

СПб. : [б.и.], 1996. – 78 с.

2. Борисов, А.В. Педагогическая технология организации физической подготовки офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО с использованием функционально-дифференцированного подхода // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 22-26.

3. Кузнецов, А.В. Физическая подготовка офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО : учеб.-метод. пособие / А.В. Кузнецов ; Изд-во : Ярославский зенитный ракетный институт ПВО. – Ярославль : [б.и.], 2004. – 117 с.

4. Приходько, В.Н. Управление самостоятельной физической тренировкой офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО : учеб.-метод. пособие / В.Н. Приходько ; Изд-во : Ярославский зенитный ракетный институт ПВО. – Ярославль : [б.и.], 2003. – 127 с.

**Контактная информация:** [sdd-bae@mail.ru](mailto:sdd-bae@mail.ru)

**УДК 796.853.234**

## **ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ ЮНОШЕЙ И ДЕВОЧЕК ДО 17 ЛЕТ ПО КАТА**

*Артём Владимирович Ильин, аспирант,*

*Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,  
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема подготовки юношей и девочек до 17 лет в ката. Представлены результаты эффективности экспериментальной программы подготовки юношей и девочек до 17 лет в ката.

**Ключевые слова:** подготовка дзюдоистов в ката, тренировочный процесс, юноши и девочки до 17 лет.

## **TRAINING OF YOUNG MALE AND FEMALE JUDOISTS UNTIL 17 YEARS ON KATA**

*Artem Vladimirovich Ilyin, the post-graduate student,*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St.-Petersburg*

### **Annotation**

The article raises the problem of preparation of young male and female judoists until 17 years on kata. Results of efficiency of the experimental program of preparation of young male and female judoists on kata have been presented.

**Keywords:** preparation of judoists on kata, training process, young men and girls until 17 years.

В соответствии с приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту №320 от 08.06.2005 года, во всероссийский реестр видов спорта по дзюдо включены личные соревнования по ката.

Соревнования по ката проходят в двух возрастных категориях:

- 1) Мужчины и женщины;
- 2) Юноши и девочки до 17 лет (нагэ-но-ката 3 раздела по 3 броска).

Основной целью проведения подобных соревнований является повышение мотивации к занятиям дзюдо. Ката молодой вид спорта в России, поэтому на сегодняшний день научных разработок в области ката не достаточно [1,2].

Мы провели опрос среди заслуженных тренеров России, тренеров высшей и первой категории по дзюдо. На вопрос, необходима ли единая программа подготовки спортсменов до 17 лет по ката, ответы распределились следующим образом.

Таблица 1

**Ответы тренеров по ката на вопрос: «Необходима ли единая программа подготовки спортсменов до 17 лет по ката?»**

| Варианты ответов       | Да  | Нет | не знаю |
|------------------------|-----|-----|---------|
| Процентное соотношение | 94% | 0%  | 6%      |

Нами был проведен педагогический эксперимент с целью апробации разработанной нами экспериментальной программы по ката. Эксперимент проведен с февраля 2009 г по февраль 2010 г.

Были выбраны 2 группы контрольная и экспериментальная, по 16 человек в возрасте от 14 до 16 лет. В каждой группе было одинаковое количество спортсменов 1-го разряда и кандидатов в мастера спорта по борьбе дзюдо.

Занятия в контрольной группе проходили по обычному плану.

Годичный цикл подготовки экспериментальной группы был распределен на 3 периода:

1. Подготовительный период (июнь-ноябрь 2009 г.);
2. Соревновательный период (декабрь 2009-февраль 2010 г.);
3. Переходный период (март-апрель 2010 г.).

Такое распределение периодов обосновывается необходимостью подготовки дзюдоистов до 17 лет к главному старту года – Первенства г. Санкт-Петербурга по ката в феврале 2010 г.

Таблица 2

**Распределение времени для каждого раздела подготовки в годичном цикле**

|                       | Теоретическая подготовка | Техническая подготовка | ОФП и СФП | Психологическая подготовка |
|-----------------------|--------------------------|------------------------|-----------|----------------------------|
| Подготовительный этап | 25%                      | 60%                    | 10%       | 5%                         |
| Соревновательный этап | 10%                      | 70%                    | 10%       | 10%                        |
| Переходный этап       | 20%                      | 25%                    | 50%       | 5%                         |

1. Подготовительный период.

В этот период подготовки в неделю проходило 4 занятия по 2 часа 30 мин.

Структура тренировки не отличалась от той, которая используется в занятиях по борьбе дзюдо. Она так же состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Задачи, методы и средства ОФП, СФП, психологической подготовки не отличались от тех, которые применяются в тренировочных занятиях по борьбе для дзюдоистов данного возраста и квалификации.

Задача теоретической подготовки ставилась – изучить следующие темы:

- 1) история дзюдо;
- 2) сущность самоконтроля и его роль в занятиях ката;
- 3) правила проведения соревнований по ката, судейство в ката;
- 4) специфика и значение ритуала в ката;
- 5) специфика каждого раздела в ката;
- 6) специфика каждого технического действия (броска) в ката.

Задачей же технической подготовки для данного периода была следующей – изучить и довести до навыка весь технический арсенал, требуемый для выполнения в нагэ-но-ката.

На каждом занятии во время, отведенное для технической подготовки, занимающиеся изучали технику нагэ-но-ката по следующей схеме.

Разучивание технических действий происходит по разделам. В каждом разделе по 3 броска. После того, как у занимающихся сформировывалось понимание, и возможность выполнения раздела на уровне навыка, мы переходили к следующему разделу. Изучая уже второй или третий разделы в технической подготовке, обязательно отводится время

для совершенствования предыдущего раздела.

В конце этого периода необходимо добиться выполнения всего комплекса нагэ-ноката. Число “прогонов” должно достичь 5-8 за тренировочное занятие. На данном этапе важно минимизировать количество грубых и средних ошибок.

## **2. Соревновательный период.**

Задачей соревновательного периода было подведение дзюдоистов к высшей соревновательной готовности.

В этот период подготовки в неделю проходило 6 тренировочных занятий по 2 часа 30 мин.

На каждом занятии необходимо выполнять 8-10 повторений комплекса нагэ-ноката. На данном этапе важно минимизировать количество мелких ошибок.

На этапе развития спортивной формы дзюдоисты выступили в контрольном соревновании.

К главному старту годичного цикла, первенству г. Санкт-Петербурга среди юношей и девочек до 17 лет, дзюдоисты были на пике своей спортивной формы.

## **3. Переходный период.**

В этот период количество тренировочных занятий было уменьшено до двух в неделю, время занятия – до 1 часа 30 мин.

Главной задачей переходного периода являлась накопление «избыточной энергии» для следующего года обучения.

21 февраля 2010 г. прошло первенство г. Санкт-Петербурга среди юношей и девочек до 17 лет по ката. Дзюдоисты контрольной и экспериментальной группы принимали участие в этом первенстве.

Проведённый анализ соревнований показал, что дзюдоисты экспериментальной группы выступили лучше дзюдоистов контрольной группы. Занятые места у 6-и пар дзюдоистов экспериментальной группы были выше, чем у спортсменов контрольной группы. Набранные баллы контрольной и экспериментальной группы на этих соревнованиях составили соответственно  $201 \pm 22$  и  $249 \pm 19$ . Спортсмены экспериментальной группы выступили достоверно лучше ( $p < 0,01$ ).

Таким образом, можно утверждать, что разработанная нами программа подготовки дзюдоистов до 17 лет по ката является эффективной.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

2. Отаки, Т. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэгер ; пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

**Контактная информация:** ailyin-86@mail.ru

**УДК 378:796.01**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЕКТИРОВОЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Азам Масгутович Имашев, кандидат педагогических наук, доцент,  
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
г. Набережные Челны*

### **Аннотация**

В статье показан положительный эффект применения концептуальной модели формирования функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры. Статья является частью результатов диссертационного исследования по обозначенной теме и может быть интересна