

## ВЫВОДЫ

Сравнивая соответствующие показатели с контрольной группой, заметим, что дети экспериментальной группы имели большую скорость плавания как в режиме «медленного», так и в режиме «максимального» плавания. Темп движений руками достоверно не различался ни в том, ни в другом случае.

Обращает на себя внимание и тот факт, что у детей экспериментальной группы выше показатель скорости движения кисти: как в целом (на 11,2%), так и в фазе захвата (на 10,8%), и в фазе подтягивания (на 27,3%).

Данный факт мы связываем с тем, что детям экспериментальной группы, умеющим находить опору о воду, не приходилось затрачивать время на поиски опоры, вероятно, они быстрее могли начинать прикладывать усилия в рабочей фазе гребка.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ДЗЮДОИСТОВ

*Михаил Владимирович Скачков, соискатель  
Военный институт физической культуры (ВИФК)  
г. Санкт-Петербург*

### Аннотация

В данной статье представлена методика формирования техники атакующих действий квалифицированных дзюдоистов, что позволяет значительно повысить уровень специальной и технико-тактической подготовки, также представлены и обобщены результаты основного педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** методика, атакующие действия, дзюдо

## EXPERIMENTAL CHECK OF EFFICIENCY OF THE METHODS OF JUDOIST ATTACKING TECHNIQUE EFFICIENCY

*Michael Vladimirovich Skachkov, the competitor  
Military institute of physical training  
St.-Petersburg*

### Abstract

This article presents the proposed methods of qualified judoist attacking technique efficiency, allowing to significantly increase the level of special and tactical-technical training; it also presents and summarizes the results of primary pedagogical experiment.

**Keywords:** a technique, attacking actions, a judo

Основной задачей, которая решалась в педагогическом эксперименте, являлась проверка эффективности разработанной нами методики. Результаты педагогического эксперимента оценивались по изменению следующих показателей: уровню общей физической подготовленности; кинематическим и динамическим параметрам броска через бедро; эффективности выполнения атакующих действий в условиях контрольных схваток и соревнований.

Контрольная и экспериментальная группы до эксперимента были проверены на идентичность массы тела и уровень общей физической подготовленности путем тестирования с помощью стандартных контрольных упражнений.

Показатели спортсменов обеих групп достоверных различий не имели ( $P > 0,05$ ). Проведенные перед началом педагогического эксперимента лабораторные исследования специальной физической подготовленности также не выявили достоверных различий ( $P > 0,05$ ) между экспериментальной и контрольной группами по кинематическим и динамическим параметрам начальной стадии бросков.

До проведения основного педагогического эксперимента нами были организо-

ваны и проведены контрольные соревнования между дзюдоистами экспериментальной и контрольной групп. В этих соревнованиях всего было проведено 70 поединков. Спортсмены контрольной группы выиграли 40 схваток (57,1% от общего количества поединков), а дзюдоисты экспериментальной группы - только 30 (42,9%). В дальнейшем проводился анализ соревновательной деятельности с расчетом показателей ТТП. Достоверность различий между исходными значениями спортсменов экспериментальной и контрольной групп не установлена ( $P > 0,05$ ) ни по одному из десяти показателей соревновательной деятельности.

На основном этапе педагогического эксперимента контрольная группа занималась по традиционной методике, экспериментальная - по разработанной нами методике. Занятия в обеих группах проходили в одинаковых условиях по 2 часа три раза в неделю. Всего в каждой группе было проведено 120 занятий (240 часов).

Практический материал в объеме 240 часов изучался в следующем соотношении: на технико-тактическую подготовку отводилось 144 часа, на физическую подготовку (ОФП и СФП) - 96 часов. В течение указанного периода обучения в экспериментальной группе изучалась и совершенствовалась техника тех же бросков, что и в контрольной группе, но в технико-тактических комплексах, которые состоят из комбинаций приемов на основе ведущего захвата и включают в себя от 2 до 14 различных технических действий.

На физическую подготовку в обеих группах отводилось по 96 часов (ОФП - 48 часов, СФП - 48 часов). При этом группы не отличались по объему работы, отведенному на специальные упражнения - по 48 часов. Различия составляли упражнения на тренажерах.

В контрольной группе технические средства обучения не применялись. В средства специальной подготовки борцов экспериментальной группы были включены комплексы специализированных подвижных игр. Объем этих средств составлял 8-10% от общего времени тренировочного занятия. Состав остальных специальных и общефизических упражнений в обеих группах был аналогичным. Ежеженедельно в экспериментальной группе проводился контроль качества выполнения приемов.

По окончании основного педагогического эксперимента мы можем констатировать тот факт, что у дзюдоистов обеих групп произошли положительные статистически достоверные изменения в уровне развития общей физической подготовленности, определяемой нами по девяти тестовым упражнениям и контролю массы тела (табл. 1).

Сопоставление исходных данных с итоговыми показывает уровень достоверности от  $P < 0,05$  до  $P < 0,01$ . Вместе с тем сравнение итоговых значений дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп не выявило достоверных различий в уровне общей физической подготовленности и массы тела ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили эффективность разработанной нами методики и нашу гипотезу о ведущей роли основных групп захватов в формировании атакующих действий. Борцы экспериментальной группы существенно улучшили значения параметров выполнения броска. В то же время снижение ускорения в начальной фазе броска свидетельствует о еще недостаточной координации движений квалифицированных спортсменов при выполнении атакующего технического действия.

На завершающем этапе формирующего эксперимента преимущество дзюдоистов экспериментальной группы было значительным. В конце эксперимента дзюдоисты экспериментальной группы выиграли уже 57 соревновательных схваток или 81,4% от общего количества поединков.

Таким образом, результаты основного педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что предлагаемая методика формирования техники атакующих действий квалифицированных дзюдоистов позволяет повысить уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности, в результате чего значительно повышается надежность и качество атакующих действий в условиях соревнований и,

следовательно, технико-тактическое мастерство в целом.

Таблица 1

**Исходные и итоговые показатели общей физической подготовленности и массы тела дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп**

№	Контрольные упражнения	Группы	Показатели ( $x \pm t$ )		t;P
			исходные	итоговые	
1	Бег 100 м (с)	контрольная	13,4+0,68	13,0+0,52	2,20;<0,05
		экспериментальная	13,6+0,71	13,2+0,33	2,40;<0,05
		t;P	0,96:	1,53:>0,05	
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	контрольная	17,3+1,65	18,4+1,37	2,41;<0,05
		экспериментальная	16,8+1,92	18,2+1,10	2,97;<0,01
		t;P	0,93;>0,05	0,53;	
3	Челночный бег 10x10 м (с)	контрольная	28,2+0,70	27,6+0,50	3,28;<0,01
		экспериментальная	28,5+0,82	27,8+0,66	3,13;<0,01
		t;P	1,30;>0,05	1,14;>0,05	
4	Кросс 3 км (мин)	контрольная	12,30+0,54	12,02+0,30	2,13;<0,05
		экспериментальная	12,45+0,41	12,17+0,38	2,35;<0,05
		t;P	1,04:>0,05	1,46:>0,05	
5	Становая динамометрия (кг)	контрольная	131,1+9,07	138,2+6,87	2,89;<0,01
		экспериментальная	134,2+7,69	140,3+7,14	2,69;<0,05
		t;P	1,18:>0,05	0,95;>0,05	
6	Кистевая динамометрия, прав.+ лев. (кг)	контрольная	82,17+1,77	83,47+2,15	2,19;<0,05
		экспериментальная	80,78+1,64	82,52+2,56	2,72;<0,05
		t;P	1,17:X).05	1,34:>0,05	
7	Приседание с партнером равного веса (кол-во раз)	контрольная	18,2+1,65	19,02+1,37	2,19;<0,05
		экспериментальная	17,4+1,37	18,6+1,37	2,91;<0,01
		t;P	1,75;>0,05	1,45;	
8	Прыжок в длину с места (см)	контрольная	210,5+3,00	214,1+4,13	3,31;<0,01
		экспериментальная	208,8+4,98	212,4+4,85	2,43;<0,05
		t;P	1,37;>0,05	1,25;>0,05	
9	Удержание ног в положении «угол» в висе (с)	контрольная	37,8+1,73	39,0+1,37	2,56;<0,01
		экспериментальная	36,9+1,63	38,2+1,32	2,91;<0,01
		t;P	1,78;>0,05	1,98;>0,05	
10	Масса тела (кг)	контрольная	69,8+1,32	71,2+1,26	3,61;<0,05
		экспериментальная	69,5+1,29	70,8+1,24	3,41;<0,05
		t;P	0,76;>0,05	1,06;>0,05	