точно, быстро и адекватно на них реагирует.</p> <p>Сложные движения проявляются в умелых, точных движениях руками и ногами. В отдельных видах спорта проявляет хорошую ловкость.</p>	
<p>Выполнение бросков в схватках преимущественно близко к оценке, очень редко «ВАЗААРИ». Имеет низкий объем техники в борьбе стоя и лежа. Иногда может перестроить тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Тактика схватки «либо-либо». Теряется в выполнении единоборства с противником. Может отыграть проигранную оценку низкого качества. Уровень надежности защиты стоя и лежа относительно низкий. Броски выполняет из одной стойки (правой или левой). Редкие приемы может выполнять в обе стороны. Не всегда может пере-</p>	3




<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>страивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями, допускает ошибки в обычных ситуациях. Долго осваивает сложные стереотипные движения.</p> <p>Не всегда может «чувствовать» пространственные, временные и силовые характеристики в относительно не сложных движениях.</p> <p>Отдельные новые координационные двигательные действия осваивает не так быстро. Сложно воспринимает собственные движения в окружающей обстановке, неадекватно на них реагирует.</p> <p>Сложные движения проявляются не всегда в точных и умелых движениях руками и ногами. В отдельных видах спорта проявляет ловкость.</p>	
<p>Выполнение бросков в схватках преимущественно близко к оценке. Иногда выполняет броски в поединках, которые не соответствует критериям оценки («КИНЗА»). Имеет низкий объем техники в борьбе стоя и не борется лежа. Не может перестроить тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Тактика схватки запрограммирована. Единоборство с равным противником ведет не всегда адекватно. Не всегда может отыграть проигранную оценку даже низкого качества. Низкий уровень надежности защиты стоя и лежа. Броски выполняет из одной стойки (правой или левой). Консервативен в способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями, неточно ведет в обычной ситуации. Долго осваивает простые, отдельно простые движения.</p> <p>Низкая точность: пространственная, временная, силовая в стандартных движениях.</p> <p>Отдельные новые координационные двигательные действия осваивает с трудом.</p> <p>Не всегда может полноценно воспринять собственные</p>	2






<i>Критерии оценки координационных способностей</i>	<i>Оценка (балл)</i>
<p>движения в окружающей обстановке, неточно, долго и неадекватно на них реагирует.</p> <p>Сложные движения проявляются в неумелых и неточных движениях руками и ногами. В других видах спорта некоординированные движения.</p>	
<p>Выполнение бросков в схватках не соответствующих критериям оценки («КИНЗА»). Имеет очень низкий объем техники в борьбе стоя и не борется лежа. Не может перестроить тактику в зависимости от соперника и ситуации в схватке. Тактика схватки запрограммирована. Очень слабо выполняет единоборство даже со слабым противником. Не сможет отыграть проигранную оценку даже низкого качества. Очень низкий уровень надежности защиты стоя и лежа. Броски выполняет из одной стойки (правой или левой). Крайне консервативен в способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно изменившимися условиями, теряется в неожиданных ситуациях. Очень долго осваивает даже простые движения.</p> <p>Очень низкая точность пространственная, временная, силовая в стереотипных движениях.</p> <p>Долго усваивает относительно несложные и новые координационные двигательные действия, так как не способен быстро обучаться.</p> <p>Не может полноценно воспринять собственные движения в окружающей обстановке, адекватно на них реагировать, т.е. быстро и точно.</p> <p>В сложных процессах движения проявляются в неумелых и неточных движениях руками и ногами. Плохая ловкость в других видах спорта.</p>	1

Система символов записи технических действий

№ п/п	Символ	Расшифровка
1		Выведение из равновесия
		Выведение из равновесия толчком
		Выведение из равновесия рывком
2		Подхват под две ноги
		Подхват изнутри
		Задний отхват
3		Задняя подножка
		Боковая подножка
		Передняя подножка
		Передняя подножка с захватом головы
		Задняя подножка на пятке «посадка»
4		Передняя подсечка

		Подсечка в темп шагов
		Подсечка под пятку
		Боковая подсечка
		Подсечка изнутри
		Подсечка в колено
5		Зацеп изнутри
		Зацеп снаружи
		Зацеп под одноименную ногу
6		Зацеп стопой
		Зацеп ногой изнутри
7		Бросок через спину с разноименным захватом отворота
		Бросок через спину с одноименным захватом отворота
		Бросок через спину с захватом руки на плечо
		Бросок через спину с захватом двух рук

		Бросок через спину с захватом руки под плечо
8		Бросок через бедро
		Бросок через бедро с захватом головы
9		«Подсад»
		«Подсад» бедром
		«Подсад» голенью
10		Заваливание, укэ стоит на двух коленях, тори находится в стойке
		Заваливание, укэ стоит на одном колене, тори находится в стойке
11		Удержание сбоку
		Удержание со стороны головы
		Удержание поперек
		Удержание верхом
		Удержание обратное сбоку
12		Рычаг локтя
		Рычаг локтя со стойки

13		Удушение
		Удушение со стойки
		Удушение затягиванием
		Удушение зажимом
14		Переворот в партере

Научное издание

**КЛИМЕНКО** Андрей Александрович ,**РУСАНОВ** Алексей Анатольевич

**КОНЦЕПЦИЯ РАСШИРЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ  
НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

*Монография*

Подписано в печать 20.04.2017. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.  
Формат бумаги 60x84/16. Печать цифровая. Усл. п. л. 11,5. Тираж 500. Заказ 049.

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии ИП Магарин О.Г.  
385008, г. Майкоп, ул. 12 Марта, 146. Тел. 8-906-438-28-07. E-mail: olemag@yandex.ru