



УДК 796.1

С.Е. Харахордин, Л.В. Байкалова, С.С. Белозерова

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул**E-mail: LWB23@mail.ru*

Чтобы добиться высоких спортивных результатов и показателей технико-тактических действий в дзюдо, необходимо владеть оптимальным объемом разнообразных приемов техники и тактики, эффективным броском.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовленность, методика, средства подготовки, женское дзюдо, совершенствование.

Специфическая система спортивной подготовки женщин в дзюдо, пока несовершенна и носит фрагментарный характер. Стихийный перенос методики подготовки и совершенствования техники и тактики борцов-мужчин на методику тренировки женщин приводит к ошибкам в построении учебно-тренировочного процесса и неизбежным потерям в виде снижения массовости, неоправданного отсева и возможного травматизма.

Процесс совершенствования дзюдоисток должен базироваться и реализовываться с учетом комплекса различных аспектов теории женского спорта. Для учебно-тренировочной работы с женщинами важен фактор соблюдения индивидуального подхода как в плане требования к усвоению учебного материала, так и в плане периодизации функциональных нагрузок. Причем индивидуальность будет проявляться, прежде всего в привязанности технико-тактического арсенала к собственным соматическим особенностям, в особенности к пропорциям тела.

Индивидуальное мастерство с широким применением техники в женском дзюдо закладывает база соревновательной подготовки, когда реализуются двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства. Поэтому при оценке эффективности тренировочного процесса спортсменок основным критерием должна быть техническая подготовленность, а не результат, который достигается, иногда, за счет опережения в биологическом развитии либо преимущества физических качеств. Мнение многих специалистов сводится к тому, что основное внимание следует уделять совершенствованию того приема, который наиболее чаще применяется в условиях соревнований или учебных схватках и корректировать его в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса, так как именно на его основе и формируется индивидуальный комплекс технико-тактических действий.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов и показателей технико-тактических действий в дзюдо, необходимо владеть необходимым объемом разнообразных приемов техники и тактики, иметь эффективный бросок и уметь его применять в борьбе с разными противниками.

У большинства спортсменов имеется бросок, приносящий наилучший результат в поединках, который необходимо, тем не менее, улучшать на всех уровнях технической подготовки. Многие тренеры считают, что сам бросок – самая простая часть приема. В теории это верно, но на деле не всегда так. Бросок должен быть быстрым и контролируемым. По вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоисток бросок «подхват бедром под две ноги» является одним из эффективных и результативных в женском дзюдо. Для разнообразия учебно-тренировочного процесса и моделирования отдельных фрагментов поединка очень актуальна проблема использования различных средств технико-тактической подготовки дзюдоисток

Применение спортивных резиновых жгутов предполагает большое количество упражнений, которые вносят разнообразие и большую эффективность в учебно-тренировочный процесс. Инновация Чемпиона мира и Олимпийских игр В.М. Невзорова, заключается в том, чтобы вместо крепления резины к твердой основе она закреплялась к поясу противника, а атакующий прикладывал усилия к противнику:

Суть методики такова: «Тори» берет двойной захват на «уке» - одновременно и за кимоно и за закреплённый резиновый жгут обеими руками. Благодаря этому движения атакующего более реальны, поскольку смещение центров масс тела противника происходит без сбивающих помех со стороны резины. Три раза в неделю на тренировке по технике пять минут дзюдоистки выполняли это упражнение по 5-6 повторений. Пауза для отдыха до 10 минут – это равномерный бег, упражнения на гибкость и на восстановление дыхания. Упражнение выполняли в зависимости от этапов подготовки:

- Равномерное выполнение упражнения;
- 20 – равномерно, 10 ускоренно;
- 15 сек. равномерное выполнение 15 сек. в ускоренном темпе.

Использование резиновых жгутов в тренировочном процессе позволило им не только улучшить технику броска подхват бедром под две ноги, но и внести разнообразие в тренировку, это говорит о том, что – это эффективный способ достигнуть совершенства в технике броска на данном этапе подготовки.

Перед тем, как провести педагогический эксперимент, была проведена экспертная оценка техники броска «подхват бедром под две ноги» в группе дзюдоисток высшего спортивного мастерства. Обычно такая оценка производится до внедрения экспериментальной методики обучения и сразу



после завершения эксперимента. При этом величина разницы в исходных и итоговых оценках экспертов служит основанием для вывода об эффективности нововведения.

Воспользовавшись статистикой, называемой χ^2 - критерий («хи-квадрат»), который применяется в тех случаях, когда необходимо сравнить результаты двух или нескольких выборок.

Полученное значение в опытной группе $\chi^2 = 8,1$ больше соответствующего табличного значения $m - 1 = 2$ степеней свободы, составляющего 5,99. Это позволило нам говорить о том, что тренировки со спортивным жгутом способствуют формированию и совершенствованию эффективных технико-тактических действий на этапе высшего спортивного мастерства.

Как цитировать:

Харахордин, С.Е., Байкалова, Л.В., Белозерова, С.С. (2015). Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоисток на этапе высшего спортивного мастерства. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 162-164.

© *Харахордин, Байкалова, Белозерова, 2015*

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)