

Российской Федерации [сайт] – URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (дата обращения: 10.06.2023).

3. Социальная реинтеграция в сфере здорового образа жизни : сборник / И.А. Винер-Усманова, И.В. Агличева, В.В. Аршинова. – Москва : Общественная палата Российской Федерации, 2022. – 124 с.

4. Анкета на основе материалов Основного Института в Центре здоровья Университета Иллинойс США, Core Alcohol and Drugs Survey (CADS). – URL: https://core.siu.edu/_common/documents/community-college-long-form.pdf (дата обращения: 29.07.2023).

5. Аршинова В.В. Руководство по формированию профилактических образовательных компетенций в сфере аддиктивного поведения. Методическое пособие по базовому курсу повышения квалификации «Современные подходы к проблеме зависимости. Стратегии и методы профилактики аддиктивного поведения» / В.В. Аршинова, С.В. Никитина. – Москва : МГППУ, 2013 – 51 с.

6. Ротенберг А.Р. Педагогическая система управления личностным ростом спортсменов-единоборцев : автореф. дис. ... д-ра пед. наук // Ротенберг Аркадий Романович. – Санкт-Петербург, 2007. – 50 с.

REFERENCES

1. Alyoshicheva, A.V. (2022), *Psychological health of the athlete's personality*, dissertation, St. Petersburg.

2. Government of the Russian Federation (2021), Concept of development of youth sports in the Russian Federation until 2030, Decree of the No. 3894_r dated 12/28/2021, available at: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (accessed 10 June 2023)

3. Viner-Usmanova, I.A., Aglicheva I.V. and Arshinova, V.V. (2022), *Social reintegration in the sphere of a healthy lifestyle*, a collection, Public Chamber of the Russian Federation, Moscow

4. *Questionnaire based on the materials of the Main Institute at the University of Illinois Health Center USA, Core Alcohol and Drugs Survey (CADS)*, available at: https://core.siu.edu/_common/documents/community-college-long-form.pdf (accessed 29 July 2023).

5. Arshinova, V.V. and Nikitina, S.V. (2013), *Guidelines for developing preventive educational competencies in the field of addictive behavior. Methodological manual for the basic advanced training course "Modern approaches to the problem of addiction, Strategies and methods for preventing addictive behavior"*, Moscow.

6. Rotenberg, A.R. (2007), *Pedagogical system of personal growth management of martial artists*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: olga.dveirina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2023

УДК 796.853.23

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Александр Данисович Аккуин, соискатель, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск; Евгения Данисовна Аккуина, тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа, Аргаяш

Аннотация

Исследуя проблему обучения техническим действиям на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов, автор выявил, что в практике подавляющее большинство тренеров игнорируют структуру процесса обучения техническим действиям дзюдо, пропускают либо путают этапы, цели, задачи в ходе начального освоения двигательных действий. В работе показано, что изучение технических действий дзюдо с использованием комплексов специальных заданий выполняемых определёнными средствами и способами в разнообразных условиях, решающих задачу: «Осмысленного запоминания и усвоения ощущений, последовательности изменения положения звеньев тела и работе соответствующих мышц», способствует повышению качества овладения техническим

действием.

Ключевые слова: обучение, технические действия, тренировочные задания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p13-18

IMPROVING THE QUALITY OF MASTERING THE TECHNICAL ACTION AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING OF YOUNG JUDOKAS

Aleksandr Danisovich Akkuin, applicant, Ural State University of Physical Training, Chelyabinsk; Evgenia Danisovna Akkuina, trainer-teacher, Children's and youth sports school, Argayash

Abstract

Studying the problem of teaching technical actions at the initial stage of training young judoka, the author revealed that in practice the overwhelming majority of coaches ignore the structure of the process of teaching judo technical actions, skip or confuse stages, goals, tasks in the course of the initial development of motor actions. The paper shows that the study of the technical actions of judo with the use of complexes of special tasks performed by certain means and methods in a variety of conditions, solving the problem: "Meaningful memorization and assimilation of sensations, the sequence of changes in the position of the links of the body and the work of the corresponding muscles", contributes to improving the quality of mastering the technical action.

Keywords: training, technical actions, training tasks.

ВВЕДЕНИЕ

Недостаточная техническая подготовка в детском возрасте не позволяет прогрессировать технико-тактическому мастерству в дальнейшем, поскольку именно в этот период закладывается основа будущего мастерства борца [8].

Существующая сегодня система обучения технике выполнения двигательных действий не соответствует возможностям юных дзюдоистов, не способствует последовательному решению всех задач, начиная от получения первоначальных знаний и представлений о двигательном действии и завершая их совершенствованием.

В настоящее время методика начального обучения в полной мере не изучена. Существующие программы и изменяющиеся требования по последовательности обучения проведения бросков в юношеском возрасте требуют пересмотра методики начального обучения. Методика начального обучения технике ограничивается содержанием двигательного арсенала технических действий юных дзюдоистов, в котором изучаются одиночные атакующие действия на неподвижном и несопротивляющемся партнёре, в соответствии с этим осуществляется и изучение технических действий защиты, освоение контрприёмов [4]. Известно, что на несопротивляющемся партнере обучающийся может выполнить прием без явных ошибок. Однако в условиях соревновательной схватки, спортсмену тот же прием провести часто не удастся, что может понизить уровень мотивации к занятиям, а в отдельных случаях приводит к их полному прекращению [5].

Различные условия выполнения двигательных действий дзюдо и ход изменения ситуации в целом, позволяет решать технико-тактические задачи в соревновательной деятельности, и принимать наиболее эффективные решения в выборе ответных двигательных действий, которые приведут спортсмена к победе над соперником [6].

В связи с этим обучение техническим действиям должно быть направлено на освоение возможно большего количества разнообразных движений, как основы для последующего формирования спортивно-технического мастерства, что является приоритетным направлением учебно-тренировочной работы на начальном этапе.

Обучение технике у юных дзюдоистов должно начинаться с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения для этого необходимо подробно объяснить изучающим техническое действие спортсменам, условия выполнения

приема – тактические предпосылки. Наряду с этим необходимо осваивать прием в движении – создавать единую динамическую систему взаимодействия с партнером. Выполнять прием с дозированным сопротивлением партнера [3].

В настоящее время целесообразным является использование положений теории планомерно-поэтапного формирования действий, именно этим путем освоения техники пользуются ведущие тренеры, на его основе строятся программные документы по спортивной тренировке [7].

Поэтапное овладение техническими действиями на начальном этапе подготовки в единоборстве дзюдо предполагает грамотный подбор средств, заданий и методики их применения в процессе изучения и совершенствования техники дзюдоистами. При этом необходимо учитывать, что процесс обучения действиям, складывается из ряда этапов, качественно различающихся друг от друга. Вместе с тем Н. А. Бернштейн указывает, что построение движений – это смысловое цепное действие, в котором нельзя ни пропускать, ни перепутывать отдельных звеньев [2]. Но в практике данное положение часто игнорируется в результате, пропуск одного этапа либо ранний переход к следующему, разрушает ещё не сформировавшийся навык, поздний переход приостанавливает его совершенствование. Вследствие указанных причин увеличивается продолжительность процесса формирования навыка, впустую растрачивается время, энергия и тем самым отдалается конечный результат или его достижение будет невозможным.

Наблюдая за тренировочной деятельностью направленной на обучения юных дзюдоистов технике единоборства и опрашивая тренеров, мы обнаружили, что подавляющее их большинство игнорируют структуру процесса обучения техническим действиям, пропускают либо путают этапы, цели, задачи в ходе начального освоения двигательных действий. При этом ни один опрашиваемый тренер в данном процессе не ставит задачи осмысленного запоминания и усвоения ощущения последовательности изменения, положения звеньев тела и работе соответствующих мышц. Согласно разработанной нами методики поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо, эта задача решается на третьем этапе освоения технического действия [1].

Поэтапное обучение техническим действиям юных дзюдоистов, предполагает разделение этапов обучения, на уровни, включающие определённо-последовательные, на начальных этапах освоения технического действия и разнообразные на этапах совершенствования, изменения условий и воздействий соперника, оценки количественной и качественной надёжности освоения техники дзюдо.

Методика. В основе методики тренировочные задания, задачи и способы их решения третьего этапа освоения технического действия, поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо. Которые мы использовали, на примере обучения приёму «Задняя подножка». Тренировочные задания, направленные на освоение технического действия, выполняют два дзюдоиста первый Тори – выполняющий приём дзюдоист, второй Уке – дзюдоист на котором выполняются приёмы.

Основные задачи, средства и условия выполнения тренировочных заданий, направленных на освоение броска «Задняя подножка» третьего этапа.

Задача: Осмысленно запомнить и усвоить ощущения последовательности изменения, положения звеньев тела и работе соответствующих мышц.

Способ решения задачи: Выполнение броска «Задняя подножка» с концентрацией внимания на правильности выполнения элементов, частей и точной их последовательности. Основные средства и условия выполнения:

1. Отработка: выполнение с 1 по 3-ю часть (принятие стойки – взятие захвата – передвижение – выведение из равновесия – поворот туловища – принятие позы для сбрасывания) броска «Задняя подножка»;

Условия выполнения броска в отработке: благоприятно-определённые, уке на месте, без воздействия или слабо (с минимальной силой, скоростью (медленно)) воздействует,

создаёт заранее определённые ситуации, способствующие проведению броска «Задняя подножка» тори (принимает удобную стойку, взаиморасположение, дистанцию, берет удобный захват).

Задача выполняющего отработку – правильно выполнять и точно (в нужный момент, последовательно) соединять элементы и части броска.

2. Учиками:

а) выполнение 2-й части (выведение из равновесия – поворот туловища) броска «Задняя подножка» с партнёром.

Условия выполнения учиками для броска: благоприятно-определённые. Уже на месте, без воздействия или слабо (с минимальной силой, скоростью (медленно) воздействуя, создаёт заранее определённые ситуации, способствующие проведению 2-й части броска (выведение из равновесия – поворот туловища) «Задняя подножка» для тори (принимает удобную стойку, взаиморасположение, дистанцию, взял удобный захват).

Задача тори – правильно выполнять и точно соединять элементы 2-й части (выведение из равновесия – поворот туловища) броска.

б) выполнение (имитация) 2-3-й частей (выведение из равновесия – поворот туловища – принятие позы для сбрасывания) броска «Задняя подножка» без партнёра, на воображаемом сопернике).

Задача тори – правильно и точно выполнять элементы 2-3-й частей броска.

3. Набрасывания: выполнение 2-й и 3-й частей (выведение из равновесия – поворот туловища – принятие позы для сбрасывания – подбив) броска «Задняя подножка» на месте в удобном темпе.

Условия выполнения набрасывания: благоприятно-определённые. Уже на месте, без воздействия или слабо (с минимальной силой, скоростью (медленно)) воздействует, создаёт заранее определённые ситуации, способствующие проведению 2-3-й частей (выведение из равновесия – поворот туловища – принятие позы для сбрасывания – подбив) броска «Задняя подножка» для тори (принимает удобную стойку, взаиморасположение, дистанцию, берет удобный захват).

Задача тори – правильно выполнять и точно соединять элементы 2-й и 3-й частей (выведение из равновесия – поворот туловища – принятие позы для сбрасывания – подбив) броска.

4. Учебные схватки.

Условия выполнения броска в учебных схватках: благоприятно-определённые. Обоюдно в движении со слабым воздействием силой и скоростью, в игровой манере попеременно или сериями создавая определённые ситуации, способствующие проведению броска «Задняя подножка» напарником.

Задача тори – использовать благоприятные ситуации, создаваемые уже для выполнения броска.

ЦЕЛЬ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования оценить эффективность тренировочных заданий третьего этапа (осмысленного освоения технического действия), направленных на повышение качества овладения техническим действием юными дзюдоистами. Для достижения поставленной цели был проведён педагогический эксперимент на базе Автономной некоммерческой организации дополнительного образования Клуб дзюдо «Синара» г. Снежинска. В двух группах начальной подготовки второго года обучения по 10 человек в каждой, в течении 13 учебно-тренировочных занятий, которые проводил один тренер, спортсмены изучали один приём. В первой, контрольной группе они осваивали бросок «Задняя подножка» по программе дзюдо для детско-юношеских спортивных школ. Вторая, экспериментальная группа осваивала данный бросок, используя тренировочные задания, третьего уровня (осмысленного освоения броска), которые представлены выше в методике. Для

определения эффективности тренировочных заданий в подготовки юных дзюдоистов использовались методы математико-статистической обработки, распространенных в исследованиях связанных с практикой спорта. Рассчитывались среднее арифметическое $\bar{X}$, характеристика рассеяния по стандартному отклонению (σ), достоверность различий средних значений (P) определялся по t – критерию Стьюдента. В конце эксперимента, был организован зачёт, в котором определялся уровень освоения техническим действием «Задняя подножка» занимавшихся в контрольной и экспериментальной группах. Для объективности оценки были приглашены четыре эксперта, имеющие 1-ю и 2-ю категории судьи по дзюдо, которые оценивали качество освоения броска «Задняя подножка», по пяти бальной шкале в учебных схватках. Оценка качества освоения определялась по двум критериям:

1. Точная последовательность выполнения элементов броска в благоприятных условиях.

2. Умение правильно выполнять элементы, части основных действий, образующих технику (поворот туловища, выведение из равновесия, принятие позы для сбрасывания, подбив) в благоприятных условиях, при слабом воздействии ФК партнёра.

Показатели средних значений качества освоения броска представлены в таблице.

Таблица – Сравнение средних значений качества освоения броска «Задняя подножка» в баллах контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Группа	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p
Контрольная n=10	4,06±0,16	7,52	<0,05
Экспериментальная n=10	4,48±0,15		

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Средние значения качества овладения техническим действием «Задняя подножка» в контрольной группе составил 4,06 в экспериментальной 4,48. Показали спортсменов экспериментальной группы, осваивавших техническое действие, используя тренировочные задания, третьего уровня (осмысленного освоения броска) поэтапной системы овладения техническими действиями в дзюдо были выше. Различия средних значений между группами достоверны на статистически значимом уровне, $p=0,05$.

ВЫВОДЫ

Использование тренировочных заданий третьего этапа (осмысленного освоения) способствует повышению качества овладения техническим действием на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аккуин А.Д. Поуровневая система овладения техническими действиями в дзюдо : учеб.-метод. пособие / А. Д. Аккуин. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 48 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Гальцев А.И. Формирование способов решения двигательных задач в условиях поединка у дзюдоистов высших разрядов : дис. ... канд. пед. наук / Гальцев Александр Иванович. – Москва, 2003. – 164 с.
4. Еганов А.В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо / А.В. Еганов : учебник для вузов. Уровень образования Бакалавриат. – 1-е изд. – Санкт-Петербург : Лань. – 2023. – 276 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/352253?category=4775>
5. Отличия в выполнении бросков дзюдо при отсутствии сопротивления и в условиях соревновательной схватки / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, О.В. Холодкова, А.В. Шабаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 153–158.
6. Липовка А.Ю. Методика развития координационных способностей у юных дзюдоистов 10-12 лет с использованием специальных упражнений и игр / А.Ю. Липовка, В.П. Липовка, Н.Д. Соловьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 278–284.
7. Прошин М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13–15 лет броскам в партере на основе использования технических средств : дис. ... канд. пед. наук / Прошин Максим Станиславович.

– Малаховка, 2007. – 124 с.

8. Тупеев Ю.В. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю.В. Тупеев, В.Ф. Бойко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 116–121.

REFERENCES

1. Akkuin, A.D. (2015), *Level-by-level system of mastering technical actions in judo*, UralGUFK, Chelyabinsk.
2. Bernshtein, N.A. (1991), *On agility and its development, physical culture and sport*, Moscow.
3. Galtsev, A.I. (2003), *Formation of ways to solve motor problems in the conditions of a duel in judoists of higher categories*, dissertation, Moscow.
4. Eganov, A.V. (2023), *Theory and methods of selected sport: judo*, Lan, St. Petersburg.
5. Levitskiy, A.G., Matveev, D.A., Kholodkova, O.V. and Shabaev, A.V. (2019), “Differences in the performance of judo throws in the absence of resistance and in the conditions of competitive fighting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (175), pp. 48–56.
6. Lipovka, A.Y., Lipovka, V.P. and Soloviev, N.D. (2023), “Methods of development of coordination abilities in young judoists of 10-12 years with the use of special exercises and games”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 278–284.
7. Proshin, M.S. (2007), *Methods of step-by-step training of fighters 13-15 years of throws in the parterre based on the use of technical means*, dissertation, Malakhovka.
8. Tupееv, Yu.V. and Boyko, V.F. (2010), “Analysis of methodological approaches used in teaching the technique of motor actions in sports fighting”, *Physical education of students*, No. 3, pp. 116–121.

Контактная информация: akkuin86@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.11.2023

УДК 796.42

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Иван Андреевич Аксенов, аспирант, **Сергей Алексеевич Воробьев**, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса, директор, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург;
Елена Николаевна Аксенова, тренер, Спортивная школа олимпийского резерва №1 Невского района Санкт-Петербурга

Аннотация

Работа с юными спортсменами, имеющими нарушения слуха, требует от тренера непрерывного поиска новых и совершенствования имеющихся методик адаптивной физической культуры. Одним из важных аспектов адаптивной физической культуры является контроль психоэмоционального состояния занимающихся, что, в свою очередь, подчеркивает актуальность данного исследования. В статье рассматриваются проблемы, связанные с психоэмоциональным перенапряжением у юных легкоатлетов с нарушениями слуха. Выявляются факторы, способствующие появлению психоэмоционального перенапряжения, определяются средства и методы профилактики таких нарушений. Разрабатывается методика снижения психоэмоционального напряжения посредством применения дыхательных упражнений во время тренировочных занятий. Определяется взаимосвязь применения дыхательной гимнастики с психоэмоциональным и функциональным состоянием организма занимающихся. Целью исследования является определение эффективности разработанной методики профилактики психоэмоционального напряжения у легкоатлетов, имеющих нарушения слуха, на этапе начальной подготовки. При разработке методики снятия и профилактики психоэмоционального напряжения использовались дыхательные упражнения из авторской программы дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой. Результаты исследования найдут широкое применение среди специалистов, работающих с юными спортсменами, имеющими нарушения слуха, в различных видах спорта.