

imeni P.F. Lesgafta, Vol. 98, No. 4, pp. 113-116.

11. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2005), "Forecasting of success of competitive activity of athletes taking into account genetic bases of a training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 18, pp. 81-91.

12. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2006), "Value of functional asymmetry as genetic marker of sports abilities of the boxer", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 22, pp. 72-76.

13. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2007), "Development of system approach to studying of activity of the person", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 23, No. 1, pp. 68-76.

14. Chistyakov, V.A., Aronov, G.Z. and Pryhoda G.A. (2005), "The process of marketing activities in the field of health and fitness services, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 18, pp. 91-100.

15. Chistyakov, V.A. and Aronov, G.Z. (2006), "Simulation in the field of physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 21, pp. 83-86.

16. Chistyakov V.A. (2010), "Magic number seven is the result of information interaction of the person with the environment", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 67, No. 5, pp. 118-122.

17. Chistyakov, V.A., Kostromin, O.V. and Novoseltseva, O.O. (2014) "Structure of the pedagogical concept of the sportization of physical training in technical college by means of sports club", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp. 180-185.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2014.

УДК 796.853.234

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (КАТА) В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ

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 процессе выполненного исследования было осуществлено изучение и анализ современного состояния литературы по теоретическим и практическим аспектам подготовки дзюдоистов, применяющих в своем тренировочном процессе комплекс соревновательных упражнений (ката). В соответствии с поставленной целью внимание было сосредоточено на разработке методики подготовки дзюдоистов 15-16 лет, с применением комплекса соревновательных упражнений (ката). Данная методика включала в себя впервые разработанные технико-тактический и теоретический планы подготовки. На основании статистического анализа качественных и количественных результатов эксперимента, проявляющиеся в улучшении результатов выступления на соревнованиях, повышении показателей соревновательной деятельности, сделано заключение об эффективности разработанной методики подготовки для дзюдоистов 15-16 лет, включающей комплекс соревновательных упражнений (ката). Результаты работы могут быть использованы в СДЮСШОР, ДЮСШ и других спортивных клубах, ориентированных на подготовку дзюдоистов юношеского возраста.

Ключевые слова: комплекс соревновательных упражнений (ката), тренировочный процесс, юноши и девочки 15-16 лет.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p44-48

APPLICATION OF THE COMPLEX OF COMPETITIVE EXERCISES (KATA) IN THE TRAINING OF JUDOISTS AT THE AGE OF 15-16

Artem Vladimirovich Ilyin, the post-graduate student,

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

Annotation

The study and analysis of the current state of the literature on theoretical and practical aspects of the preparation of judoists, applying in their training process the complex of the competitive exercises

(kata) have been carried out during the conducted research. In accordance with the set goal, the focus was set on the development of the training methodology for the judoists at the age of 15-16 by using the complex of competitive exercises (kata). This program included for the first time the developed technical, tactical and theoretical training plans. On the basis of the statistical analysis of the qualitative and quantitative results of the experiment, manifested in the improvement of the results in competition, increasing of competitive activity, the conclusion about the efficiency of the developed training programs for judoists at the age of 15-16, including the competitive exercises (kata), has been presented. The results can be used in the sports school and other sports clubs oriented at training of judoists of junior age.

Keywords: complex competitive exercises (kata), process of training, young men and girls at the age of 15-16.

ВВЕДЕНИЕ

Ката – это комплекс соревновательных упражнений, с помощью которых дзюдоисты отрабатывают приемы нападения и защиты в виде парных упражнений [3]. На данный момент нет достоверных данных о том, как направление ката влияет на тренировочный процесс в дзюдо. Без исследования влияния ката на результативность дзюдоистов на соревнованиях педагогический процесс в дзюдо будет изучен не достаточно полно. Таким образом, создание специальных методик преподавания дзюдоистам ката является актуальным вопросом и требует к себе внимания со стороны учёных.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В ходе работы по разработке методики подготовки дзюдоистов, с использованием комплекса соревновательных упражнений (ката) был проведен констатирующий эксперимент. В исследовании принимало участие 32 дзюдоиста в возрасте от 15 до 16 лет.

Спортсмены были поделены на три однородные группы: контрольную, экспериментальную группу № 1 и экспериментальную группу № 2.

В течение года дзюдоисты контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [1]. Данная программа рекомендована федеральным агентством по физической культуре и спорту и предусматривает 15 часов занятий в неделю.

Дзюдоисты экспериментальной группы № 1 занимались по специально разработанной нами методике подготовки, которая предусматривала занятия только комплексом соревновательных упражнений (ката) в размере 15 учебных часа в неделю [2].

Дзюдоисты экспериментальной группы № 2 занимались по экспериментальной методике подготовки по дзюдо, включающей 12,5 часов занятий дзюдо и 2,5 учебных часа занятий, на которых спортсмены изучали комплекс соревновательных упражнений (ката).

Тренировочный процесс изучения комплекса соревновательных упражнений (ката) опирался на технико-тактический и теоретический план подготовки, разработанный специально для этой группы [2]. От тренировочных планов ЭГ-1 они отличаются различным распределением времени в годичном цикле для подготовительного, соревновательного и переходного периода и ориентированы на подготовку дзюдоистов данной группы для успешного выступления на контрольном турнире. Техничко-тактический и теоретический планы подготовки изучения техники ката составлены таким образом, что они дополняют планы подготовки по дзюдо и способствуют быстрейшему освоению материала.

Основной особенностью подготовки юношей ЭГ-2 являлось то, что на занятиях по дзюдо задания и упражнения давались на основе пройденного материала на занятиях по ката. Сложность упражнений увеличивалась по мере освоения спортсменами технических действий из раздела ката. Так на этапе изучения техники ката по разделам на тренировочных занятиях по дзюдо происходила отработка конкретного броска в тренировочном поединке в облегченных условиях, при которых атакующий дзюдоист мог выпол-

нить изучаемый бросок. На этапе совершенствования разделов ката по отдельности на тренировочных занятиях по дзюдо происходила отработка техники ката в условиях реального противоборства соперника. На этапе совершенствования комплекса ката в целом на тренировочных занятиях по дзюдо спортсмены выполняли броски в условиях соревновательной схватки с судьейством.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Эффективность разработанной экспериментальной методики подготовки основывалась на результатах теоретического тестирования дзюдоистов, выступлении на контрольном турнире по дзюдо и ката, анализе показателей соревновательной деятельности дзюдоистов.

Таблица 1

Динамика ответов теоретического тестирования

Группа	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
До эксперимента	2,6±0,83	2,5±0,53	2,6±0,72
После эксперимента	2,8±0,87	11,1±2,1	9,5±1,6

Проведенное контрольное теоретическое тестирование показало, что по сравнению с начальным тестированием у спортсменов контрольной группы показатели остались на прежнем уровне. Это объясняется отсутствием каких-либо теоретических и практических занятий по ката за время обучения, которые могли бы повысить уровень знаний о ката.

Результаты экспериментальной группы №1 ожидаемо выросли, т.к. спортсмены этой группы готовились по специальной методике подготовки только по ката.

Таблица 2

Результативность выступления на контрольном турнире по ката

Группа	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
Кол-во набранных баллов	45±6	255±9	196±7

На контрольном турнире по ката мы получили результаты схожие с результатами теоретического тестирования. Очевидное превосходство спортсменов экспериментальной группы № 1 объясняется целенаправленной подготовкой этих дзюдоистов именно к этому старту и доказывает эффективность разработанной нами методики подготовки по ката [2]. Результаты контрольного турнира по дзюдо выглядят следующим образом.

Таблица 3

Результаты контрольного турнира по дзюдо

Группа	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
1 место	-	1	4
2 место	-	1	4
3 место	-	3	-
5-6 место	1	2	3
7-8 место	1	-	1
без мест	10	5	-

Результат, показанный экспериментальной группой № 1 свидетельствует об утрате у юношей этой группы навыков соперничества в контактной борьбе. Об этом же говорит результат сравнительного анализа контрольного турнира 2011 года с аналогичным стартом в 2010 году. На наш взгляд это объясняется отсутствием в их методики подготовки специальных упражнений с применением реального противоборства с соперником, упражнений тактической подготовки проведения приема и тактической подготовки к конкретной встрече. Сравнивая результат юношей контрольной группы с прошлогодним результатом на турнире такого же ранга, мы не выявили очевидной тенденции к росту спортивного мастерства у сформировавшейся группы.

Спортсмены экспериментальной группой №2 выступили успешно.

Проведенный видеоанализ соревновательных схваток позволил выявить и обработать данные характеризующие показатели соревновательной деятельности дзюдоистов.

Таблица 4

Показатели соревновательной деятельности дзюдоистов на контрольном турнире по дзюдо ()

Группа	Технико-тактические показатели							
	A	F	P	V	N_a (%)	K (%)	K_a (%)	R_p
КГ	2,9±1,2	39,2±0,6	6,9±0,2	2,2±0,4	37±3	30±2	90±2	2,49±0,14
ЭГ-1	2,8±0,2	40,2±1,3	5,5±0,2	1,8±0,4	14±3	6,8±1,6	53±7	1,6±0,2
ЭГ-2	3,2±0,2	51,6±1,3	7,2±0,4	3,9±0,5	43±3	26±2	55±6	1,6±0,2

Примечание: А – «Активность» (констатирует количество атакующих действий проведенных дзюдоистов в схватке); F – «Показатель контратакующих действий» (констатирует процентное соотношение атак и контр-атак, произведенных дзюдоистом в схватке); P – «Результативность» (средняя оценка атакующих действий дзюдоиста); V – «Объем эффективной техники в положении борьбы стоя» (показывает количество разных приемов проведенных дзюдоистом, оцененных за соревнование); N_a – «Надежность атакующих действий» (констатирует эффективность проводимых дзюдоистом атак); K – «Комбинационность» (констатирует, какое количество атакующих действий было проведено дзюдоистом в комбинациях); K_a – «Коэффициент асимметрии» (констатирует направленность атакующих действий дзюдоиста); R_p – «Надежность защитных действий» (констатирует количество атакующих действий проведенных соперником в схватке).

Таблица 5

Корреляционная зависимость результатов выступления дзюдоистов на соревнованиях по ката с показателями технико-тактической подготовленности, проявленных на соревнованиях по дзюдо

Группа	Технико-тактические показатели							
	A	F	P	V	N_a (%)	K (%)	K_a (%)	R_p
ЭГ-1	0,61	0,08	-0,17	0,14	0,19	0,03	0,34	0,42
ЭГ-2	0,85	0,72	0,82	0,68	0,85	0,74	-0,02	0,02

Рассчитанный нами уровень корреляции подтверждает тесную взаимосвязь спортсменов, хорошо выступивших на соревнованиях по ката, с некоторыми показателями соревновательной деятельности такими как «активность атакующих действий», «показатель контратакующих действий», «результативность», «объем эффективной техники», «надежность атакующих действий», «надежность защитных действий».

Высокие показатели соревновательной деятельности спортсменов экспериментальной группы № 2, проявляющиеся в количестве проведенных реальных атак, оцененных атак, количестве используемых атакующих техник, говорят нам, что основной тренировочный эффект от синтеза занятий комплексом соревновательных упражнений (ката) и стандартизированных методик преподавания дзюдо направлен на рост и совершенствование именно этих характеристик. Этот факт так же подтверждает уровень корреляции, который свидетельствует о том, что те спортсмены, которые хорошо выполняют ката, имеют хорошие результаты в перечисленных выше характеристиках соревновательной деятельности.

Очевидно и преобладание в росте результативности экспериментальной группы № 2 по сравнению с контрольной и экспериментальной группой № 1 на контрольном турнире в 2011 году относительно того же первенства проведенного в 2010 году. У спортсменов из экспериментальной группы № 2 рост по очкам составил 208%, а у дзюдоистов контрольной группы результат ухудшился на 6,2%, у и экспериментальной группы № 1 на 92,6%.

ВЫВОДЫ

На основании статистического анализа качественных и количественных результатов эксперимента сделано заключение об эффективности разработанной методики подготовки для дзюдоистов 15-16 лет, включающей комплекс соревновательных упражнений

(ката). Результаты работы могут быть использованы в СДЮСШОР, ДЮСШ и других спортивных клубах, ориентированных на подготовку дзюдоистов юношеского возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо : 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. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девочек до 17 лет по ката // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3. – С. 84-86.
3. Отаки, Т. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэгер ; пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

LITERATURE

1. Ed. Akopjan A.O. (2008), Judo: the Approximate program of sports preparation for youthful sports schools, specialized youthful schools of an Olympic reserve, Soviet sports, Moscow.
2. Ilin, A.V. (2011), "Training of judoists of young men and girls till 17 years on kata", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 73, No. 3, pp. 84-86.
3. Otake, T, Dreger, and Donnas F.T (2003), Technic of judo, FAIR-PRESS, Moscow.

Контактная информация: ailyin-86@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2014.

УДК 378.18

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СИРОТ (ЮНОШИ) ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

*Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)*

Аннотация

Для совершенствования учебного процесса физического воспитания студентов-сирот Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) была разработана и внедрена структура теории и практики организации физкультурной деятельности включающая в себя средства: программа «Куратор-педагог» и спецкурс «Индивидуальный подход к студентам-сиротам» для их адаптации к образовательной среде. В статье представлены результаты динамики показателей двигательных качеств, специально сформированной экспериментальной группы из студентов-сирот (юноши) относящихся к первой функциональной группе здоровья в течение четырёх семестров обучения и проанализирован уровень их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, студент-сирота, педагогическое тестирование, физическая подготовленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p48-51

ANALYSIS OF THE LEVEL DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE ORPHAN STUDENTS (BOYS) AT TECHNICAL UNIVERSITY

*Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University of Means of Communication*

Annotation

For perfection of the educational process of physical training of students-orphan of Irkutsk state university of means of communication the structure of the theory and practice of the organization of sports activity including the following means has been developed and introduced: the program "Curator-teacher" and a special course "the Individual approach to students-orphan" for their adaptation to the educational environment. The article has presented the results of dynamics of indicators of the motor qualities of the