

*На правах рукописи*



**ЗАКИРОВ Расим Мирзаязович**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ  
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ  
В ДЗЮДО**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Майкоп – 2009

Работа выполнена в Федеральном государственном образовательном учреждении Высшего профессионального образования – Чайковский государственный институт физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент  
**Еганов Виктор Александрович**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
**Шулпка Юрий Александрович**  
кандидат педагогических наук  
**Элипханов Салман Байсултанович**

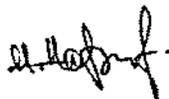
Ведущая организация: **Национальный государственный университет спорта, физической культуры и здоровья им. П.Ф. Лесгафта**

Защита состоится «29» апреля 2009 г. в 10.00 часов на заседании Диссертационного совета Д.212.001.01 в конференц-зале Адыгейского государственного университета по адресу: 385000, г.Майкоп, ул.Университетская, 208

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Адыгейского государственного университета

Автореферат разослан «27» марта 2009 г.

Учёный секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук,  
доцент



М.Х. Коджешау

2009А  
8256

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Соревновательная схватка представляет собой определенную структуру переходов от атаки к защите и, наоборот, с задачей одностороннего выигрыша оценок. Следовательно, конечный результат этих переходов выступает системообразующим фактором, возможно с одинаковым вкладом характеристик атаки и защиты. Однако в большей мере исследования проведены в области атакующих действий, а защитным действиям отводится незначительное место в специальной литературе и практике. Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия (С.В.Суряхин, 1974; Ю.А.Шулика, 1990; В.А.Еганов, 2005; А.А.Новиков, 2000 и др.). Данная проблема изучалась в работах С.Х.Хвана, 1998; А.Е.Миллера, 1998, 1999, однако эти работы посвящены дзюдоистам высокой квалификации. В структуре защитных действий юношей - дзюдоистов остается еще много неисследованных вопросов.

В настоящее время отсутствует научно обоснованная методика обучения защитным тактико-техническим действиям. Существующая методика обучения складывается практически из опыта работы каждого тренера, отстает от требований практики, остается на уровне развития восьмидесятых годов и не соответствует задачам сегодняшнего дня. Одной из причин является недостаточная обоснованность методики обучения, представленной в программах, методических пособиях и учебниках по дзюдо. В этих условиях назрела необходимость дальнейшего совершенствования методики обучения техническим действиям дзюдоистов, которая бы сказалась положительно на их будущих спортивных результатах.

Необходимо установить тесную взаимосвязь в освоении технических действий между начальным обучением и этапом высшего спортивного мастерства.

Необходима концепция, выработанная на основе результатов теоретических и экспериментальных исследований, а также обобщения лучших образцов отечественной и зарубежной практики (Н.М.Галковский, 1990; Ю.А.Шахмурадов, 1981; В.В.Нелюбин, 1999).

Теоретический анализ и практический опыт тренировки юных спортсменов выявил некоторые противоречия между высокими требованиями к надежности защитных тактико-технических действий в борьбе дзюдо и недостаточной изученностью их структуры; закономерностями формирования отдельных сторон технической подготовленности и практически полным отсутствием в специальной литературе методических разработок по начальному обучению.

На основе выявленных противоречий была выявлена проблема исследования, заключающаяся в поиске и выборе научно обоснованной



методики обучения защитным тактико-техническим действиям (ЗТТД) в дзюдо. Высказанные противоречия, потребность практики, недостаточная разработанность методики начального обучения ЗТТД позволили выделить проблему, определить направление, на основании которых была выбрана тема настоящего исследования – «Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо».

**Цель исследования** – разработать методику обучения защитным тактико-техническим действиям дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** – процесс обучения защитным тактико-техническим действиям юных дзюдоистов.

**Предмет исследования** – методика обучения юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

В работе выдвинута следующая гипотеза исследования - уровень надёжности ЗТТД на этапе начальной подготовки юных дзюдоистов можно повысить если:

- 1) изучить структуру и закономерности формирования ЗТТД;
- 2) разработать методику начального обучения ЗТТД;
- 3) внедрить в практику подготовки юных дзюдоистов методику обучения, учитывающую закономерности формирования ЗТТД.

**Задачи исследования:**

1. Выявить факторы, определяющие эффективность ЗТТД дзюдоистов на этапе начальной подготовки;

2. Разработать методику обучения ЗТТД в борьбе дзюдо на этапе начальной подготовки;

3. Обосновать методические рекомендации по оценке эффективности процесса обучения ЗТТД в борьбе дзюдо.

Методологической основой исследования являются основные положения теории обучения двигательным действиям, раскрытые в фундаментальных трудах отечественных ученых:

– исследования психологов (Е.А.Климов, Л.М.Кустов, А.Н.Леонтьев), педагогов (В.В.Давыдов, Е.П.Ильин), теоретиков и практиков спорта (В.К.Бальсевич, В.А.Демин, В.М.Игуменов, Я.К.Коблев, Р.А.Пилоян, Г.С.Туманян и др.);

– исследования в области теории обучения, которая дает возможность рассматривать и анализировать учебный процесс в связи с развитием педагогической науки (В.П.Беспалько, М.М.Боген, П.Я.Гальперин, В.В.Нелюбин, А.А.Новиков, Ю.А.Шахмурадов, А.М.Шлемин и др.);

– исследование в области общей теории и методики физического воспитания (В.М.Выдрин, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Н.И.Пономарев, К.Д.Чермит и др.);

– положения системно-структурного подхода к процессу обучения двигательным действиям (М.М.Боген, Л.П.Матвеев,

А.А.Новиков и др.).

**База исследования:** кафедра «Теории и методики единоборств» ФГОУ ВПО - Чайковского государственного института физической культуры, спортивный клуб «Динамо» г.Перми, Пермская краевая спортивная школа по дзюдо. В исследовании принимали участие дзюдоисты сборных команд Российской Федерации, Пермского края, Свердловской и Челябинской областей.

Исследование проводилось в три этапа.

**На первом этапе** – (1998-1999 г.г.) разрабатывалась научная гипотеза; изучалась научно-методическая литература по выбранной теме; разрабатывалась программа констатирующего эксперимента. Сформулирована тема работы. Определены цель, задачи, объект, предмет и методы исследования.

**На втором этапе** – (2000-2003 г.г.) проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого изучались вопросы, касающиеся методики изучения защитных действий в единоборствах. Параллельно проводились исследования по сбору первичного экспериментального материала. Разработана методика начального обучения ЗТТД. Выявлены индивидуальные особенности структуры тактико-технических защитных действий юных дзюдоистов. Окончательно завершён сбор первичной информации для констатирующего эксперимента.

**На третьем этапе** - (2004-2008 г.г.) спланирован, организован и проведен формирующий педагогический эксперимент. Проведены контрольные срезы по показателям физической, функциональной и тактико-технической подготовленности для оценки эффективности разработанной методики обучения ЗТТД юных дзюдоистов. На данном этапе применялись педагогические методы: эксперимент, тестирование, стенографирование соревновательных схваток, анализ и интерпретация полученных результатов. Результаты теоретического анализа и данные экспериментального исследования были обработаны с применением методов математической статистики. В дальнейшем полученные результаты подвергнуты педагогическому количественному и качественному анализам: обобщены материалы теоретического и экспериментального исследования, подготовлено заключение по работе, завершено оформление диссертационной работы.

В исследовании применялись следующие методы:

– *теоретические:* анализ и обобщение литературных источников, анкетирование, беседы, анализ документальных материалов по организации и планированию тренировочного процесса;

– *экспериментальные:* тестирование, видеосъемка, стенография соревновательных схваток; педагогический констатирующий и формирующий эксперимент, математико-статистическая обработка

экспериментальных данных (корреляционный, факторный анализы, метод статистических сравнений и др.).

Научная новизна диссертационной работы заключается в разработке теоретических положений и практических рекомендаций по формированию методики обучения защитным тактико-техническим действиям дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

В процессе исследования получены следующие теоретические и практические результаты, определяющие научную новизну и являющиеся предметом защиты:

- выявлена структура и ведущие факторы ЗТТД юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки;
- разработана методика обучения ЗТТД юных дзюдоистов, обеспечивающая прогрессирующий рост спортивного мастерства юных дзюдоистов;
- обоснованы методические рекомендации по оценке эффективности процесса обучения ЗТТД юных дзюдоистов, в частности, в положении борьбы стоя.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что представленный в диссертационной работе теоретический материал позволил расширить представления о компонентах методики начального обучения отдельным тактико-техническим действиям в борьбе дзюдо на начальном этапе подготовки. Результаты исследования могут служить теоретической и методической базой разработки методик начального обучения техническим действиям в других видах единоборств.

Практическая значимость работы в том, что экспериментально доказана эффективность разработанной методики начального обучения ЗТТД в дзюдо. Достигнут положительный эффект от применения в тренировочных занятиях юных дзюдоистов методики начального обучения ЗТТД. Результаты исследования внедрены в практику работы сборных команд юных дзюдоистов Пермского края и Свердловской области. Представленные материалы исследования могут быть использованы в подготовке юных дзюдоистов сборных команд городов, областей, субъектов РФ. Отдельные результаты включены в учебный процесс специализированных образовательных учреждений физической культуры.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечиваются: опорой на методологию деятельностного подхода; теорию обучения двигательным навыкам; реализованной программой исследования; применением комплекса методов адекватных поставленным целям и задачам исследования; репрезентативностью объёма выборки исследуемых; корректностью математической обработки экспериментального материала и апробацией полученных выводов.

Апробация результатов исследований и внедрение осуществлялось на межрегиональных, областных, кафедральных научных конференциях «Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы» (Екатеринбург, 2001); «Спорт и личность» (Челябинск, 2000); «Актуальные вопросы безопасности, здоровья, при занятиях спортом и физической» (Томск, 2001). Результаты исследований опубликованы в сборниках научных трудов кафедры борьбы УралГАФК (Челябинск, 2000, 2001, 2002), докладывались на областных практических семинарах тренеров по дзюдо Пермского края.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс юных дзюдоистов Пермского края и Свердловской области.

**На защиту выносятся:**

– факторная структура защитных тактико-технических действий, систематизирующая подготовку дзюдоистов отличающихся уровнем спортивного мастерства;

– авторская методика начального обучения ЗТТД, повышающая надежность защитных действий, улучшающая результативность схваток и стабильность выступлений на соревнованиях;

– обоснование методических рекомендаций по оценке эффективности процесса обучения защитным тактико-техническим действиям в борьбе дзюдо, способствующее продвижению юных дзюдоистов на более высокий уровень усвоения задания, который выражается в продуктивном запоминании структур движения.

Структура диссертации включает: введение, три главы, заключение, библиографию и приложение. Материал изложен на 158 страницах компьютерной верстки текста, включает 21 таблицу и 6 рисунков. Список литературы содержит 194 источника, из них 13 – иностранных авторов.

## **II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во «Введении» обоснована актуальность темы исследования, выявлены и сформулированы противоречия и проблема исследования, определяются объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, раскрываются научная новизна и практическая значимость, данные о внедрении результатов исследования. Представлены основные положения выносимые на защиту.

### **2.1. Теоретические предпосылки и постановка проблемы исследования надежности защиты в спортивных единоборствах**

В первой главе представлен анализ научной и методической литературы по выбранному направлению исследования, показано значение защитных действий в единоборствах. Из педагогических критериев, эффективность защиты в дзюдо, отмечает А.В.Еганов

(1982). А.Е.Миллер (1998, 2000), является наиболее информативным индикатором, характеризующим соотношение технического мастерства на тренировках и соревнованиях.

Ю.А.Шахмурадов (1999) в результате наблюдений соревновательной деятельности выявил, что для проявления и наращивания активности, особенно для удержания преимущества в схватке, борцы чаще всего применяют активную и пассивную защиту.

Роль активной защиты становится первостепенной в связи с тем, что современные правила соревнований поощряют активную борьбу и наказывают пассивную борьбу. На это же указывается в правилах соревнований по дзюдо в редакции А.И.Трофимова (1998), где особо отмечено, что переход в оборонительное положение (низкая или согнутая стойка, упор прямой рукой в пояс, бедро соперника более 3-5 секунд) приводит к незамедлительному наказанию на соревнованиях по дзюдо.

Известно несколько групп защит, выполняемых в разных фазах броска: предварительные, на входе и на завершении (А.А.Ленц, 1968; Ю.А.Шулика, 1987; Е.М.Чумаков, 1998; А.В.Еганов, 2005 и др.).

Защитные действия выполняют неоднозначную функцию в структуре схватки. Защита является одним из видов тактики борьбы. Они тесно взаимосвязаны с тактикой проведения приема (А.Н.Ленц, 1967; Е.М.Чумаков, 1976; Ю.А.Шахмурадов, 1999; В.В.Нелюбин, 1999; Н.П.Хохлов, 2000 и др.).

Одним из педагогических процессов в спортивных единоборствах является раздел обучения, направленный на формирование у спортсменов знаний, умений и навыков средств защиты и атаки, которые представляют собой основной комплекс технических действий в единоборствах (В.А.Таймазов, 1997; В.И.Филимонов, 2000; С.Б.Элипханов, 2007 и др.).

Имеющиеся фрагментарные исследования и практический опыт работы лучших тренеров по дзюдо требуют обобщения и формирования более передовых методик начального обучения защитным действиям. Это связано еще и с тем, что происходит изменение ряда пунктов правил соревнований, практически по всем видам борьбы. Эти изменения сказываются на методике обучения спортсменов.

Научная теория обучения ЗТД дает возможность рассматривать и анализировать учебный процесс в связи с развитием педагогической науки и обоснованием функционирования системы учебного процесса (В.П.Беспалько, П.Я.Гальперин, А.А.Новиков, А.М.Шлемин и др.)

В процессе обучения в теории и практике обычно выделяют три этапа, различающиеся задачами и методикой обучения. Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при выполнении изучаемого двигательного действия

(А.П.Купцов, 1978; В.П.Филин, 1987; А.П.Варакин, 1989; Л.П.Матвеев, Г.Б.Мейксон, с соавт., 1989 и др.).

Идея игр - заданий разработанная на примере классической (Г.М.Грузных, 1986; Ю.А.Смертин, 1991 и др.) и вольной борьбы (К.В.Балдаев, 1986) удачно подходит и для борьбы дзюдо (Я.К.Коблев, 1986; Ю.И.Шумаков с соавт., 2000; А.О.Акопян, 2003 и др.). Одна из задач тренера – разработать такие игры, которые в большей мере будут содействовать, как освоению азов ведения единоборства, так и приобретению необходимых физических качеств. Для того чтобы обучить занимающихся технике отдельных приемов, можно использовать игры: «В касания», «В захваты», «В теснения», «В равновесия» (Я.К.Коблев, 1986; Г.М.Грузных, 1987).

Теоретический анализ специальной отечественной и зарубежной литературы по спортивным видам единоборств выявил ряд проблемных ситуаций, касающихся методики обучения защитным тактико-техническим действиям в борьбе дзюдо:

- недостаточно внимания отводится защитным действиям в единоборствах, однако именно они являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия, и связаны со спортивным мастерством;

- недостаточно исследований, в которых были бы освещены вопросы, касающиеся структуры защитных действий борцов юношеского возраста;

- в настоящее время отсутствует научно обоснованная методика обучения защитным тактико-техническим действиям. Существующая методика обучения складывается практически из опыта работы каждого тренера, отстает от требований практики, осталась на уровне развития восьмидесятых годов и не соответствует задачам сегодняшнего дня.

Методологической основой теории обучения является теория познания. Изучение этой теории применительно к обучению позволяет глубже понимать сущность учебного процесса и закономерность его развития.

Теоретический анализ выявил некоторые противоречия, которые позволили выделить проблему, определить направление исследования, на основании которого была выбрана тема диссертации.

## **2.2. Организация опытно-экспериментальной работы и методы исследования защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов**

Во второй главе представлена организация исследования опытно-экспериментальной работы. Исследование выполнено на кафедре единоборств ЧГИФК и в Пермской краевой спортивной школе дзюдо. Исследованием были охвачены спортсмены сборных команд Российской Федерации и Пермского края по дзюдо. Выбор методов

исследования осуществлялся в соответствии с поставленными задачами. При этом обобщен собственный двадцатитрехлетний опыт работы тренером сборных команд Пермского края.

Автором в работе представлены методики исследования защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов и оценки их физической и функциональной подготовленности юных дзюдоистов.

Исследование по данной методике осуществлялось автором работы в период с 2000 по 2003 г. на учебно-тренировочных сборах в период подготовки сборных команд РФ, Челябинской области и Пермского края к соревнованиям и на учебно-тренировочных занятиях. Всего было обследовано 45 юных дзюдоистов со стажем занятий от двух до пяти лет и 52 имеющих спортивную квалификацию не ниже первого спортивного разряда (КМС, МС, МСМК).

Методы математико-статистической обработки применялись с целью выявления ведущих факторов тактико-технического мастерства в защите при борьбе стоя и установления эффективности разработанной методики повышения надёжности защитных тактико-технических действий. Расчеты проводились на персональном компьютере по стандартным программам статистической обработки первичных данных.

Таким образом, по результатам опроса автором ведущих тренеров России была выявлена последовательность обучения. На занятиях в первую очередь тренеры предлагают обучать защитному действию «Оттолкнуть соперника руками от себя», которому присвоен первый ранг. Во вторую очередь тренеры поставили обучение защитному действию «Выпрямить руки». Можно отметить, что для организации защитных действий тренеры, из физических качеств наиболее значимыми выделяют защитные действия «Использовать силовые качества», которому присвоен четвертый ранг, «Использовать физическое качество быстроты», которому присвоен пятый ранг. Относительно высокий ранг занимает защитное действие «Использовать координацию с целью защиты», которому присвоен двенадцатый ранг. В целом развитию физических качеств, для организации защитных действий в соревновательной схватке, тренеры отдают довольно высокое значение.

Исходя из результатов диссертационного исследования (табл.1), первым защитным действием, которому следует обучать является «Сорвать основной захват соперника» (17 ранг). Из физических качеств в наибольшей мере будут способствовать обеспечению надежной защиты силовые качества (11 ранг).

Матрица факторного анализа 15-го порядка по четырем факторам, где показано 66,6% общей дисперсии выборки позволила выделить *ведущие факторы ЗТД юных дзюдоистов* на этапе начальной подготовки:

Таблица 1

Ранги защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов (n=45)

<i>Защитные тактико-технические действия</i>	<i>Ранги</i>
Захватить атаковую руку, ногу соперника	14
Блокировать атакующее плечо	10
<b>Сорвать основной захват соперника</b>	<b>17</b>
Вывести из равновесия соперника во время его подворота	5
Наклонить соперника вниз	8
Изменить на неудобный сопернику свой захват	13
Сковать действия соперника захватом	9
Загрузить соперника на атаковую ногу	3
Передвижение: вперед, назад, в стороны	12
Лучшая защита - атака	16
Провести контрприем	15
Угрожать проведением приема	7
Использовать физическое качество быстроты с целью защиты	6
<b>Использовать силовые качества с целью защиты</b>	<b>11</b>
Использовать выносливость с целью защиты	4
Использовать координацию с целью защиты	2
Использовать гибкость с целью защиты	1

Примечание: чем выше численное значение ранга, тем он более значим в структуре подготовленности.

– в состав первого фактора с вкладом 20,9% вошли с наибольшими корреляциями три показателя: использовать физическое качество быстроты для защиты; использовать силовые качества для защиты; использовать выносливость для защиты. Этот фактор можно назвать «Фактор, обеспечивающий надежность защиты с применением физических качеств»;

– второй фактор с вкладом в общую дисперсию выборки (ОДВ) составил 19,2%. С наибольшими корреляциями в состав второго фактора вошли пять показателей с отрицательным знаком: захватить атаковую руку, ногу соперника; сорвать основной захват соперника; вывести из равновесия соперника; изменить на неудобный сопернику свой захват; провести контрприем. Его можно назвать, как «Фактор обеспечивающий надежность защиты с применением преимущественно захватов»;

– третий фактор с вкладом в ОДВ составил 14,3%. В нем с наибольшими коэффициентами сгруппировались следующие показатели: наклонить соперника вниз; загрузить соперника на атаковую ногу - с отрицательным знаком; провести контрприем – с положительным знаком. Это свидетельствует о том, что первые два

показателя не применяются с третьим - провести контрприём, и имеют противоположное назначение для реализации защиты в структуре защитных действий юных дзюдоистов. Действительно, трудно провести контрприём в положении соперника, когда он наклонен вниз или загружен на одну ногу;

- четвертый фактор. Его вклад в ОДВ составил 12,2%. Он объединил следующие показатели: передвижение и проведение контрприёма. Смысл данных показателей в том, что контрприём легче провести, если атакующий борец постоянно находится в состоянии передвижения в разных направлениях.

Таким образом, в основу последовательности обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо положены результаты анализа структуры подготовленности, организации защитных действий и опроса тренеров.

### **2.3. Результаты исследования структуры защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов и экспериментальное обоснование методики начального их обучения**

#### **2.3.1. Факторная структура защитных тактико-технических действий, систематизирующая подготовку дзюдоистов отличающихся уровнем спортивного мастерства**

В третьей главе представлена структура защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов.

Согласно методике исследования всего выделено 51 защитное действие, характеризующие особенности защиты в разных фазах выполнения броска.

Их ранговая оценка подвергалась математическому анализу методом факторного анализа. Основной смысл факторного анализа заключается в выявлении наиболее значимых показателей, объединенных в факторы. Процедура факторного анализа, как известно, позволяет количественно оценить вклад каждого фактора в обобщенную дисперсию выборки. Установлено, что одновременно с изменением состава факторов изменяется причинно обусловленные двигательные способности, определяющие успех спортивной деятельности. По мере роста спортивного мастерства происходит своеобразная переоценка их значимости. Не описываем каждый фактор в отдельности, так как считаем, что в этом нет необходимости, поскольку он представлен в диссертации. Большое количество факторов, в количестве 15, составил вклад общей дисперсии выборки 84,7%. При этом следует особо подчеркнуть: отмечен низкий вклад каждого фактора в общую дисперсию выборки от 10,8 до 2,5%.

Следует дополнить, что факторы трудно поддаются какому-либо логическому объяснению. В их состав входят показатели из различных

классификационных групп: предварительные, при входе в бросок, при развитии выполнения броска, комбинированные и универсальные. Это свидетельствует о крайне индивидуальной структуре защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов.

Для уточнения различий в подготовленности была выявлена факторная структура защитных действий анализа двух групп дзюдоистов. В состав первой группы вошли дзюдоисты высокой квалификации в количестве 52 спортсмена со стажем занятий борьбой от пяти до десяти лет. В состав второй группы вошли юные дзюдоисты низкой квалификации в возрасте 13-18 лет со стажем занятий дзюдо от трех до пяти лет.

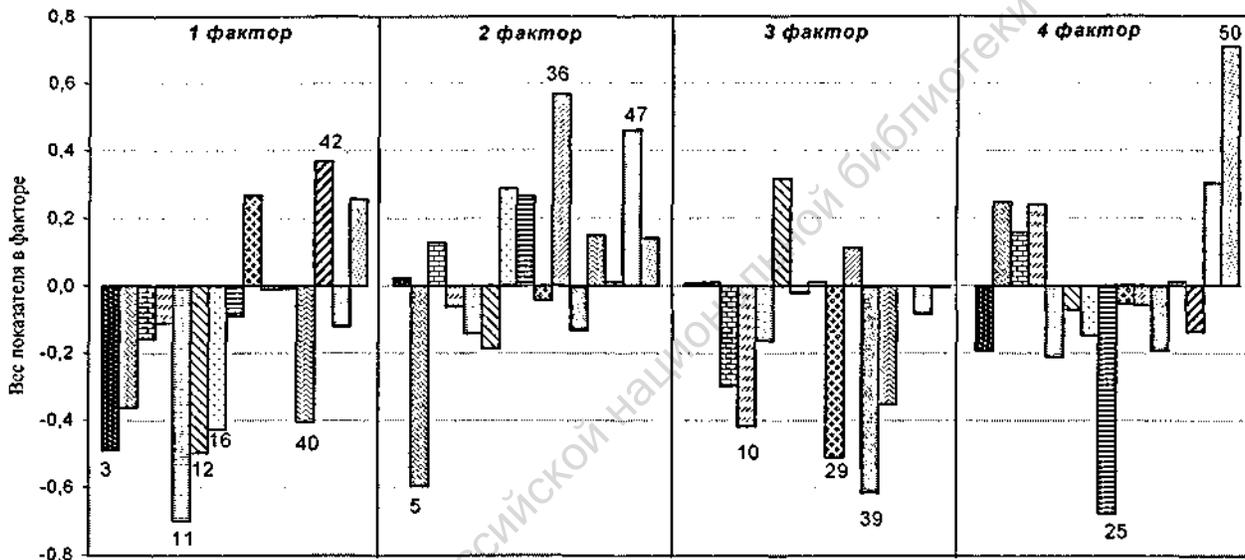
Выделено четыре фактора, интерпретация которых представлена на рис.1 объясняющих 66,6% общей дисперсии выборки.

Для сравнения, было проведено исследование структуры, защитных действий группы дзюдоистов высокой квалификации. Ранговая оценка ЗТТД подвергалась математической обработке методом факторного анализа.

Проводя сравнительный анализ в целом структуры защитных действий дзюдоистов двух групп, можно сказать, что в группе юных дзюдоистов показатель «провести контрприём» с относительно высокими корреляциями выделился в трех факторах: во втором, в третьем и четвертом. Можно предположить, что он является одним из важнейших в структуре защитных действий юных дзюдоистов. Кроме того, в данном возрасте для реализации защитных действий важным является относительно высокий уровень физической подготовленности, очевидно, обеспечивающий и высокое значение надежности защиты. Предположительно, структура техники защитных действий имеет неустойчивый характер и обеспечивается преимущественно за счет физических качеств. Физически подготовленные юные дзюдоисты имеют более высокий уровень надежности защиты.

Из физических качеств, в группе дзюдоистов мужчин в отличие от группы юношей не выделились показатели, характеризующие уровень физической подготовленности. Такое положение в структуре защитных тактико-технических действий говорит о том, что физическая подготовленность мужчин имеет менее важное значение по сравнению с юношами. Предположительно уровень физической подготовленности в группе мужчин относительно высокий, а высокий уровень защиты в группе мужчин обеспечивается преимущественно за счет технического мастерства. Не случайно в первом факторе выделилось значительное количество показателей тактико-технической подготовленности в количестве семи по сравнению с юношами - только три.

Уточнение структуры защитных тактико-технических действий групп дзюдоистов отличающихся уровнем спортивного мастерства, предполагало проведение статистических сравнений рангов



- 3. Захватить куртку на спине во время подворота сопер.
- 5. Захватить атаковую руку, ногу соперника
- 8. Блокировать атакующее плечо
- 10. Развернуть соперника к краю татами
- 11. Сорвать основной захват соперника
- 12. Вывести из равновесия соперника
- 16. Изменить на неудобный сопер. свой захват
- 25. Перешагнуть через атаковую ногу
- 29. Передвижение: вперед, назад, в стороны
- 36. Выпрямить свое туловище
- 39. Лучшая защита – атака
- 40. Провести контрприём
- 42. Угрожать проведением приема
- 47. Использовать физич. кач. быстроты для защиты
- 50. Использовать координацию для защиты

Рисунок 1- Факторная структура основных защитных действий дзюдоистов высокой квалификации

по  $t$  – критерию Стьюдента. В состав первой группы вошли дзюдоисты-мужчины, а во вторую юноши.

Результаты статистических сравнений рангов защитных тактико-технических действий двух групп дзюдоистов разной квалификации и возраста выявили, что из 51-го защитного тактико-технического действия статистически значимые различия выявлены только по четырем из них ( $t = 2,26-3,28$ ; при  $p < 0,07-0,02$ ). Они свидетельствуют о том, что дзюдоисты - мужчины достоверно чаще по сравнению с юношами применяют такие защитные действия, как «Захватить куртку на спине при повороте соперника», «Развернуть соперника к татами» и достоверно реже - «Обвить ногу соперника изнутри», «Наклониться в противоположную сторону».

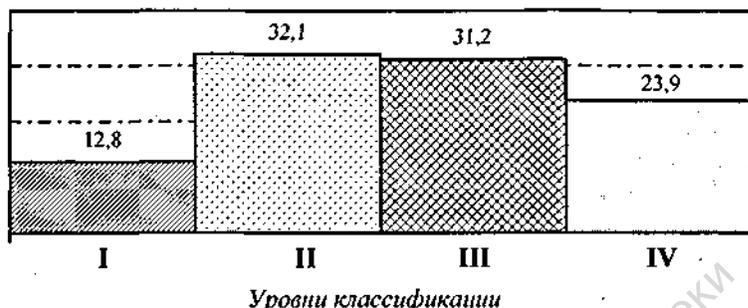
Полученные данные свидетельствуют так же о том, что статистически значимых различий не выявлено. При применении одних и тех же защитных тактико-технических действий обе группы используют для организации защиты одни и те же физические качества. Полученные данные подтверждают ранее полученные результаты, о том, что структура защитных действий группы - юношей не имеет принципиального различия с группой дзюдоистов-мужчин.

Педагогический анализ соревновательной деятельности борцов следует проводить с учетом классификации техники и тактики. В специальной литературе (А.П.Купцов, 1977; В.В.Нелюбин, 1980; Г.С.Туманян, 1984; Ю.А.Шулика, 1988; Я.К.Коблев, 1990 и др.), в большинстве случаев, классифицированы атакующие действия борцов, однако в отношении защитных действий данная тема не нашла полного обоснования и требуется некоторые дополнения. Большое разнообразие технических приемов борьбы при отсутствии классифицирования представляло бы собой материал, которым трудно было бы пользоваться на практике.

Нами была предложена классификация тактико-технических защитных действий, исходя из того, что они применяются на четырех уровнях. Как видно из рис.2, наиболее часто применяются защиты до потери соперником равновесия (при наличии захвата) - они составляют 32,1%. Наиболее редко на уровне до взятия захвата - 12,8%.

На первых двух уровнях решающее значение имеет уровень развития реакции выбора. На третьем и четвертом уровнях решающее значение приобретает работа вестибулярного аппарата.

*2.3.2. Авторская методика начального обучения ЗТТД, повышающая надежность защитных действий, улучшающая результативность схваток и стабильность выступлений на соревнованиях*



- ▣ до взятия захвата
- ▣ до потери соперником равновесия (при наличии захвата)
- ▣ уровень начала атаки (на входе, подворот и при отрыве)
- ▣ на разгибании броска (фаза полета, приземление)

Рисунок 2 - Распределение защитных действий по уровням классификации, %

Разработка методики начального обучения тактико-техническим защитным действиям в дзюдо в большей степени посвящается процессу обучения технике спортивного движения. Общедидактический подход к методике обучения требует четкости в постановке задач, разработке средств и методов для решения задач, определения закономерностей этого процесса и своеобразия реализации принципов обучения (И.И.Алиханов, 1985; В.П.Филин, 1987; А.А.Новиков, 2000 и др.).

Рассмотрим один из типичных широко применяемых организационных методов обучения защитным действиям. Обычно они разучиваются в парах. Один из борцов выполняет конкретный бросок, например передняя подножка левой ногой, другой защищается выполнением конкретным способом защиты, на основании поставленной задачи на занятии. Освоение защитного действия проходит по 2-3 минуты со сменой ролей партнерами на противоположное на протяжении того времени, которое необходимо, пока защитное действие не будет отработано на уровне умения. В конце задания, как правило, дается учебно-тренировочная схватка с односторонним сопротивлением. Один занимающийся выполняет бросок, а второй должен выполнить защитное действие.

Наряду с общепринятой методикой обучения, т.е. показ, сочетающийся с объяснением в процессе обучения и совершенствования техники занимающимся, нами последовательно демонстрировались *специальные карточки* с учебными заданиями основных защитных действий: передвижений, комбинаций, блокирующих захватов с подробными пояснительными текстами.

Для изучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо нами разработаны специальные карты. Составлялись групповые

задания в виде раскладывания карточек. Текст карточек предусматривал концентрацию внимания обучающихся на выполнение защитных действий, формирующие дополнительные зрительно-моторные представления. В картах на каждое защитное действие выделены разделы: техника выполнения, методика обучения, характерные ошибки и способы их устранения. Разработка подобных карт-заданий требует изложения материала в последовательности, обеспечивающей логическую взаимосвязь частей, следующих одна за другой, - так называемых шагов - ступеней обучения. Продумывание спортсменом последовательности фаз движения способствует созданию более рационального двигательного образа, на который он ориентируется в процессе обучения и совершенствования спортивной техники.

Обучающиеся должны получить задание для самостоятельной работы, осмыслить и понять его, выделить главное в двигательном действии и на основании этого составить собственную модель данного действия, т.е. зрительный образ, а затем упорядочить последовательность своих действий и выполнить задание. Применение письменных карт домашнего задания изучения защитных действий на наш взгляд, оказало существенное влияние на темп усвоения всех защитных тактико-технических действий и на качественные характеристики, отражающие уровень надежности защиты в положении борьбы стоя.

Таким образом, результаты теоретических и собственных экспериментальных исследований позволили разработать авторскую методику начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо (рис.3). Полагаем, что подобная методика начального обучения позволит повысить надежность защитных действий, улучшить результативность схваток и стабильность выступлений на соревнованиях.

### *2.3.3. Обоснование методических рекомендаций по оценке эффективности процесса обучения защитным тактико-техническим действиям в борьбе дзюдо, способствующее продвижению юных дзюдоистов на более высокий уровень усвоения задания, который выражается в продуктивном запоминании структур движения*

Экспериментальное обоснование методики начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо проводилось в процессе формирующего педагогического эксперимента, который был проведен на базе Пермской краевой спортивной школе по дзюдо. Педагогический эксперимент проводился в период с 2004 по 2006 г.г. По данным медицинского обследования все спортсмены были практически здоровы и допущены к регулярным тренировочным занятиям.

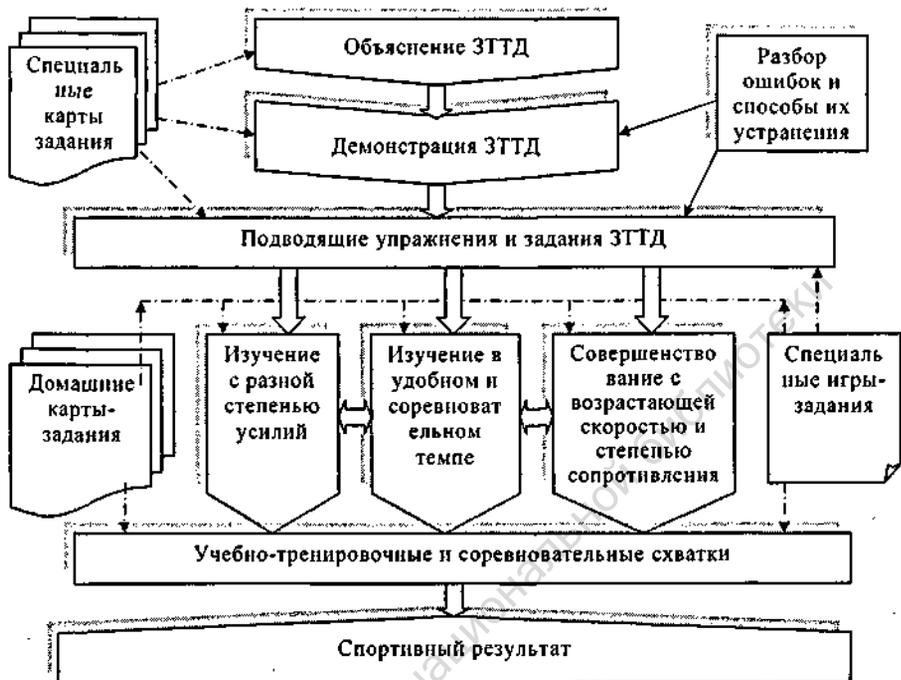


Рисунок 3 – Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо

Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа. Обе группы были подобраны идентично по физическому развитию, весовым категориям и квалификации.

Были сформированы две группы юных дзюдоистов в возрасте 9-11 лет: экспериментальная и контрольная по 19 юных дзюдоистов. В опытной группе работа велась с применением разработанной нами экспериментальной методике начального обучения. В контрольной группе обучение осуществлялось по программе ДЮСШ (И.Д.Свищев, 1999).

За время педагогического эксперимента спортсмены, опытной и контрольных групп, приняли участие в товарищеских встречах на днях борьбы, на районных и городских соревнованиях. Автором работы велась на соревнованиях стенограмма хода схваток. Приняв за основу закономерности соревновательной деятельности, выявленные в констатирующем исследовании, мы разработали и апробировали на практике *тренировочную программу*, включавшую в себя обучение защитным тактико-техническим действиям юных дзюдоистов:

1. В первый год обучения, кроме овладения приемов атаки, следует *обучать приемам защиты*. При этом следует отдавать предпочтение изучению и совершенствованию активных защит, так как они более соответствуют правилам соревнований по дзюдо, потому что пассивные защиты наказываются (А.Е.Миллер, С.Х.Хван и др.) Изучение же только пассивных защит воспитывает у борца пассивность и отрицательно сказывается на освоении техники борьбы. По ходу разбираются характерные ошибки, и способы их устранения. Роль самого занимающегося в предупреждении и исправлении ошибок также велика;

2. На этапе начального обучения защитным тактико-техническим действиям необходимо постоянно добиваться *осознанного отношения учеников* к выполнению того или иного движения. При этом надо помнить, что овладение двигательными действиями должно начинаться с формирования зрительно-логического образа рационально выполняемого движения;

3. В процессе обучения применяются *карты-задания*. В них обычно даются основные ориентиры ЗТГД, последовательность их выполнения, шагов изучаемых движений. Изученные элементы служат средством для достижения новой поставленной цели;

4. Кроме того, в процессе занятий применяются *специализированные игры - задания*, связанные с изучением защитных тактико-технических действий. Применение подвижных игр-заданий позволяет вырабатывать у занимающихся необходимые знания, умения и навыки формирования техники, тактики атаки и защиты, повышать интерес, эмоциональную насыщенность тренировочных занятий;

5. Составляя *специальные задания* при изучении защитных тактико-технических действий, необходимо учитывать постепенность возрастания их трудности и сложности. При обучении новым техническим действиям, комбинациям, защитами, контрприемам подбор спарринг - партнеров осуществляется с таким расчетом, чтобы эффективность выполнения технических действий в условиях тренировки составляла 30-40% по сравнению с соревновательной деятельностью;

6. Навыки закрепляются в *учебно-тренировочных схватках*. Обеспечивается закрепление и совершенствование техники выполнения физического упражнения, создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности. Закрепление происходит в процессе многократного повторения разученного действия в относительно постоянных внешних условиях;

7. Кроме тренировочных занятий юные дзюдоисты, после подведения итогов занятия тренером, получают *домашнее задание*, которое включает описание тех технико-тактических защитных действий, которые изучались на прошедшем занятии. Кроме того, юные борцы должны написать одно задание, которое они бы предложили для

закрепления изученного защитного действия. Применение в процессе обучения самостоятельного описания изучаемых приемов с составлением комбинаций положительно влияет на изучение техники защитных действий.

Для *определения динамики*, в начале и в конце эксперимента, проводились измерения по 20 показателям, характеризующих уровень физического развития и функциональной подготовленности дзюдоистов обеих групп с использованием специально разработанных тестов. Выбор достаточно большого количества показателей подготовленности был связан с тем, чтобы быть полностью уверенным в том, что группы не отличались по исходным данным и уровню физической подготовленности (табл.2). Кроме того, было использовано 11 показателей, характеризующих уровень тактико-технической подготовленности в атаке и защите положений борьбы стоя и лежа.

Сравнительный анализ данных предварительного тестирования и анализа соревновательной деятельности юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп показывает, что на начальном этапе педагогического эксперимента не наблюдается достоверно значимых статистических различий (при  $P > 0,05$ ). Приведенные данные, показанные в табл.2, дают основание утверждать об однородности контрольной и экспериментальной групп при их формировании.

Следует отметить, близость к достоверным положительным изменений связанных с показателем надежности защитных действий: активность защиты стоя, показатель 22 ( $t = -1,29$ ; при  $P > 0,21$ ).

В контрольной группе отмечена лишь положительная динамика данных показателей, однако не имела достоверный характер. Через два года борцы обеих групп участвовали в соревнованиях. Спортсмены опытной группы одержали на 37,6% побед больше, чем спортсмены контрольной. Реализация экспериментальной и традиционной программы обучения на завершающем этапе педагогического эксперимента показала, что применение разработанной нами методики обучения защитным тактико-техническим действиям позволяет усилить роль самостоятельной работы занимающихся, существенно повышает их активность и способность к анализу, способствует более быстрому усвоению и закреплению двигательных умений и формированию навыков. Введение методики срочной информации приводит к продвижению испытуемых на более высокий уровень усвоения задания, который в нашем примере выражается в значимо высоком, по отношению к традиционному способу обучения и более продуктивном запоминании структур движения.

Результаты эксперимента подтверждают правильность разработанной программы теоретической подготовки борцов, которое в свою очередь оказало позитивное влияние на практическую реализацию защитных тактико-технических действий в ходе соревнований.

Таблица 2

Результаты статистических сравнений двух групп юных дзюдоистов в процессе формирующего педагогического эксперимента

№	Показатели подготовленности	Группы до эксперимента (M±m)		t	P	Группы после эксперимента (M±m)		t	P
		Опытная (n=19)	Контрольная (n=19)			Опытная (n=15)	Контрольная (n=15)		
1	Вес (масса тела), кг	27,40±1,00	28,22±0,95	-0,60	>0,55	31,94±1,45	33,57±1,08	-0,90	>0,38
2	Рост стоя, см	124,2±0,60	125,2±0,82	-1,01	>0,32	134,8±2,14	136,8±0,98	-0,86	>0,40
3	Окружность грудной кл. в покое, см	58,51±0,91	59,77±1,03	-0,92	>0,36	65,67±1,50	67,76±0,95	-1,18	>0,25
4	Прыжок в длину с места, см	127,3±1,77	125,9±2,48	0,45	>0,66	138,8±5,01	140,5±3,25	-0,29	>0,78
5	Подтягивание на перек., кол-во раз	4,49±0,51	4,22±0,64	0,34	>0,74	5,06±0,84	4,93±0,40	0,14	>0,89
6	«Челночный бег» 3x10 м, сек	10,36±0,11	10,24±0,18	0,58	>0,57	9,86±0,16	9,72±0,07	0,75	>0,46
7	Бег 30 м с высокого старта сек	8,31±0,25	8,22±0,31	0,22	>0,82	7,11±0,33	6,93±0,17	0,47	>0,64
8	Сила мышц кисти: правой, кг	6,43±0,29	7,02±0,37	-1,23	>0,23	9,89±0,87	10,66±0,53	-0,76	>0,46
9	Сила мышц кисти: левой, кг	6,52±0,28	6,95±0,33	-0,99	>0,33	9,78±0,89	9,88±0,64	-0,09	>0,93
10	Гибкость (наклон вперед сидя), см	9,32±0,91	8,99±1,05	0,23	>0,82	9,22±1,51	8,13±0,88	0,63	>0,54
11	Координационные способ., балл	26,32±0,72	27,27±0,81	-0,87	>0,39	29,67±0,65	29,43±0,45	0,30	>0,77
12	Сгибание-разгиб. туловища из полож. лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	28,30±1,05	29,14±1,37	-0,49	>0,63	35,50±1,42	35,20±1,07	0,17	>0,87
13	Проба в позе Ромберга, кол-во	7,45±0,46	7,46±0,61	-0,01	>0,99	6,61±0,57	6,71±0,26	-0,15	>0,88
14	ЧСС в покое, уд/мин	90,58±1,14	90,11±1,13	0,29	>0,77	90,44±1,09	89,6±0,90	0,59	>0,56
15	Задержка дыхания, сек	19,75±0,79	18,93±1,10	0,60	>0,55	17,41±1,08	16,32±0,75	0,83	>0,42

Окончание таблицы 2

№	Показатели подготовленности	Группы до эксперимента (M±m)		t	P	Группы после эксперимента (M±m)		t	P
		Опытная (n=19)	Контрольная (n=19)			Опытная (n=15)	Контрольная (n=15)		
16	Задержка дых. после приседаний, сек	11,08±0,59	10,61±0,72	0,50	>0,62	12,78±0,83	13,75±0,69	-0,90	>0,37
17	Индекс Руффье-Диксона	10,01±0,19	10,12±0,34	-0,27	>0,79	7,41±0,46	7,96±0,35	-0,95	>0,35
18	АД: систолическое, мм. рт. ст.	86,57±2,15	85,00±6,06	1,02	>0,32	92,22±1,41	91,87±1,10	0,20	>0,84
19	Стаж занятий на время тестиров.	1,39±0,09	1,51±0,15	-0,68	>0,50	3,22±0,20	3,34±0,11	0,24	>0,81
20	Возраст на время тестирования	8,96±0,12	9,23±0,14	-1,45	>0,15	10,79±0,17	11,06±0,09	-0,28	>0,78
21	Активность атаки в положении стоя	1,61±0,11	1,72±0,12	-0,20	>0,84	1,73±0,10	1,68±0,09	0,33	>0,74
22	Активность защиты стоя	1,27±0,15	1,34±0,16	-0,17	>0,86	1,14±0,10	1,35±0,12	-1,29	>0,21
23	Надежность атаки в борьбе стоя	4,52±0,36	4,26±0,30	0,72	>0,47	4,77±0,25	4,30±0,19	1,53	0,14
24	Надежность защиты стоя	5,72±0,38	5,85±0,49	0,84	>0,41	7,06±0,36	5,76±0,38	2,00	<0,05
25	Объём эффективной техники стоя	3,22±0,30	2,92±0,29	-0,19	>0,85	3,33±0,21	3,17±0,20	0,57	>0,57
26	Объём проигранной техники стоя	2,23±0,26	2,47±0,21	-0,80	>0,43	1,51±0,18	2,23±0,23	-2,44	<0,02
27	Надежность атаки лёжа	4,32±0,90	5,34±0,93	-0,56	>0,58	4,77±0,82	5,43±0,78	-0,59	>0,56
28	Надежность защиты лёжа	7,99±0,85	7,97±0,90	0,10	>0,92	7,88±0,65	7,64±0,75	0,25	>0,81
29	Объём эффективной техники лёжа	0,66±0,13	0,77±0,14	-0,53	>0,60	0,81±0,14	0,91±0,13	-0,52	>0,61
30	Объём проигранной техники лёжа	0,37±0,10	0,34±0,12	0,11	>0,91	0,42±0,10	0,30±0,09	0,91	>0,37
31	Спортивный результат	8,50±2,11	8,84±2,19	-0,17	>0,87	4,97±0,97	9,28±1,85	-2,06	<0,05

Примечание: достоверные изменения в конце формирующего эксперимента выделены жирным шрифтом.

### III. ВЫВОДЫ

#### *3.1. Выявлена структура и ведущие факторы ЗТТД юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки*

Защитные действия занимают одно из важных мест в структуре подготовленности дзюдоистов разной квалификации.

Структура техники защитных действий имеет неустойчивый характер и обеспечивается преимущественно за счет физических качеств. Физически подготовленные юные дзюдоисты имеют более высокий уровень надежности защиты. В группе юных дзюдоистов показатель «Провести контрприём» является одним из важнейших в структуре защитных действий юных дзюдоистов. Кроме того, в данном возрасте для реализации защитных действий имеет значение относительно высокий уровень физической подготовленности, обеспечивающий высокое значение надежности защиты.

Методом ранжирования 15 наиболее значимых защитных действий были выделены ведущие факторы ЗТТД юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки:

- первый «фактор, обеспечивающий надежность защиты с применением физических качеств» - использовать физическое качество быстроты для защиты; использовать силовые качества для защиты; использовать выносливость для защиты;

- второй «фактор, обеспечивающий надежность защиты с применением преимущественно захватов»: захватить атакующую руку, ногу соперника; сорвать основной захват соперника; вывести из равновесия соперника; изменить на неудобный сопернику свой захват; провести контрприём;

- третий фактор: наклонить соперника вниз; загрузить соперника на атакующую ногу - с отрицательным знаком; провести контрприём - с положительным знаком. Трудно провести контрприём в положении соперника, когда он наклонен вниз или загружен на одну ногу;

- четвертый фактор: передвижение и проведение контрприёма. Контрприём легче провести, если атакующий борец постоянно находится в состоянии передвижения в разных направлениях.

Структура защитных тактико-технических действий юношей, приближенная к структуре группы мужчин, формируется уже на начальных этапах становления мастерства дзюдоистов. Однако результаты факторного анализа все же выявили, что уровень физической подготовленности в группе юношей имеет более важное значение в структуре подготовленности по сравнению с группой мужчин.

#### *3.2. Разработана методика обучения ЗТТД юных дзюдоистов, обеспечивающая прогрессирующий рост спортивного мастерства юных дзюдоистов*

Результаты теоретических и собственных экспериментальных исследований позволили разработать авторскую методику начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо, которая

состоит из системы заданий и методических указаний, создающих эффективные условия для усвоения техники изучаемого двигательного действия. Разработанная методика начального обучения позволяет повысить надежность защитных действий, улучшить результативность схваток и стабильность выступлений на соревнованиях.

Выявлена последовательность обучения защитных тактико-технических действий в дзюдо, которая предполагает, что на занятиях в первую очередь необходимо обучать защите «Оттолкнуть соперника руками от себя», «Выпрямить руки». Для организации защитных действий из физических качеств наиболее значимыми являются защиты «Использовать силовые качества» «Использовать физическое качество быстроты» и «Использовать координацию с целью защиты». В целом развитие физических качеств, для организации защитных действий в соревновательной схватке, имеет довольно высокое значение.

Для организации защитных действий юношам-дзюдоистам необходим высокий уровень развития физических качеств.

### ***3.3. Обоснованы методические рекомендации по оценке эффективности процесса обучения ЗТТД юных дзюдоистов, в частности, в положении борьбы стоя***

Отсутствие методических разработок по обучению дзюдоистов разной квалификации является слабым местом в системе подготовке. Следовательно, в методике обучения технике защитных действий кроется один из резервов повышения технического мастерства спортсменов.

В основу тренировочной программы обучения защитных тактико-технических действий в дзюдо положены результаты анализа структуры действий, организации защитных действий и опроса тренеров.

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал преимущество экспериментальной методики над традиционной. Существенно повысился уровень подготовленности спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что подтверждается их достоверным преимуществом в завершающей фазе эксперимента. Педагогический эксперимент полностью подтвердил возможность повышения технического мастерства экспериментальной группы путем обучения защитным действиям. Эффективность экспериментальной методики обусловлена применением специальных карт - заданий, направленных на технику выполнения и методику тренировки защитным тактико-техническим действиям. Спортсмены этой группы продемонстрировали наиболее высокий уровень владения техническими средствами ведения схватки в условиях соревнований, что подтверждается не только общим количеством выигранных поединков, но и качеством выигрыша.

### ***3.4. Практическая значимость***

Разработанная нами методика оказалась эффективной, а гипотеза

настоящего исследования подтвердилась. Предлагаемую методику начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо следует считать достаточно эффективной и рекомендовать ее для широкого применения в дзюдо.

#### IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:

1. Закиров, Р.М. *Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо* // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / А.В.Еганов, Р.М.Закиров, А.Е.Миллер. – Москва, 2003. – №2. – С.7-13 (реестр ВАКа МОН РФ).
2. Закиров, Р.М. *Методика начального обучения техники ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий* / Р.М.Закиров, Ю.И. Шумаков, А.В.Еганов, Ю.А.Панарин // Спорт и личность: Материалы науч.-практ. конф. / Р.М. Закиров; УралГАФК. – Челябинск, 2000. – С.28-31.
3. Закиров, Р.М. *Разработка методики обучения защитным тактико-техническим действиям в борьбе дзюдо* / Р.М.Закиров // Спорт и личность: Сб. материалов науч.-практ. конф. / Р.М.Закиров; УралГАФК. – Челябинск, 2000. – С.65-67.
4. Закиров, Р.М. *Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса с применением классификации защитных тактико-технических действий* // Сборник научных трудов кафедры борьбы; УралГАФК / Р.М.Закиров, А.В.Еганов, А.Е.Миллер, П.А.Скуратов. – Челябинск, 2000. – Вып. III. – С.32-34.
5. Закиров, Р.М. *Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей дзюдоистов* // Спорт и личность: Материалы науч.-практ. конф. / Р.М.Закиров, А.Е.Миллер, А.С.Перевозников; УралГАФК – Челябинск, 2000. – С.58-61.
6. Закиров, Р.М. *Структура защитных тактико-технических защитных действий дзюдоистов разного возраста* / Р.М.Закиров // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: Тез. межрег. науч. конф. / Р.М.Закиров. – Екатеринбург, 2001. – С.96-98.
7. Закиров, Р.М. *Значение физической подготовленности дзюдоистов при организации надежной защиты в положении борьбы стоя* // Физическая культура, спорт и туризм: состояние и пути совершенствования: Материалы конф. молодых ученых / Р.М.Закиров, А.Е. Миллер; УралГУФК. – Челябинск, 2001. – С.145-146.
8. Закиров, Р.М. *Обучение защитным действиям в рукопашном бое по разделу борьба* // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в вузах МВД РФ: Межвуз. сб. науч. тр. кафедры физической подготовки и спорта Челябинского

- юридического института МВД РФ / Р.М.Закиров, А.Е.Миллер; ЧЮИ МВД России. – Челябинск, – Вып. I. 2001. – С.35-37.
9. Закиров, Р.М. *Структура защитных тактико-технических действий юных дзюдоистов* // Актуальные вопросы безопасности, здоровья, при занятиях спортом и физической культурой: Материалы IV меж. науч.-практ. конф.; ТГУ / Р.М.Закиров. – Томск, 2001. – С.235-237.
  10. Закиров, Р.М. *Пути совершенствования защитных действий в борьбе самбо* // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе: Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. / Р.М.Закиров, А.И.Забалуев, А.К.Данилов; МО РФ ПГТУ. – Пермь, 2001. – С.284-285.
  11. Закиров, Р.М. *Информативные показатели физической подготовленности дзюдоистов при организации защитных тактико-технических действий в борьбе стоя* // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел: Материалы межвуз. науч.-метод. конф. / Р.М.Закиров, В.И.Плотников; ЧЮИ МВД РФ. – Челябинск – 2002. – С.41-43.
  12. Закиров, Р.М. *Значение дифференцированного подхода с учетом спортивной специализации студентов к составлению списков бригад для педагогической практики в дошкольных учреждениях* // Сборник научных трудов кафедры борьбы / Р.М.Закиров, Ю.Е.Чибичик, М.В.Габов; УралГУФК – Челябинск, 2002. – Вып. V. – С.54-57.
  13. Закиров, Р.М. *Управленческий подход как объективная категория специализации педагогической деятельности в спорте* // Спорт и личность: Сб. материалов науч.-практ. конф. / Р.М.Закиров, С.А.Кабанов, Н.П.Хохлов; УралГУФК – Челябинск, 2002. – С.96-97.
  14. Закиров, Р.М. *Изучение различий в структуре подготовленности защитных тактико-технических действий дзюдоистов разного уровня спортивного мастерства* // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры восстановительной медицины и экономических аспектов: Сб. науч. трудов молодых ученых / Р.М.Закиров, В.А.Еганов, Д.А.Третьяков; ФГОУ ВПО УралГУФК Челябинск, 2008. – Вып. VII. – С.71-80.
  15. Закиров, Р.М. *Прикладная направленность кик-боксинга в современной системе физического воспитания*. Р.М.Закиров, И.Р.Ахмиров // Современное образование, физическая культура и спорт: Сб. материалов науч.-практ. конф.; УралГУФК. – Челябинск, 2008. – С.245-249.
  16. Закиров, Р.М. *Методика начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: Учеб. пос.* / Р.М.Закиров – Пермь: ГОУ ДОД ДЮСШ по дзюдо и самбо, 2008. – 39с.
  17. Закиров, Р.М. *Методические рекомендации к начальному обучению защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: Учеб. пос.* / Р.М.Закиров – Пермь: МОУ ДОД ДЮСШ по дзюдо, 2009. – 45с.

**ЗАКИРОВ Расим Мирзаянович**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ТАКТИКО-  
ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ДЗЮДО**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Сдано в набор 10.03.2009. Подписано в печать 03.03.2009.  
Бумага типографская №1. Формат бумаги 60x84.  
Гарнитура Times New Roman. Печ.л. 1,68.  
Тираж 100 экз. Заказ №042.

Отпечатано на участке оперативной полиграфии Адыгейского государственного  
университета. 385000, г. Майкоп, ул. Университетская, 208.

2009A  

---

8558

09-08856

Из фондов Российской национальной библиотеки