

совокупности обусловили определенную целостность и внутреннюю организацию педагогической модели подготовки марафонцев к соревнованиям с учетом особенностей МЭМД. При обосновании модели подготовки марафонцев к соревнованиям с учетом особенностей МЭМД применялся программно-целевой подход к подбору средств и методов тренировки. Основой применения программно-целевого подхода к подбору средств и методов тренировки марафонцев с учетом особенностей МЭМД явились положения о том, что основу модели подготовки марафонцев к соревнованиям должны составлять: цель тренировки, условия для ее достижения, контроль тренировочного процесса, результаты и их коррекция. Тренировочный процесс в данном случае должен рассматриваться как единство деятельности спортсменов и тренера в ходе подготовки к соревнованиям. Такая деятельность спортсменов и тренера в ходе подготовки к соревнованиям составляла устойчивую взаимосвязь целевого, содержательного и оценочно-результативного компонентов педагогической модели тренировки спортсменов с учетом особенностей МЭМД.

Таким образом, использование системного и программно-целевого подходов к подбору средств и методов тренировки марафонцев имело немаловажное значение для четкой постановки задач их подготовки к соревнованиям и определения путей решения с учетом особенностей МЭМД.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели подготовки марафонцев к соревнованиям с учетом особенностей МЭМД.

Уровень готовности к соревнованиям у марафонцев экспериментальной группы был достоверно выше, чем у испытуемых контрольной группы. Объективным показателем высокой эффективности разработанной педагогической модели подготовки марафонцев с учетом особенностей МЭМД явились результаты выступлений испытуемых экспериментальной группы на соревнованиях. Результаты их выступлений на соревнованиях в марафонском беге в среднем были лучше, чем у испытуемых контрольной группы на две с половиной – три минуты.

**ВЫВОД.** Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели подготовки марафонцев к соревнованиям с учетом особенностей МЭМД. Применение данной модели подготовки позволило целенаправленно подбирать средства и методы тренировки для марафонцев с учетом особенностей их МЭМД. Это позитивно сказалось на результативности их соревновательной деятельности.

**Контактная информация:** kolodovskiy@list.ru

*Статья поступила в редакцию 23.11.2020*

**УДК 796.853.23**

## **ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

*Ирина Владимировна Тихонова, кандидат педагогических наук, доцент, Патимат Гасанкадиевна Омарова, кандидат педагогических наук, Алексей Анатольевич Близнюк, кандидат педагогических наук, доцент, Игорь Иванович Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Юсуф Мезбечевич Схаляхо, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

### **Аннотация**

В статье рассматривается вопрос совершенствования тактической подготовки борцов при помощи игрового метода. Овладение рациональным технико-тактическим арсеналом бросков – одна из главных задач спортивной тренировки в дзюдо. Применение разработанных на основе сорев-

новательных ситуаций игровые задания, эффективно апробированы на группах различного этапа подготовки. При выполнении предложенных игровых заданий развиваются не только физические качества дзюдоистов, но и их мыслительные способности, умение быстро и эффективно решать двигательные задачи.

**Ключевые слова:** тактика, дзюдо, игра, задания, подготовка.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p489-493

## **GAME TASKS AS A WAY OF IMPROVEMENT OF TACTICAL TRAINING OF JUDOKAS**

*Irina Vladimirovna Tikhonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Patimat Hasankadiyeva Omarova, the candidate of pedagogical sciences, Alexey Anatolyevich Bliznuk, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Igor Ivanovich Ivanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Yusuf Mezbechevich Shalyaho, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

### **Abstract**

The article deals with the issue of improving tactical training of wrestlers by using the game method. Mastery of rational technical and tactical arsenal of throws is one of the main tasks of sports training in judo. The use of game tasks developed on the basis of competitive situations is effectively tested on groups of various stages of preparation. When performing proposed game tasks not only physical qualities of judokas develop, but also their mental abilities, the ability to quickly and efficiently solve motor tasks.

**Keywords:** tactics, judo, game, tasks, preparation.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Содержание тактической подготовки в спортивной борьбе определяется знаниями техники и тактики вида спорта, умениями своевременно и целесообразно применять технико-тактические структуры в соревновательном поединке.

Тактические средства в борьбе выступают в виде технических действий и их комбинаций, а процесс освоения тактики находится во взаимосвязи с этапами подготовки. При этом, чем разнообразнее арсенал техники борца, тем больше вариантов тактического воздействия он имеет на соперника. В данном случае элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке — в форме целесообразных способов ведения состязания. Именно необходимость этого единства технических и тактических элементов соревновательных действий должна постоянно учитываться в процессе тактического совершенствования.

Цель исследования – разработать игровые задания для дзюдоистов в процессе тактической подготовки.

### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

При изучении технических действий в дзюдо их условно подразделяют на три группы: подготовительные технические действия, вспомогательные технические действия, основные технические действия.

В практике подготовки борцов вспомогательные технические действия изучаются поверхностно и носят ознакомительный характер. Однако, их применение является необходимым условием спортивного мастерства дзюдоиста, позволяющее не только выполнять необходимые двигательные действия, но и способствовать повышению уровня тактического мастерства.

Тактика – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей в конкретной соревновательной ситуации. В дзюдо результат зависит от своевре-

менной реакции на быстро меняющиеся условия, а методом совершенствования тактической подготовки является игровой метод.

Все вспомогательные технические действия направлены на решение двух основных задач тактической подготовки (рисунок 1).

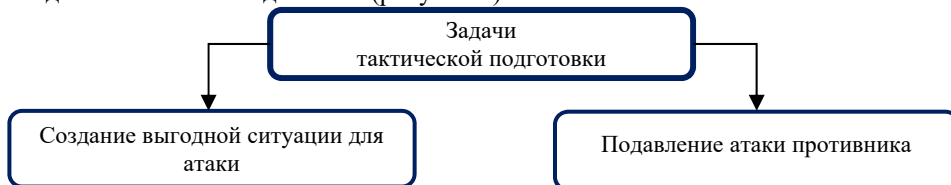


Рисунок 1 – Задачи вспомогательных технических действий

Для реализации предложенной методики мы разработали различные игровые задания для тренировочных групп с целью совершенствования тактической подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Игровые задания для развития тактической подготовки борцов

Задачи вспомогательных технических действий	Игровые задания
Создание выгодной ситуации для атаки	1) используя угрозы заставить партнера двигаться к краю ковра 2) используя передвижения выводить центр тяжести партнера вперед 3) используя толчки из различных положений заставить партнера выйти из границ ковра, упираться вперед 4) используя рывки заставить партнера упираться вперед, вбок; тем же способом переводить в положение партера 5) используя смену стойки выйти на старт броска в другом направлении 6) используя смену захвата создать ложное действие
Подавление атаки противника	1) используя поворот туловища выйти в неудобное положение для атаки соперника 2) упором руками остановить атаку 3) упором ногами блокировать вход на прием 4) забеганием в сторону уйти с линии атаки 5) за счет смены захвата создать не стартовое положение 6) за счет рывка остановить атаку броском

Разработанные задания были предложены спортсменам тренировочных групп для индивидуальной технико-тактической подготовки.

Особое внимание при составлении игровых заданий тактической подготовки следует уделить вниманию свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от захватов соперника, преследовать соперника и т.д.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Представленные в таблице 2 данные свидетельствуют о приросте исследуемых показателей у спортсменов обеих групп.

Таблица 2 – Эффективность тактических действий до и после внедрения игровых заданий в тренировочный процесс испытуемых групп борцов

Вспомогательные технические действия		Эффективность в начале эксперимента (%)		Эффективность после окончания эксперимента (%)	
		УТ свыше 2 лет	ССМ	УТ свыше 2 лет	ССМ
Создание выгодной ситуации для атаки	угрозы	4	9	6	13
	передвижения	14	21	18	23
	толчки	13	16	16	19
	рывки	15	19	18	21
	Смена стойки	4	7	5	11
	Смена захвата	9	12	11	15
Подавление атаки противника	Повороты туловища	10	14	15	17
	Упоры руками	8	12	11	14
	Упоры ногами	13	15	16	17

	забегания	9	13	11	15
	рывки	6	11	9	15
	перешагивания	7	16	9	18

Наибольший прирост атакующих вспомогательных технических действий в группе УТ свыше 2 лет показали передвижения (3%), рывки (3%) и толчки (%).

Объясняется это тем, что спортсмены с более низкой квалификации используют самые легкие и доступные способы подготовки атаки, но, тем не менее, остальные показатели в данной группе также имели положительную динамику эффективности применения.

В группе ССМ наивысшую динамику роста атакующих вспомогательных действий показали:

- угрозы – 4%, наиболее сложное вспомогательное техническое действие, которое оттачивается с ростом спортивного мастерства. Развитие способности применять угрозы требует умения рассчитывать преимущества и слабые стороны противника по отношению к своим возможностям;
- смена стойки (4%) и техническое действие, применение которого предполагает способность бороться в обе стороны. Также характерно для спортсменов высшей квалификации;
- эффективность толчков и смены захватов приросла на 3%;
- остальные атакующие вспомогательные технические действия также имеют положительный прирост эффективности применения в соревновательном поединке испытуемых борцов группы ССМ.

Вспомогательные технические действия, направленные на подавление атаки противника у спортсменов группы УТ имеет следующую динамику:

- повороты туловища – 5%;
- упоры руками, упоры ногами и рывки – 3%;
- забегания и перешагивания – 2%.

Применение защитных вспомогательных технических действий у группы ССМ после эксперимента показала следующую динамику:

- рывки – 4 %, требует наиболее быстрой реакции и проведением до входа противника на прием;
- повороты туловища – 3%;
- упоры руками, упоры ногами, забегания и перешагивания – 2%.

В данном случае прирост большинства показателей выше у УТ, что говорит о существующем потенциале развития способностей спортсменов данной группы.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, тактическое мышление следует формировать не только при теоретическом анализе возможных соревновательных ситуаций, но и в практических упражнениях игрового характера в дзюдо. При этом вспомогательные технические действия являются основными средствами тактической подготовки борцов. Проведенное нами исследование доказывает, что игровой метод эффективно применяется в тактической подготовке, как тренировочных групп, так и спортсменов более высокого класса.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Багирова С.К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // С.К. Багирова / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 369–374.
2. Пашута В.Л. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий / В.Л. Пашута, Д.С. Вавилкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (95). – С. 107–110.

3. Тихонова И.В. Особенности тактических действий дзюдоисток / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – Вып. 53. – Ч. VIII. – С. 73–81.

#### REFERENCES

1. Bagirova, S.K. (2018), "Structural model of athlete's self-realization in conditions of professionalization in judo", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 178, No. 12, pp. 369–374.
2. Pashuta, V.L. and Vavilkin, D.S. (2013), "Methodology of training of qualified judokas using technical-tactical complexes of attacking actions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 95, No. 11, pp. 107–110.
3. Tikhonova, I.V. (2016), "Peculiarities of tactical actions of judokas", *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, Vol. 53, No. VIII, pp. 73–81.

**Контактная информация:** Tikhonova\_I.74@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 13.11.2020*

УДК 378.147

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ УЧЕНИЯ О ТРЕНИРОВКЕ В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА К ИНФОРМАЦИОННОМУ ОБЩЕСТВУ**

*Анатолий Андреевич Тоболов, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Геннадьевна Шаргина, кандидат биологических наук, доцент, Марина Юрьевна Решонова, ассистент, Михаил Альбертович Решонов, ассистент, Тюменский индустриальный университет*

#### **Аннотация**

Условия развития сферы физической культуры и спорта требуют использования современных технологий, как в образовательном, так и в тренировочном процессе. Внедрение инновационных подходов, педагогических технологий, способствуют улучшению учебно-тренировочного процесса. В нашей статье была поставлена цель – доказать, что индивидуальный стиль учения о тренировке как инновационный подход, является значимым и важным в тренировочном процессе. Была представлена принципиальная схема обучения (тренировки) и структура спортивно-педагогической системы. Было выявлено, что педагогическая технология включает в себя пять различных технологий, которые являются неотъемлемой частью педагогической системы.

**Ключевые слова:** проблема, технология формирования, информация, умение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p493-498

### **INDIVIDUAL STYLE OF TEACHING ABOUT TRAINING DURING THE TRANSITION TO THE INFORMATION SOCIETY**

*Anatoly Andreevich Tobolov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Marina Gennadyevna Shargina, the candidate of biological Sciences, senior lecturer, Marina Yurievna Reshonova, the assistant, Mikhail Albertovich Reshonov, the assistant, Tyumen industrial University*

#### **Abstract**

Conditions for the development of physical culture and sports require the use of modern technologies, both in the educational and training process. Introduction of innovative approaches, pedagogical technologies, contribute to the improvement of the training process. In our article, the goal was to prove that the individual style of teaching about training as an innovative approach is significant and important in the training process. The basic scheme of education (training) and the structure of the sports and pedagogical system were presented. It was revealed that pedagogical technology includes five different technologies that are an integral part of the pedagogical system.

**Keywords:** problem, formation technology, information, skill.