

УДК 796.853.234

Обучение приёмам дзюдо 5 кю на этапе начального разучивания с помощью подводящих упражнений с использованием геометрического образа

Иванов Иван Владимирович

Сыроватский Федор Федорович

Халабов Анатолий Ормасович, доцент

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. В статье рассматривается методика обучения подводящим действиям в дзюдо с использованием геометрического образа (ориентира) в форме «креста», который может быть нарисован на полу или использован из линий между татами. Авторы предлагают ряд упражнений для развития координации, точности и ритма движений, необходимых для выполнения приёмов дзюдо в стойке 5 кю. Данная методика обучения подводящим действиям является новаторской, универсальной и доступной для занимающихся, которые находятся на этапе начального разучивания техники. Этот способ обучения способствует формированию модели двигательного действия как основы техники двигательного умения в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, единоборства, техника, подводящие действия, 5 кю, методика обучения, двигательное действие.

Teaching 5 kyu judo techniques at the stage of initial development with the help of summing exercises using a geometric image

Ivanov Ivan Vladimirovich

Syrovatsky Fyodor Fedorovich

Halabov Anatoly Ormasovich, associate professor

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The article discusses the method of teaching summing up actions in judo using a geometric image (landmark) in the form of a "cross", which can be drawn on the floor or used from the lines between tatami mats. The authors propose a number of exercises to develop coordination, accuracy and rhythm of movements necessary to perform judo techniques in the 5 kyu stance. This method of teaching summing up actions is innovative, universal and accessible to students who are at the stage of initial learning of the technique. This method of training contributes to the formation of a model of motor action as the basis of the technique of motor skill in judo.

Keywords: judo, martial arts, technique, summing up actions, 5 kyu, method of training, motor action.

ВВЕДЕНИЕ. Дзюдо – это один из самых популярных и распространенных видов единоборств в мире, который имеет большое значение не только как вид спорта, но и как средство физического и духовного развития человека [1].

Для достижения высоких результатов в дзюдо необходимо не только владеть различными приёмами бросков, захватов, удержаний, удушающих и болевых приёмов, но и правильно выполнять подводящие действия, то есть движения, которые предшествуют броску и создают условия для его реализации [2, 3]. Подводящие действия включают в себя шаги, повороты и другие элементы, которые определяют направление, силу и скорость броска. Подводящие действия являются сложными и тонкими элементами техники дзюдо, которые требуют большого внимания, координации и точности [4].

Целью начального разучивания является формирование модели двигательного действия как основы техники двигательного умения [3].

Задачи начального разучивания:

1. Определить задачи обучения;

2. Создать представления об изучаемом двигательном действии;
3. Освоить двигательное действие;
4. Устранять возникающие ошибки.

В связи с этим актуальной задачей является разработка и совершенствование методик обучения в дзюдо на этапе начального разучивания, которые были бы эффективными, доступными и интересными для занимающихся разного уровня подготовки. Статья посвящена одной из таких методик обучения подводящим действиям в дзюдо с использованием ориентира в форме «креста». Данная методика представляет собой новаторский и оригинальный подход к обучению подводящим действиям в дзюдо, который заслуживает внимания и изучения.

Тачи ваза – это техника дзюдо в стойке [5].

По положению о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо утверждены следующие приёмы 5 кю в стойке: дэ аши барай, хидза гурума, о сото гари, уки гоши, о гоши и о учи гари [6]. В статье подробно представлены разработанные нами движения с использованием ориентира. Геометрический образ в форме «креста» представлен на рисунке 1.

Ориентир в виде «креста» имеет 4 сектора:

1. Передний левый сектор – ПЛС.
2. Передний правый сектор – ППС.
3. Задний левый сектор – ЗЛС.
4. Задний правый сектор – ЗПС.

Между секторами есть линии оси X и Y. Данная схема для передвижений представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Геометрический образ в форме «креста»

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель исследования – сравнить эффективность обучения приёмам дзюдо 5 кю на этапе начального разучивания с помощью подводящих упражнений с использованием геометрического образа и без него.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы обучения приёмам дзюдо 5 кю

на этапе начального разучивания.

2. Разработать методику обучения приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом.

3. Провести экспериментальное обучение двух групп спортсменов по разным методикам.

4. Провести тестирование спортсменов на выполнение приёмов дзюдо в стойке.

5. Обработать и проанализировать полученные данные.

6. Сделать выводы о сравнительной эффективности методик обучения.

Объект исследования – процесс обучения приёмам дзюдо на этапе начального разучивания.

Предмет исследования – влияние подводящих упражнений с геометрическим образом в форме «креста» на эффективность обучения приёмам дзюдо 5 кю.

Гипотеза исследования: обучение приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом в форме «креста» повышает эффективность обучения в сравнении со стандартной методикой обучения.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по теме исследования.

2. Наблюдение за процессом обучения спортсменов.

3. Экспериментальный метод: формирование контрольной и экспериментальной групп, проведение экспериментального обучения по разным методикам, проведение тестирования спортсменов на выполнение приёмов дзюдо в стойке.

4. Математическая статистика: использование параметрических критериев (t-критерий Стьюдента).

5. Логический анализ: интерпретация полученных результатов, формулирование выводов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, занимающихся дзюдо в спортивной школе, возраст 12-14 лет, уровень подготовки 6 кю. Спортсмены были случайным образом разделены на две группы по 15 человек в каждой: контрольную группу (КГ), которая обучалась по обычной методике, и экспериментальную группу (ЭГ), которая обучалась по методике с подводящими упражнениями с геометрическим образом.

Обучение проводилось в течение 8 недель: 3 раза в неделю по 90 минут в каждой группе; в ходе обучения изучали следующие приёмы в стойке: дэ аши барай, хидза гурума, о сото гари, уки гоши, о гоши и о учи гари.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В контрольной группе обучение проводилось по стандартной программе с использованием демонстрации, объяснения, показа и практики приёмов. А в экспериментальной обучение проводилось по аналогичной программе, но с добавлением подводящих упражнений с геометрическим образом в форме «креста» перед изучением каждого приёма. Подводящие упражнения состояли из выполнения движений по разработанной нами методике.

В конце эксперимента спортсмены проходили тестирование на выполнение приёмов в стойке на 5 кю. Тестирование проводили по следующей методике: спортсмены выполняли приёмы с партнером своего уровня. Оценка качества вы-

полнения приёмов производилась по пятибалльной шкале с учетом следующих критериев: правильность захвата, положения тела, направления движения, силы и скорости броска и контроля партнера после броска. Высчитывали средний балл по выполнению каждого приёма и общий средний балл. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели тестирования спортсменов после эксперимента

Тачи ваза	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Хидза гурума	3,73	4,60	$p<0,05$
Осото гари	3,87	4,67	$p<0,05$
Дэ аши барай	3,73	4,47	$p<0,05$
О учи гари	3,73	4,47	$p<0,05$
Уки гоши	3,73	4,67	$p<0,05$
О гоши	3,47	4,40	$p<0,05$

На рисунке 2 представлена оценка показателей техники 5 кю по дзюдо.

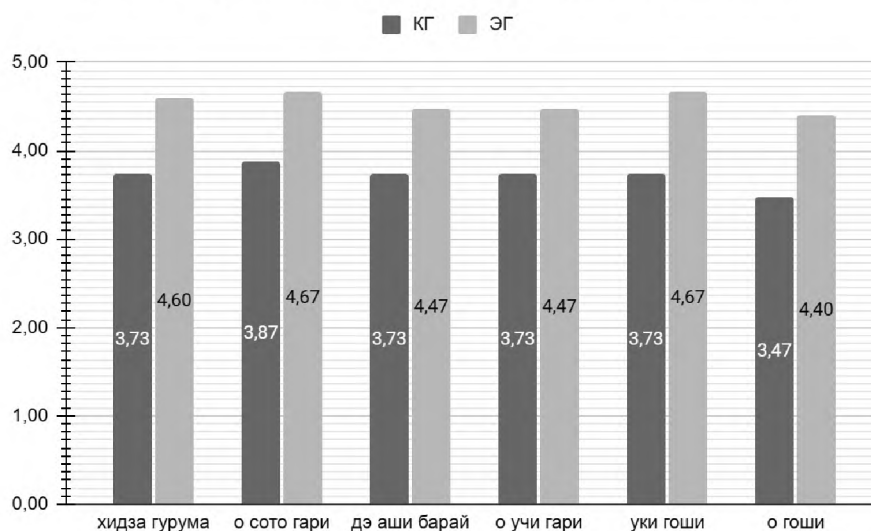


Рисунок 2 – Оценка показателей техники 5 кю по дзюдо контрольной и экспериментальной групп

По всем приёмам в стойке контрольной и экспериментальной групп видна достоверная разница. Более высокие баллы получили спортсмены экспериментальной группы. Это подчеркивает эффективность разработанной нами методики обучения на этапе раннего разучивания.

ВЫВОДЫ. В результате исследования была подтверждена гипотеза о том, что обучение приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом повышает эффективность обучения по сравнению с обучением без таких упражнений. Экспериментальная группа, которая обучалась по разработанной методике, показала более высокие результаты по сравнению с контрольной группой, как по среднему баллу за все приёмы, так и по отдельным приёмам. Различия между группами были статистически значимыми по параметриче-

скому t-критерию Стьюдента.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная методика обучения приёмам дзюдо 5 кю с использованием подводящих упражнений с геометрическим образом является эффективной и целесообразной для применения на этапе начального разучивания. Эта методика способствует формированию правильной координации движений, развитию пространственного воображения и улучшению техники выполнения приёмов дзюдо. Кроме того, эта методика может быть адаптирована для обучения приёмам более высоких степеней кю.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Багирова С. К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 369–374.
2. Клименко А. А. Освоение пространства деятельности юными дзюдоистами при построении пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки в дзюдо (результаты формирующего эксперимента) // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. «Педагогика и психология». 2013. Вып. 2. С. 115–122.
3. Бгуашев А. Б., Клименко А. А. Критериальные показатели качества овладения юными дзюдоистами пространством технико-тактической деятельности // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2013. Вып. 1. С. 39–45.
4. Тихонова И. В., Патимат Г. А., Близняк А. А., Иванов И. В., Схаляхо Ю. М. Игровые задания как способ совершенствования тактической подготовки дзюдоистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 489–493.
5. Шарина Е. П., Москальонова Н. А., Лагушенко Л. В., Чумаш Е. В. Использование приёмов ката в совершенствовании технической подготовки спортсменов дзюдоистов 9-12 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 454–457.
6. Федерация дзюдо России. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. URL: <https://judo.ru/storage/section105/991787d310a8cf047d78f32a15899b1f.pdf> (дата обращения: 13.09.2023).

REFERENCES

1. Bagirova S. K. (2019), "Structural model of athlete's self-realization in conditions of professionalization in judo", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, Vol. 178, No. 12, pp. 369–374.
2. Klimenko A. A. (2013), "Mastering the space of activity by young judoists when building a spatial-semantic model of technicotactic training in judo (results of a formative experiment)", *Bulletin of the Adygea State University. Ser. "Pedagogy and Psychology"*, Iss. 2, pp. 115–122.
3. Bguashev A. B., Klimenko A. A. (2013), "Criteria indicators of the quality of mastering by young judoists the space of technical and tactical activity", *Bulletin of the Maikop State Technological University*, Iss. 1, pp. 39–45.
4. Tikhonova I. V., Patimat G. A., Bliznyuk A. A., Ivanov I. V., Shalyakho Yu. M. (2020), "Game tasks as a way to improve the tactical training of judoists", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, Vol. 189, No. 11, pp. 489–493.
5. Sharina E. P., Moskalonova N. A., Lagushenko L. V., Chumash E. V. (2019), "The use of kata techniques in improving the technical training of judoka athletes aged 9-12", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, Vol. 177, No. 11, pp. 454–457.
6. The Russian Judo Federation. (2023). *Regulations on the procedure for certification activities for awarding qualification degrees KYU and DAN in judo*, available at: <https://judo.ru/storage/section105/991787d310a8cf047d78f32a15899b1f.pdf> (accessed 13 September 23).

Информация об авторах:

Иванов И. В., аспирант, преподаватель кафедры теории и методики борьбы, atlantida6699@gmail.com

Сыроватский Ф. Ф., старший преподаватель, fed731@yandex.ru

Халабов А. О., доцент, v.v.v.sport.chel@mail.ru

Поступила в редакцию 06.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.