

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт социально-гуманитарных технологий
Направление подготовки физическая культура
Кафедра спортивных дисциплин

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ДЖИУ-
ДЖИТСУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

УДК 796.015.8-053.5

Студент

16A21

Шеронов Андрей Александрович

2016

Группа

ФИО

Подпись

Дата

Руководитель

Профессор,

Капилевич Леонид

2016

д.м.н.

Владимирович

Должность

ФИО

Подпись

Дата

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой

Белоусов Андрей Валерьевич

2016

Должность

ФИО

Ученая степень,
звание

Подпись

Дата

Томск – 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I. РОЛЬ И МЕСТО ЕДИНОБОРСТВ В МНОГООБРАЗИИ ВИДОВ СПОРТА.....	5
1.1. Спортивные единоборства, характер и содержание.....	5
1.2. Возникновение и основные концепции джиу-джитсу.....	19
1.3. Джиу-джитсу как вид спорта.....	30
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	40
2.1. Задачи исследования.....	40
2.2. Методы организации исследования.....	40
Глава III. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДЖИУ- ДЖИТСУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	44
3.1. Поэтапное обучение технике джиу-джитсу.....	44
3.2. Результаты исследования.....	51
Выводы.....	55
Аннотация.....	56
Список используемой литературы.....	58
Приложения.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется большим разнообразием видов спорта, постоянным появлением и развитием новых направлений. Ежегодно в классификации видов спорта вносятся изменения и дополнения. Существует большое количество разнообразных школ и систем, следующих тем или иным учениям. Однако, появление новых видов спорта не всегда ведет за собой достаточное внимание к нему со стороны деятелей науки, многие аспекты вновь появившихся направлений остаются неохваченным. В результате, педагогический процесс протекает без достаточной научной базы, преподавателям не хватает апробированных систем подготовки. Часто учебно-тренировочный процесс строится на основе существующих методик из базовых видов спорта и не учитывает специфики избранной специализации. Подобная проблема наблюдается в частности в подготовке спортсменов единоборцев. Вид спорта джиу-джитсу в нашей стране официально признан в 2003 году (приказ №198 государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 03.04.2003г.). На протяжении последних лет проводятся официальные старты: первенства и чемпионаты городов, регионов, России. Но при этом существует недостаточное количество разработок по теории и методике данного вида спорта. Тренеры вынуждены применять программы из других видов борьбы и единоборств: самбо (Рудман Д.Л., 2000; Гаткин Е.Я., 2001 и др.), дзюдо (Попова А.Ф., 1989; Манолаки В.Г., 1993; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г., 2000; Белов А.В., 2000; Федоров Ю.Г., 2004 и др.), карате (Ояма М., 2001, Иванов-Катанский С.А., 2001 и др.), бокс (Градополов К.В., 1965, Романенко М.И., 1978, Дегтярев И.П., 1979 и др.), рукопашный бой (Чихачев Ю.Т., 1979, Блажко Ю.И., 1990, Туманов А.А., 1998), ушу (Маслов А.А., 1981, Богачихин М.М., 1990 и др.), тхэквон-до (Федулов С.М., 1991 и др.). В перечисленных видах спорта существует достаточно большое количество научно-обоснованных методик, но они не могут в полной мере

заменить программы подготовки джиу-джитсу. Таким образом, создание специальных комплексов подготовки спортсменов джиу-джитсу является сегодня актуальным вопросом и требует к себе внимания со стороны ученых. Исследование проблемы методического обеспечения тренировочного процесса джиу-джитсу является актуальным и определяется потребностью современного общества в вопросах детско - юношеского спорта.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов стиля джиу-джитсу на начальном этапе обучения.

Предмет исследования: начальная технико-тактическая подготовка спортсменов джиу-джитсу.

Цель: экспериментальное обоснование эффективности применения методики обучения технике джиу-джитсу на начальном этапе подготовки.

Гипотеза: предполагается, что разработка методики технической подготовки спортсменов, специализирующихся в джиу-джитсу, поможет упорядочить тренировочный процесс в данном виде спорта, позволит специалистам целенаправленно и научно обоснованно обеспечивать эффективность тренировочного процесса в группах начального обучения.

Структура курсовой работы: Работа состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций, аннотации на английском языке, списка используемой литературы и приложений.

ГЛАВА I. РОЛЬ И МЕСТО ЕДИНОБОРСТВ В МНОГООБРАЗИИ ВИДОВ СПОРТА

1.1 Спортивные единоборства, характер и содержание

Классификация и систематика технико-тактических действий в спортивных единоборствах.

В настоящее время существует большое количество видов единоборств, и в каждом из видов есть свои особенности. Разные авторы предлагают классификации технических действий, применяемых в конкретном виде единоборств. Многие элементы различных классификаций представляют интерес и могут быть использованы при создании классификации и систематики технического арсенала спортивного джиу-джитсу.

Например, сегодня в России существует несколько разновидностей спортивного и прикладного рукопашного боя: армейский, милицейский, "Тризна", "Коло", "Собор", "Спас", "Росс" и т.д. А.А. Туманов проанализировал существующие классификации по единоборствам и пришел к выводу, что они не полностью удовлетворяют требованиям, предъявляемым к планированию учебно-тренировочного процесса рукопашного боя. В этих классификациях отсутствуют разделы сочетания ударов и элементов борьбы, переход от ударной техники к технике борьбы, и наоборот. Отсутствует раздел щипковых приемов. Все эти противоречия создают, по мнению автора, проблему необходимости дальнейшего совершенствования существующих классификаций технических действий. Туманов А.А. предложил классификацию технических действий в единоборстве "Тризна".

Все приемы в единоборстве "Тризна", осуществляемые в одном из положений поединка: 1) стоя; 2) лежа; 3) полустоя; 4) полулежа; 5) на четвереньках; 6) при переходе из положения стоя в положение лежа - делятся

на три надкласса технических действий: 1) атакующие; 2) вспомогательные; 3) защитные.

Надклассы атакующих и защитных действий автор предложил разделить на 4 части, называемые классами: 1) ударная техника; 2) борцовская техника; 3) комбинированная техника; 4) переход от техники ударов к технике борьбы, и наоборот.

В свою очередь, классы делятся на 13 подклассов:

Класс ударной техники характеризуют следующие подклассы: 1) удары руками; 2) удары ногами; 3) удары другими частями тела; 4) сочетание ударов различными частями тела.

Класс борцовской техники делится на 4 подкласса: 1) броски; 2) удержания; 3) болевые приемы; 4) удушающие приемы.

Класс комбинированной техники делится на 3 подкласса: 1) сочетание ударов с захватами; 2) сочетание удержаний с ударами; 3) седы на противнике с ударами.

На два подкласса делится класс переходов от ударной техники к борьбе, и наоборот: 1) переход от ударов к борьбе за счет сокращения дистанции; 2) переход от борьбы к ударной технике за счет разрыва дистанции.

Надкласс вспомогательных технических действий состоит из 9 классов: 1) положения бойцов; 2) способы передвижения; 3) самостраховки; 4) захваты; 5) обхваты; 6) освобождения от захватов и обхватов; 7) дистанции; 8) уровни; 9) взаиморасположения.

Подклассы, в свою очередь, делятся на несколько групп технических действий.

Каждый из подклассов ударной техники руками и ногами делится на 2 группы: 1) группа прямолинейных ударов; 2) группа криволинейных ударов.

Подкласс бросков делится на 3 группы: 1) броски в основном руками; 2) броски в основном ногами; 3) броски в основном туловищем.

Подкласс удушающих приемов делится на 5 групп: 1) руками; 2) ногами; 3) двойные; 4) одеждой; 5) комбинированные.

Подкласс удержаний делится на 7 групп: 1) сбоку; 2) обратное сбоку; 3) со стороны головы; 4) со стороны плеча; 5) поперек; 6) со стороны ног; 7) верхом.

Подкласс болевых приемов делится на 7 групп: 1) кистевые; 2) локтевые; 3) плечевые; 4) голеностопные; 5) коленные; 6) тазобедренные; 7) щипковые.

Группы, в свою очередь, делятся на технические действия по биомеханическим признакам, указывающим направление и плоскости выполнения приема. Например: удары руками снизу, прямые, боковые, наотмашь и т.д.

Рудман Д.Л. (2000) для изучения техники самбо в борьбе лежа предлагает болевые приемы на руки (рычаг локтя, узел, обратный узел, рычаг плеча, ущемление бицепса), болевые приемы на ноги (ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, узел ноги, ущемление икроножной мышцы, рычаг бедра), переворачивания.

Методические указания по обучению боевым приемам изложены в книге Харлампиева А.А. (2002) Описаны способы защиты и ответные приемы против нападения холодным оружием, защита и ответные приемы против колющего оружия, защита и ответные приемы против ударов и порезов ножом, обезоруживание противника, использование подручных средств.

Однако, такая техника является наиболее сложной и изучение даже ее элементов на начальных этапах подготовки не целесообразно. Тем более, что в правилах соревнований по спортивному джиу-джитсу большинство технических действий боевого раздела применять запрещено. Каждый вид

единоборства имеет свои особенности: принципы и духовные идеи школы единоборства, технико-тактический арсенал, систему проведения соревнований и контроля подготовленности, педагогические системы подготовки занимающихся. Все они направлены на совершенствование тела и духа, решают воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи и преследуют цель гармоничного развития личности (В.П.Волков, 1971, Я.К. Коблев, 1982, Г.Попов, 1991, В.А. Морозов, 1998,2003, С. Хайес, 2002, Е.Н. Есин, 2002 и др.).

Существует Федерация комплексного единоборства (КЕ) России. Ею разрабатываются правила проведения соревнований по КЕ с учетом опыта проведения внутренних и международных соревнований по различным видам спортивных единоборств. Проведение соревнований по данному виду спорта направлено на массовое развитие КЕ среди молодежи с целью приобщения ее к здоровому образу жизни, подготовке к службе в Вооруженных силах и правоохранительных органах РФ. Это развивает способности противостояния агрессивным проявлениям, созданию равных условий для состязания представителей различных стилей и школ боевых искусств, с целью выявления резерва для профессиональных поединков, дальнейшего совершенствования КЕ, как универсального вида полноконтактного спортивного единоборства, формирования судейского и инструкторско-тренерского корпуса на международном уровне.

Соревнования по КЕ проводятся по прикладно-спортивной и универсальной полно-контактной версии. Прикладно-спортивная версия КЕ предназначена для массовой подготовки спортсменов, от разрядников до мастеров спорта. Основная цель прикладно-спортивной версии КЕ - разносторонняя подготовка занимающихся к реальной самозащите без оружия. Универсальная версия предназначена для участия в состязаниях по КЕ квалифицированных спортсменов (КМС и выше) по различным

контактным видам борьбы. Основная цель универсальной версии - использование состязаний в качестве опытного полигона для определения в экстремальных условиях эффективности разнообразных приемов и действий различных контактных видов единоборств и спортивных видов борьбы в рукопашной схватке для постоянного совершенствования комплексного единоборства по обеим версиям. Главное различие правил соревнований по указанным версиям ICE заключается в том, что по прикладно-спортивной версии состязания с применением ударной и борцовской техники проводятся отдельно в форме двоеборья. По универсальной версии ударные и бросковые техники совмещены в рамках одного единоборства.

Ушу сегодня это скорее военизированная гимнастика, чем боевое искусство в точном смысле этого термина. Задачами ушу являются: укрепление здоровья, продление жизни, самооборона (последнее - не во всех стилях). Включает работу без оружия (тушоу) и работу с оружием (дайсе). То и другое существует в виде отдельных упражнений, технических комплексов (таолу) и произвольных упражнений. (М.М. Богачихин, 1990, А.А. Маслов, 1990 и др.).

Тренируются в одиночку, парами, группами. Самозащита без оружия (фаншэнь) и спортивные контактные поединки саньда («рассеянные удары», т.е. не объединенные в комплексы формальных упражнений), строго говоря, в ушу не входят.

Ушу имеет огромное количество стилей и школ. Практически в каждом уезде Китая, часто в каждой деревне есть свой стиль или хотя бы вариант стиля Ушу. Наиболее известными считаются, по одним сведениям, 130 стилей, по другим - 80.

Каждый из стилей ушу имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд признаков: место создания (южный, северный, шаолиньский); сходство с движениями животных (кулаки

обезьяны, когти орла, богомола, журавля); особенность движений (длинный, скользкий, мягкий); имя создателя школы (стиль Ян, Чэнь, Ча, Мо, Хун). Но бывают и характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»).

Система воспитания ушу базировалась на овладении в совершенстве тремя основами: осмысленным движением и позами; правильным дыханием; особым состоянием ума. Существует восемь принципов ведения боя ушу:

- Следование - сопровождение контратакой действий противника.
- Давление - нанесение серии ударов за короткий промежуток времени.
- Обман - использование уверток, финтов, уклонов. Каждый удар должен быть неожиданным для противника, надо показывать вверх, а бить вниз; повернувшись влево, уйти вправо.
- Отскок - резкий уход в сторону, за спину противника.
- Опережение - внимательно наблюдая за внешним обликом противника и разгадав его намерение перейти к атаке, надо предотвратить ее опережающим ударом, криком, финтом или подобными действиями.
- Ускользание - нападение на противника только сзади или сбоку, но ни в коем случае не в лоб.
- Удар - использование основных способов атаки в комплексе.
- Соизмерение - определение соотношения двух противоположных начал в тактике боя.

Чтобы это было понятнее, объясним на примере. Если атакующий применяет "рубящие" удары, а им соответствует первоэлемент металл, то нужно отвечать "пушечными" ударами, которым соответствует огонь. Как огонь плавит металл, так и победа ждет избравшего верный ответный удар. Как говорилось, ушу имеет большое количество направлений и учений. Одно из них - система дуаньда, которая использует в качестве оружия части

человеческого тела: голову, кулаки, ладони и пальцы, локти, плечи, таз, колени, стопы. Ее главный принцип — ловкие и яростные действия на ближней дистанции. Это способствует преобладанию коротких, небольших по амплитуде, смелых, резких и мощных приемов. Особенно много разнообразных действий локтями и коленями.

Атакующая рука никогда не распрямляется до конца, всегда остается возможность ее отдернуть. Удары наносятся вверх — в лицо и в горло, вниз — в пах и по коленным суставам. Удары стопами применимы как на дальней, так и на ближней дистанции и помогают действиям руками. Удары ногами должны быть расчетливыми и ловкими, быстрыми, точными, яростными. Удары головой внезапны и обладают сокрушающей мощью

Карате. Традиционное каратэ, которое развивает Международная Федерация Традиционного Каратэ (ITKP), родилось в XVIII на острове Окинава архипелага Рюкю в Японии. Это искусство борьбы, вышедшее из китайского Цю-ань-фа, которому насчитывается более 2000 лет. Поэтому Традиционное каратэ имеет давние традиции как в своей философии, так и в технике. С другой стороны, в современном каратэ, которое развивается в рамках Всемирного Союза Организаций Каратэ (WUKO), уже в 1982 году были сделаны поправки в правилах, касающихся техники рук и ног, а также в наследовании форм Ката, которые практикуются в ITKT¹.

Традиционное каратэ ШО⁷ опирается на концепцию окончательного удара, цель которого - лишение противника возможности провести атаку. Требование техники окончательного удара означает выполнение удара с силой минимум 300 кг руками и до 1000 кг ногами. Это говорит о том, что в Традиционном Каратэ есть техники рук и ног, которые являются специфичными по сравнению с техниками других боевых искусств. Совсем наоборот происходит в Общем каратэ (WIJKO). Здесь в правилах соревнований и методиках обучения нет требований завершающего удара. В

правилах WUKO основной акцент делается на «энергичное» действие, что не связано с техникой рук и ног, ни с силой наносимого удара, а требуется только попадание в цель кулака или стопы за кратчайший промежуток времени. Эта концепция находится в полном противоречии с положениями ИКР. Из-за того, что правила WUKO в отношении техники четко не определены, в соревнованиях принимают участие спортсмены, практикующие кунг-фу, тайквандо и др.

Действие в Традиционном Каратэ начинается с пола (через стопы) и состоит в быстрой и мощной ротации бедер, что является основой для завершающего удара. Энергия проходит через цепь связанных движений, от стоп в бедра, затем в плечи и наконец в кулак, поражающий цель. Каждый этап перехода энергии увеличивает пробивную силу удара. В конечном моменте подошвы стоп должны иметь крепкий контакт с полом, чтобы напряжение мышц вызвало максимум кинетической энергии. Моментальное напряжение всего тела - КИМЭ и полная остановка движущегося тела в конце удара способствует выбросу максимума энергии в поражаемую цель, а так-же набору максимальной силы в кратчайший промежуток времени. Благодаря КИМЭ рука не отдергивается, а возвращается в камаэ.

С другой стороны, в современном Общем Каратэ большинство техник начинается с верхней части тела. Стопы часто не имеют контакта с полом, кулак быстро отдергивается, тело наклоняется. Ротация таза отсутствует. Тело после удара продолжает движение. Что полностью противоречит фундаментальным требованиям Традиционного Каратэ.

Закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих учителей и научных работников позволяют определить последовательность изучения многообразия технических приемов, которые существуют в каратэ. (Н.Госей, 2000)

Все приемы карате делятся на группы. Например, удары ногами, удары руками, блоки руками, блоки ногами - в нижний уровень, в средний уровень, в верхний уровень; удары и блоки в свою очередь разделяются по уровням выполнения - нижний уровень, средний уровень и верхний уровень;

удары также подразделяются по направлениям их нанесения - прямые, сверху, снизу, сбоку.

В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием - основа структуры, который изучается вначале. В дальнейшем изучают другие варианты основы структуры (приемы данной группы). После изучения наиболее простого приема (основа структуры) легко овладеть и другими приемами из этой группы (вариантами).

Такой перенос двигательного навыка, когда изучение одного приема способствует изучению целой группы приемов, называется положительным переносом.

Однако в практике, если приемы изучаются сразу один за другим, встречается отрицательный перенос. Например, удар ногой ёко-гери мешает изучению удара уширо-гери вертушкой (если эти приемы изучаются сразу один за другим), так как при этом неизбежно возникает грубая ошибка - атакующий при повороте к партнеру спиной (в последнем ударе) значительно больше проворачивается корпусом к противнику переводя удар на ёко-гери (увеличивая время необходимое для удара).

Все это необходимо учитывать. Если при усвоении каких-либо приемов наблюдается отрицательный перенос навыков, то такие приемы надо изучать в разное время.

Классификация технических действий в единоборствах строится по общей схеме - технические приемы делятся на классы, подклассы, группы и подгруппы в зависимости от признака.

В ударных единоборствах деление может происходить по разным принципам. Например, сначала деление ударов по способу нанесения - удары руками, ногами, головой, а потом по направлению и траектории движения - снизу, сбоку, прямой, боковой, круговой.

Особенности технической подготовки спортсменов-единоборцев.

Техническая подготовка в любом виде спорта, так же, как и в единоборствах направлена на обучение спортсмена технике движений, доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. (Курамшин Ю.Ф., 2003)

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Как известно, выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

Скоростно-силовые виды (прыжки, тяжелая атлетика, спринтерский бег и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге, при выполнении финального усилия в метании диска.

Виды спорта, характеризующиеся преимущественно проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов организма спортсмена.

1. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

2. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно меняющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

- объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. (В джиу-джитсу объем техники будет складываться из умения выполнять броски, удары, удержания, переворачивания, болевые и удушающие приемы).

- разносторонность техники - степень разнообразия технических приемов. В единоборствах это - соотношение использования разных бросков, ударов.

- эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

А) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной.

Б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации.

В) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена - силовой, скоростно-силовой и др., например, выполняется вход

в прием подворотом, а затем прыжком. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники входа в прием прыжком.

Г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

- освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

А) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях.

Б) устойчивость результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях).

В) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке. Г) автоматизированность выполнения действий.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

В процессе общей технической подготовки тренер решает задачи по увеличению (восстановлению) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков и избранном виде спорта, а также по овладению техникой упражнений, применяемых в качестве средств общей физической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

- сформировать знания о технике спортивных действий

- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена (с тем или иным захватом выполнять тот или иной бросок)

- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

- преобразовать и обновить формы техники (отработать уже известный бросок в комбинации с новым ударом)

- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В процессе технической подготовки спортсменов-единоборцев используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы о значении избранного вида спорта, объяснения новых технических действий, возможных ошибок, рассказ, описание и др.

- показ техники изучаемого движения

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов, видеозаписей.

- использование предметных и других ориентиров

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

2. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения, позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта.

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения, направлены на овладение техникой своего вида спорта.

- методы целостного и расчлененного упражнения. Направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена единоборца можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадию базовой технической подготовки. Создание широкого фонда разнообразных умений и навыков, овладение основами техники единоборства, бросками, ударами, ката.

2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства. Детализированное изучение техники движений, увеличение количества технических приемов и из разнообразия, обеспечение высокой эффективности техники спортивных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, условий их выполнения (на ответственных соревнованиях, при различной погоде, местности) и состоянии организма спортсмена (при утомлении, эмоциональном возбуждении).

3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Сохранение технического мастерства применительно к достигнутому уровню тренированности. Каждая стадия включает этапы, состоящие из годовых циклов. Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило, подчиняется периодизации годового цикла тренировки. Чаще всего, это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов. У начинающих спортсменов годичный цикл не всегда подразделяют на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочные занятия в течение всего года носят подготовительный характер.

Как известно, двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в действии являются одинаково важными. Различают основу техники, ведущее звено, детали техники.

Основа техники - совокупность относительно неизменных и достаточный для решения двигательной задачи движений.

Ведущее звено техники - наиболее важная часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники обычно требует больших мышечных усилий и происходит в сравнительно короткий промежуток времени.

Детали могут быть различными у разных занимающихся и зависят от их индивидуальных особенностей.

Детали техники - это особенности движения, которые могут видоизменяться, при этом не вызывая нарушений основы техники.

Например, при выполнении броска в джиу-джитсу основой техники будет взятие захвата, выведение из равновесия, бросок, подстраховка

падающего. Здесь ведущим звеном будет сам бросок, деталями - захваты, с которыми можно выполнять данный бросок.

Так можно рассмотреть все технические действия и на основе этого подобрать средства и методы и разработать схему обучения приему.

Системы технической подготовки спортсменов единоборцев отличаются друг от друга, в каждом виде есть свои особенности. В карате происходит подготовка занимающихся к соревнованиям по ката и поединкам, в боксе и борьбе к поединкам, в дзюдо, джиу-джитсу, хапкидо к экзаменам на степени мастерства и участию в соревнованиях.

1.2. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Зарождение и развитие джиу-джитсу

Джиу-Джитсу - вид боевого искусства, зародившегося на Востоке. Это система боевых приемов самозащиты. Название «джиу-джитсу» можно перевести на русский язык как «мягкая техника»: джиу — обозначает мягкость и гибкость, джитсу (jitsu) — искусство, техника. Джиу-джитсу возник как вид физической и боевой подготовки самураев, включающий приемы самозащиты без оружия и действия с оружием. Из джиу-джитсу выделились самостоятельные направления: дзю-до, айкидо, каратэ-до, кэндо.

История возникновения джиу-джитсу.

У филологов принято определять время появления в языке нового слова, ориентируясь на словари. Год издания словаря, впервые зафиксировавшего новое слово, признается и годом рождения этого слова. При таком довольно условном способе очень возможен разрыв между реальным появлением слова и его словарной фиксацией. Лукашев М.Н. (2001) связывает первое употребление слова «джиу-джитсу», - точнее его начального варианта, с именем старинного американского писателя Лафкадио Херна. Херн был одним из первых, кто попал в Страну Восходящего Солнца

после того, как в середине 19 века правительство Мейдзи под давлением Запада открыло доступ в свою страну. Книга Херна «Очерки неизвестной Японии», вышедшая в свет в Лондоне в 90-х гг. 19 века стала одним из первых свидетельств о джиу-джитсу на Западе и в России. Книга попала в поле зрения петербургской газеты «Новое время» в 1985 году.

Предположительно, основой джиу-джитсу стал стиль китайского боевого искусства времен императорской династии Чоу (1122—255 гг. до н. э.). К предшественникам джиу-джитсу относятся также системы самурайского боевого единоборства, «ерой куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на 11-15 века. Для этих систем характерны захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работа с кинжалом. Однако непосредственно борьба джиу-джитсу произошла из школы рукопашного боя в легком снаряжении («когусоку»), основанной в 1532 японцем Такеноучи Хисамори (г. Сакусикияма, остров Кюсю). В 1558 эмигрант из Китая Чэнь Юань-бин, выдающийся мастер, открыл в буддийском храме Секоку-дзи школу «цинъна» (или «шинъ-на») — китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. Трое его учеников: Миура Еситацу, Фу-куно Масакацу и Исогаи Дзиродзаэмон позже основали собственные школы джиу-джитсу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю. К концу 17 столетия насчитывалось уже 725 стилей, каждый из которых имел свои особенности.

Основатель школы джиу-джитсу в Эду (Токио), мастер Исо Мутаэмон родился в 1800. Всю жизнь он посвятил изучению боевых искусств. В 15 лет он прибыл в Токио (тогда назывался Эдо) с целью найти учителя рыцарского ремесла. После многочисленных мытарств он попал в школу, которую вел Орибэ Хитоцуянаги, продолжавший традиции Ёсин-рю. Здесь он обучался около 7 лет, вплоть до смерти учителя. Потом опять блуждал в поисках самой лучшей школы и в конце концов попал к Хомму Дзёэмопу, который обучал

Син-но-синдо-рю. Несколько лет спустя, он решил оставить учителя и основать собственную школу. Но вначале отправился в "мусасюгё" - путешествие по различным додзё в храмах с целью проверить свои приемы в борьбе с другими мастерами и усвоить науки, интересующие его.

Согласно легенде, однажды Исо победил сотню бандитов, ему удалось выиграть схватку благодаря использованию атэми — ударов по уязвимым местам тела, а также приемов, дающих возможность выворачивать суставы. Эта история принесла Исо большую славу. В заключение своих путешествий Исо поселился в Эдо и основал там школу под названием Тэнсин-синъё-рю, которая содержала 124 приема. В течение многих лет в своей школе Исо обучил около 5000 учеников.

Более чем 300 лет джиу-джитсу культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении выделялись три этапа. Первый — прием ученика в школу (рю), надо было заручиться рекомендацией и пройти испытания, проверяющие физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Второй этап, длившийся несколько лет, посвящался изучению базовой техники. Если ученик проявлял большие способности и преданность учителю, тот посвящал его в тайны школы («окудэн» — «глубокие приемы»). Подобная система и сегодня практикуется в некоторых традиционных школах. Из всех видов самурайских единоборств одним из наиболее почитаемых было кэндо, так как меч рассматривался в качестве средства формирования личности, был главным объектом физической и психической концентрации, которая в конечном итоге способствовала слиянию человека с природой, со Вселенной. Благодаря самоуглубленной медитации, тело и душа воина достигали освобождения от пространства и времени - фехтовальщик полностью отрешался от окружающей среды, и его мысли были направлены

исключительно на борьбу. О победе думать запрещалось, так как связанное с этим волнение ведет к потере самообладания, сбивает дыхание и ослабляет мускулы.

Обязательным для самурая были такие воинские искусства, как бадзюцу (искусство верховой езды), ябусамэ (стрельба из лука с лошади), инуомоно (преследование на лошади собаки, стрельба по движущейся мишени), со-дзюцу (искусство владения копьем) и нагината (фехтование на алебардах), суйэй (плавание в полном снаряжении и с оружием. (Гагонин С.Г., Гагонин А.С., 1999). Таким образом готовились физически сильные и выносливые воины, которым было чуждо чувство страха, отличающиеся хладнокровием и выдержкой, способные до последней капли крови сражаться на полях феодальных междоусобиц.

В конце XVI и в первой половине XVII веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы джиу-джитсу возникали одна за другой. К 1650 году их насчитывалось более 400. Наиболее крупными среди них, помимо названных выше, были: Араки-рю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Ёсин-рю, Мусорю, Рёи синто-рю, Син-но синдо-рю, Синсин-рю, Тэнсин синьё-рю, Япо-рю и некоторые другие.

В 1868 году в Японии произошла буржуазная революция Мэйдзи, разрушившая феодализм и отнявшая у самураев былое влияние. Многие мастера в это время покинули родину, уехав в Европу и США, разнося технику джиу-джитсу по всему миру. Конечно, эмигранты или беглецы были и раньше, это они дали начало многим боевым искусствам, но эта волна "1868" была особенно внушительной. Эмигранты оживили пламя техники, и еще более обогатили арсенал приемов самозащиты во многих странах. Джиу-джитсу вызвало к себе интерес спецслужб многих европейских стран,

особенно Германии, Австрии, Бельгии, Голландии, Швейцарии, Франции. (Оранский И.В., 1990)

В 1894 году Япония начала войну с Китаем, что бы обеспечить своё влияние в Корее и на части китайской территории. Результат военных действий стал политической сенсацией. Япония на голову разгромила войска Поднебесной империи. Сегодня это кажется комичным, но тогда эту победу всерьез пытались объяснить тем, что японская политика проникнута «коварным духом джиу-джитсу». Рост интереса к джиу-джитсу по мере японских военных успехов был очевидным фактом (Лукашев М.Н., 2003)

Взрыв особой популярности джиу-джитсу приходится на конец русско-японской войны 1904-1905 гг., ставшей символичной и наглядной иллюстрацией к приемам, с помощью которых японский солдат мог одолеть русского. Многие мужчины хотели познать тайны джиу-джитсу, но, к сожалению далеко не все могли заплатить за занятия. Сенсей, приезжавшие в Англию с Востока, высоко ценили свой труд. Это предопределило рождение обширного количества литературы самоучителей японской системы. Поначалу только на английском языке. Уже в 1904 году в США и Англии выходит более 12 книг и статей различных авторов. Работы такого автора, как Ирвинг Ганкок, (английское произношение Ханкок), американского офицера, неоднократно переводились на ряд европейских языков, в том числе и на русский. В 1904-1905 гг., он опубликовал в Нью-Йорке первые две книги («Джиу-джитсу, боевые приемы» и «Джиу-джитсу, боевые приемы японской ловкости в нападении и защите при единоборствах»), а так же статьи («Японская атлетика для американских парней» и «Японское искусство джиу-джитсу»). Почти одновременно японский специалист Катсукума Хигами вместе с Леонардом опубликовал статьи «Замечательное джиу-джитсу» и «Американская борьба против джиу-джитсу». В 1905 году американский офицер и сенсей из Кодокан образовали творческий тандем и создали труд по

дзюдо (более 500 страниц). Труд, который стал объектом множества переводов на различные языки. Вторым изданием труд вышел в 1926 году, и более чем через пол века, когда поднялась новая послевоенная волна интереса к дзюдо, в 1961 году, труд вышел третьим пересмотренным изданием.

Разницу между дзюдо и джиу-джитсу в Старом и Новом свете представляли тогда очень смутно. Дзюдо понималось как синоним (или почти синоним) слова «джиу-джитсу». Оно считалось одним из не принципиальных ответвлений, разновидностей школ джиу-джитсу. Как спортивную борьбу дзюдо не воспринимали.

Издавались и библиографические справочники по боевым искусствам, в том числе и джиу-джитсу. Но выходила эта литература бессистемно и в малых количествах, буквально единицы можно найти сегодня. Первым, кто по мнению Лукашева М.Н. (2002), предугадал неизбежность интереса к японской системе в России был книгоиздатель И. Д. Сытин. В 1905 году на прилавках появилась изданная «Товариществом И.Д. Сытина» книга с подробным названием «Физическое воспитание у японцев. Система упражнений, диеты и образа жизни вообще, которая сделала этот народ самым здоровым, крепким и жизнерадостным на свете». Так же интерес к джиу-джитсу проявили петербургские журналы «Новый мир» (статья «Спорт джиу-джитсу»), «Современный мир» (статья «Джю-джитсу»).

Большой вклад в развитие современного джиу-джитсу сделал мастер джиу-джитсу и Косен Дзюдо - Митсуё Маеда. Маеда родился в Японии в префектуре Амори в 1878 году. В 18 лет он приехал в Токио и начал изучать дзюдо. Первые записи о нём встречаются в архивах Кодокана в 1897 году. У него был природный талант к дзюдо, что позволяло ему очень быстро продвигаться к уровню мастеров, и он воспринимался как один из наиболее перспективных молодых дзюдоистов Кодокана.

В 1904 году ему была предоставлена возможность побывать в США вместе с одним из его инструкторов Тсунеджиро Томита. Первым и единственным местом, где они вместе демонстрировали дзюдо, была Армейская академия США в Вест Пойнт. Однако демонстрация в Вест Пойнте была не совсем удачной. Томита и Маеда выполняли ката (формальные комплексы упражнений), но американцы не понимали технику, которую наблюдали. Маеда был вызван на поединок студентом, чемпионом по борьбе. Он принял вызов, и борец опрокинул и стал держать

Маеду, борец считал, что достиг победы над противником. Но Маеда, будучи не знаком с западной борьбой, продолжил бороться, пока не сделал противнику замок на сустав, вынудив его сдаться. Тогда студенты захотели увидеть борьбу Томиты. По их мнению, Томита, будучи инструктором, должен был быть лучше, чем Маеда. Однако, томита тогда было уже 40, и его наилучшее время прошло. Но он не имел иного выбора, кроме как принять вызов. Американский противник сбил Томиту с ног. Томита «оказался беспомощным под его весом и вынужден был сдаться. После этого инцидента Томита и Маеда разделились. Томита уехал на Западное Побережье, а Маеда остался в Нью-Йорке. Маеда начал преподавать в Принстонском Университете после того, как выиграл несколько публичных поединков. Он хотел преподавать в Нью-Йорке, так же, как и в Японии, но американские студенты не принимали японского стиля обучения и не задерживались у него надолго. Маеда был близок к тому, чтобы участвовать в соревнованиях за деньги с местными японцами. У него не было успеха как у преподавателя дзюдо, поэтому он участвовал в соревнованиях, что являлось нарушением правил Кодокана, запрещавшего членам школы принимать участие в поединках с представителями других школ. Митсуё Маеда брал наиболее простые и эффективные методы Кодокан дзюдо и применял их против представителей бокса и борьбы. Он достаточно хорошо изучил бокс и борьбу,

что бы видеть, в чем сильные и слабые стороны данных видов единоборств. Например, он понял, что боксёры беспомощны при работе в борьбе лежа. И поэтому он сконцентрировался на технике работы в партере.

Маеда путешествовал, обучался на основе своего собственного опыта и медленно разрабатывал свою собственную уникальную технику дзюдо. В 1914 Митсуё Маеда, прозванный Каунт Кома, что значит Граф Битвы, приехал в Бразилию. В качестве благодарности за помощь, оказанную ему видным бразильским политиком по имени Гастао Грейси, Кома вызвался обучить искусству джиу-джитсу сына Гастао - Карлсона. Карлсон Грейси (родившийся в 1901 году) - старший из пяти братьев. Имена других: Освальдо, Гастао, Джордж и Хелио (1913). Карлсон начал заниматься у Маеды, когда ему было 19 лет. Позже, Карлсон обучил джиу-джитсу остальных своих братьев.

В то время в Бразилии не было другой техники боя кроме бокса и капозйры. Только джиу-джитсу обладало техникой борьбы лежа. Карлсон и его братья сделали имя своей семьи знаменитым, сражаясь в многочисленных поединках - как на улице, так и в показательных боях. Первую академию джиу-джитсу Карлсон Грейси открыл в городе Белем в 1925 году. И также как и Маеда, борцы из академии джиу-джитсу Грейси начали вызывать на бой другие школы. Самым знаменитым из братьев стал самый младший - Хелио. Он побеждал всех своих противников и вскоре стал сильнейшим бойцом (Хелио потерпел только два поражения: японцу Кимуре и Вальдемару Сантане, своему собственному ученику в поздние годы).

Хелио Грейси впервые вышел на ринг в возрасте 17 лет во Фронтао против боксёра по имени Антонио Португал. Хелио победил его за 30 секунд. Он также победил японского дзюдоиста Намики в 1932 году. Это был в его карьере поединок джиу-джитсу против дзюдо и первый раз, когда он вышел на поединок в кимоно. Хелио Грейси не только стал чемпионом, но и развил

джиту-джитсу в тот стиль, который стал известен как Бразильское джиу-джитсу. (Gracie C., Gracie R., Peligro K., 2002)

Из-за своего маленького веса и малой физической силы Хелио приходилось подбирать себе только такую технику, которая бы позволяла ему полагаться не на силу мышц, а на рычаги. Его любимыми словами всегда были знаменитые слова Архимеда: "Дайте мне рычаг и я переверну Землю". Именно благодаря этому принципу Бразильское джиу-джитсу позволяет более слабому и лёгкому борцу одерживать верх над сильным и тяжёлым противником. Хелио рассказывал, что он иногда не мог выбраться из определённых позиций и удержаний, в которые загоняли его братья, и поэтому был вынужден изобретать собственные новые приёмы для того, чтобы с ними справляться.

Все мужчины семьи Грейси, потомки шотландских иммигрантов в Бразилии, владеют боевым искусством джиу-джитсу. Они готовы доказать любому превосходство своего стиля. Два знаменитых сына Хелио - Хойс и Риксон помогли популяризовать джиу-джитсу Грейси (Бразильское Джиу-Джитсу) в США, Японии и по всему миру.

В XX веке многие боевые искусства утратили своё боевое предназначение. Например, в Японии, искусства войны (будзюцу) переродились в будо, что означает "боевой путь".

С установлением мира и общей модернизацией в Японии, опасные и прагматичные техники уступили место боевым искусствам, которые делают упор на искусство, а не практичность, и социализировались в сторону спортивной соревновательности. Те, кто знаком с довоенным Кодокан дзюдо, понимают, насколько быстро дзюдо трансформировалось в спорт и утерю свою боевую эффективность, так же, как и само Кодокан дзюдо в своё время отделилось от "старых" школ джиу-джитсу и их, зачастую "слишком

опасных", техник, как это было осуществлено основателем дзюдо Дзигаро Кано.

Современный этап развития джиу-джитсу.

Сегодня джиу-джитсу - система ведения боя с оружием и без, в техническом арсенале которого содержится около 60% борцовской техники (включая болевые и удушающие приемы) и около 40% ударной техники. Соотношение может варьировать в зависимости от стиля и традиций национальной федерации. Джиу-джитсу является демократической системой, по ее уставу каждая федерация имеет право вводить в свою программу и методику те базовые элементы, которые присущи для традиций данной страны. В финской федерации приоритет у ударной техники (популярно контактное каратэ-до), во Франции федерация джиу-джитсу объединена с федерацией дзюдо, (что говорит о приоритете бросковой техники), в Дании дан по джиу-джитсу можно получить только после сдачи на дан по каратэ-до. В Японии джиу-джитсу представляют фамильные мастера, прямые потомки самурайских родов, культивирующие тот или иной стиль. Различия между стилями, которые в своей базовой технике не используют оружие, в целом не значительные - они в основном касаются стоек, положений корпуса, определенных элементов входа и выхода из приема, проведения тех или иных технических действий. Такие различия видны высококвалифицированным специалистам. Зато у стилей, которые применяют различные варианты оружия, отличий много, т.к. техника подстраивается под предмет, будь то явара (короткая палка), джо (средняя палка), бо (длинный шест), нагината (бо с сабелькой на конце), вэй (веревка, пояс) или другой вид.

Классическое джиу-джитсу фамильных мастеров - это красивое исполнение сложной техники, преимущественно в системе парных кат, когда один партнер заранее знает, что будет делать другой, - выигрывая в

зрелищности, проигрываем в эффективности. Тем не менее, оно является основой и им должен владеть любой мастер.

Таким образом, современный этап развития джиу-джитсу характеризуется повышением к нему интереса. Федерацией и комитетами разрабатываются календарные планы проведения отборочных и основных Российских стартов. В связи с этим становится явной потребность оснащения тренеров - преподавателей в теоретической базе для организации тренировочного процесса и успешного дальнейшего развития этого вида спорта.

1.3. ДЖИУ-ДЖИТСУ КАК ВИД СПОРТА

Технико-тактические действия спортивного джиу-джитсу

Джиу-джитсу органически сочетает в себе бросковую и ударную технику в борьбе стоя, болевые и удушающие приемы в борьбе лежа. И, хотя, это вид спорта не относится к видам борьбы, все же имеет к борьбе самое непосредственное отношение. Борьба — совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием — единоборством двух спортсменов находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить (Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский, 1993).

Борьба — это единоборство без оружия и без побоев и драки, где противники только стараются побороть друг друга. (Словарь Даля)

Разные авторы занимаются изучением разных сторон технической подготовки джиу-джитсу. Одни разрабатывают комплексную систему, другие останавливают свое внимание на отдельном разделе и углубленно изучают именно его. Например, Акумов Р.В. (2003) рассматривает в своей книге технику джиу-джитсу в борьбе лежа. Автор предлагает делить технические действия в борьбе лежа на: вспомогательные действия (в эту группу включены удержания классические и неклассические, переворачивания,

прорывы), основные действия (болевые и удушающие приемы, при этом исходное положение противника может быть на спине, на животе, со стороны головы), защитные и контратакующие действия (защиты от удержаний, болевых и удушающих приемов, контратаки сбрасывающие, ответные, выполнение приемов лежа на спине) и переходы от борьбы стоя к борьбе лежа (преследования, болевые и удушающие приемы из стойки, накрывания и ответные приемы в борьбе лежа против бросков).

Техника спортивного джиу-джитсу включает в себя два раздела: борьба стоя и борьба лежа.

В борьбе стоя, спортсменам разрешается использовать бросковую технику, переводы, болевые приемы, ударную технику. В отличие от дзюдо, в джиу-джитсу можно проводить болевые приемы в борьбе стоя до сдачи противника (в дзюдо разрешается начинать это техническое действие в стойке, но заканчивать нужно обязательно в борьбе лежа).

В борьбе лежа применимы удержания, переворачивания, болевые приемы, удушающие приемы. Отличительной особенностью джиу-джитсу является техника проведения удержаний, которые оцениваются при контроле соперника лежащего не только на спине, но и лежащего на животе. Болевые приемы в джиу-джитсу разрешается проводить на суставы рук и ног, что отличает этот вид единоборства от других (в дзюдо разрешены болевые приемы на локтевой сустав, в самбо на локтевой сустав и суставы ног). К суставам, на которые разрешено проведение болевых приемов в спортивном джиу-джитсу относятся: лучезапястный, локтевой, плечевой, голеностопный, коленный, тазобедренный. Запрещенными для болевого воздействия считаются суставы всех отделов позвоночного столба и межфаланговые суставы пальцев рук и ног.

Изучив разработанные классификации технических действий разных видов борьбы, мы пришли к заключению, что создание единой

классификации технических действий спортивного джиу-джитсу является актуальной и сегодня. Классификации технических действий дзюдо достаточно полно представлены в работах Манолаки В.Г. (1993), Антонова В.В. (1998), рукопашного боя в работах Туманова А.А., Ю.Т. Чихачева, Ю.И. Блажко и др., по борьбе (А.П. Купцов, Г.С. Туманян, Ю.А. Шулика и др.); по боксу (К.В. Градополов, И.П. Дегтярев и др.). Однако, классификация и систематика техники спортивного джиу-джитсу разработана не достаточно.

Программы технико-тактической подготовки джиу-джитсу для самостоятельного изучения и обучения спортсменов

В литературе широко представлены системы для самостоятельного изучения джиу-джитсу. Авторы предлагают поурочные планы для изучения различных разделов спортивного и боевого джиу-джитсу. Превалирует информация для изучения отраслей боевого джиу-джитсу. Копылов Ю.А. (1993) предлагает программы для самостоятельного изучения работы с нунчаку и программы изучения джиу-джитсу с девочками в школе на уроках физической культуры. Автор описывает систему 30-ти урочной самоподготовки джиу-джитсу для девочек среднего и старшего школьного возраста. Система организована по принципу поэтапного разучивания технических действий. Сначала предлагается изучать технические приемы индивидуально, затем в парах. Программа включает в себя отвлекающие удары, защитные действия, срывы захватов, болевые приемы на запястье, бой с тенью (где рекомендуется проводить атакующие и защитные действия максимально сильно и быстро). В качестве вспомогательного тренажера для отработки техники ударов предлагается веревка длиной 2 метра и 6 мешочков (5х5 см), нашитых на веревку. Такой тренажер предлагается использовать, подвешивая на время занятий на крючок в дверном проеме. Однако, здесь автор рассматривает джиу-джитсу как систему самозащиты, применимую в

ответ на атаку из вне, о спортивном джиу-джитсу речи не идет. Применение данной системы для многолетней подготовки спортсменов джиу-джитсу затруднительно.

Аналогичную поурочную методику Копылов Ю.А. (2000) разработал для изучения техники работы с нунчаку. Автор предлагает комплекс из 6 упражнений с нунчаку, который можно изучать самостоятельно и рекомендуется включить в программу по физической культуре в школе для учащихся 5-8 классов (для мальчиков и девочек). Так же предлагается схема создания учебно-тренировочной модели нунчаку из картона (диаметр цилиндра нунчаку 2-3 см, длина 20 см, длина веревки между двумя цилиндрами нунчаку около 7 см).

Проблемами создания систем подготовки спортсменов джиу-джитсу занимался автор из Москвы Нариманов Т.А., состоящий председателем комиссии по прикладному дзюдо Федерации дзюдо России и президентом Федерации дзю-дзюцу и кобудо России. В работе о различиях в биомеханике бросков боевых и спортивных (1996), автор проводит сравнение бросковой техники, техники выведения из равновесия, техники исходных положений, техники взятия захвата в поединках разных видов борьбы. Описывается техника проведения выведения из равновесия в поединках по спортивной борьбе (волной, рывком) и в боевых поединках (способом «рамы», маневрирование всем корпусом, как одним целым, бедра параллельны плечам). Нариманов Т.А. пишет, что в основной стойке борцов в боевых поединках центр тяжести находится над центром площади опоры, что является оптимальным для быстрых поворотов и маневров. В поединках по спортивной борьбе атлеты чаще принимают положение другой стойки: центр тяжести вынесен несколько назад, хотя и находится в пределах площади опоры. Это продиктовано стремлением отдалить центр тяжести от соперника, защитить себя от выведения из равновесия и бросков. Такая модель является

более жесткой и устойчивой, но менее мобильной, так как вращение вокруг наклонной оси произвести сложнее, чем вокруг вертикальной. Далее в своей работе автор предлагает пересмотреть подход к технике спортивной борьбы и адаптировать ее к боевым поединкам.

В более поздних работах Нариманов Т.А. предлагает разработать комплексы прикладного дзюдо, проводя аналогию со специальными комплексами тайхо-дзюцу. В 1924 г. Токийское полицейское управление созвало технический комитет (лучших специалистов боевых искусств, в том числе и Кодокан), которому было поручено разработать комплекс для полицейских. В 1947 году была создана система тайхо-дзютсу, которая в дальнейшем пересматривалась и редактировалась несколько раз: в 1949 году, в 1951, 1955, 1962, 1968 гг. Основа этой системы 10 бросков традиционного дзюдо. Всего техника тайхо-дзюцу содержит 14 основных и 16 дополнительных приемов, плюс шесть методов конвоирования. Нариманов Т.А. предлагает при разработке систем прикладного дзюдо взять за основу как раз эту систему, внося в нее изменения и дополнения.

Таким образом, основу комплексов прикладного дзюдо для обучения различных слоев населения навыкам самозащиты, а так же для подготовки спортсменов, составила программа школы Кодокан Синрю, которая является базовой школой федерации дзю-дзютсу и кобудо России.

Программа содержит техники и комплексы: приемы самостраховки при падениях; удары и их комбинации; защиты от ударов; защиты и освобождения от захватов; броски; болевые приемы и защиты от них; удушающие приемы и защиты от них; удержания противника на земле; атаки и защиты, а также контр, приемы и комбинации в положении лежа; защита от вооруженного нападающего; владение прикладным и холодным оружием; традиционные ката.

Интересно ознакомиться с работой Авдониной С.М. и Иванова - Катанского С.А. (2003), в которой авторы проводили биомеханический анализ технических действий разных видов единоборств, выявляя сходства в исполнении тех или иных элементов. В единоборствах мышцы и костный аппарат выполняют функции рычагов, которые производят перемещения, сокращения, разгибания и т.д. При проведении бросков и ударов кости играют роль рычагов, мышцы - роль сил, действующих на них. Сравнивая между собой биомеханические основы ударной и бросковой техник, авторы отмечают, что будучи на вид противоположными в техническом исполнении, они имеют много общих биомеханических принципов. В обоих случаях спортсменам приходится следить за сохранением устойчивого положения тела, которое будет зависеть от принятой позы, высоты расположения центра тяжести, величины площади опоры, от степени отклонения проекции центра тяжести за площадь опоры, а также от силы и действия мышц, сохраняющих равновесие. Сравнивая между собой стойки в различных видах единоборств, можно сделать вывод, что главным принципом их исполнения является сохранение проекции центра тяжести на плоскости опоры между стопами как в статическом положении, так и в динамике. При проведении приемов ногами (как бросков, так и ударов), применяется общее правило: чем меньше проекция центра тяжести уходит за площадь опоры, тем устойчивее положение тела.

Авторы приводят примеры с подробным описанием основных стоек и поворотов в дзюдо, джиу-джитсу, айки-дзютсу, айки-до, кен-до и др. Они обнаруживают схожесть в проведении болевых и удушающих приемов, в ударах различными частями тела. Так же, по мнению авторов, близки по исполнению приемы защиты и нападения каратэ и фехтовальных техник, таких как кен-до, кобу-до. Удары пальцами - колющие удары острием меча, удары ребром ладони - рубящие удары лезвием меча, удары основанием

кулака подобны ударам рукояткой меча, блокирующие движения предплечьем аналогичны отводящим движениям меча.

Взаимосвязь ударно-бросковой и фехтовальной техник прослеживалась на примере айки-до.

Многие элементы и технические приемы айки-до берут свое начало от традиционного японского искусства фехтования на мечах. Защитные действия спортсмена айки-до рассчитаны на круговую или линейную траекторию руки противника, за счет инерции движения которой получается бросок, переход на болевой прием или отбор оружия.

Авторы в своей работе пришли к выводу, что говорить о каком-либо виде единоборств, как об идеальной системе физической и технической подготовки нельзя, так как у каждой есть свои достоинства и недостатки. Проведение научно-методической работы по сравнению разных видов выявило определенные сходства в биомеханике исполнения технических действий.

В 2003 году был опубликован ряд статей, посвященных системе самостоятельного изучения технических приемов джиу-джитсу. Крутовских С.С. называет джиу-джитсу предтечей современного дзюдо и выделяет в технике джиу-джитсу следующие направления:

1. позиции (стойки), сизей
2. технику передвижений, синтай
3. технику поворотов и подворотов, тай сабаки
4. технику бросков, татси-ваза
5. удары по болевым точкам, атэми-ваза
6. технику защиты, уке-ваза
7. технику удушений, шими-ваза
8. технику удержаний, осаккоми-ваза
9. технику болевых приемов, кансетсу-ваза

10. технику падений, укеми-ваза

11. технику захватов, куми-ката

По мнению автора, существует три основных метода изучения приемов. Учи-коми - многократное повторение приема или отдельных элементов приема как с партнером, так и без партнера. Рандори - совокупность свободных действий в условиях, приближенных к реальной борьбе. Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях.

Крутовских С.С. (2003) в своей работе предлагает систему правильного дыхания, состоящую из четырех упражнений, которые необходимо знать ученикам на начальных ступенях подготовки (подготовительное, успокаивающее, мобилизационное очистительное дыхание).

Даются описания проведения ряда технических действий: бросков, ударов руками и ногами, болевых и удушающих приемов. Все это носит название базовая техника. Представлена она не полно. Из болевых приемов предлагается всего два: перегибание локтя грудью и перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху. Из удушающих приемов так же всего два: удушение отворотом сзади, приподнимая руку и удушение сзади плеча и предплечьем с упором в затылок. Нет единой терминологии приемов, поэтому возникает сложность в воспроизведении техники по названию. К сожалению, научно-методической системы подготовки спортсменов не предлагается, нет классификации технических действий.

Предложенная система подготовки джиу-джитсу безусловно является интересной, но применять ее для планомерной подготовки начинающих спортсменов, на наш взгляд, не совсем удобно.

Для контроля освоения базовой техники джиу-джитсу на всех этапах технической подготовки успешно применяются комплексы упражнений,

которые позволяют аттестовать учеников и присвоить им определенную степень владения данным единоборством.

По японской традиции, каждому борцу, занимающемуся боевым искусством, присваивается степень, определяющая его мастерство. Каждой степени мастерства соответствует пояс определенного цвета, которым боец повязывает кимоно. Белый цвет символизирует чистоту помыслов новичка. Желтый и оранжевый соотносятся с восходом солнца, зеленый - с молодой порослью, синий - с цветом неба, коричневый - со зрелостью, черный - с достоинством и мудростью (Антонов В.В., 1998).

В борьбе дзюдо, например, фактически различаются 16 степеней. Первые шесть ученические, остальные десять определяют разряды мастерства. В дзюдо и джиу-джитсу они соответственно называются «кю» и «дан».

Самый низкий 1-й дан, самый высокий 10-й дан.

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания.

В джиу-джитсу, как и в других видах единоборств, применяется градация в соответствии с технической подготовленностью.

Во многих спортивных школах единоборств успешно применяются специально разработанные комплексы упражнений, правильная демонстрация которых позволяет занимающемуся получить ту или иную степень мастерства.

Теоретические и практические задания, включенные в контрольный норматив первой ступени (белый пояс, 6-й кю), представляют собой набор подготовительных и базовых элементов техники, а также знание наиболее употребляемых терминов джиу-джитсу, применяемых тренером. Оцениваемая демонстрация комплексов упражнений позволяет контролировать степень овладения техникой, так же позволяет стимулировать

ответственное отношение к выполнению заданий на тренировочном занятии. Публичная демонстрация приемов и элементов технических действий является средством совершенствования техники в усложненных условиях.

Ввиду того, что джиу-джитсу в нашей стране является молодым видом спорта и научная база для планирования и осуществления тренировочного процесса разработана недостаточно, можно заключить, что создание комплексов оценки технической подготовленности и программ подготовки спортсменов джиу-джитсу является актуальной сегодня, требует детального рассмотрения и создания достоверно эффективных методов.

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1.ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Выявить основные характеристики технической подготовки спортсменов в джиу-джитсу.

2. Разработать методику начальной технической подготовки спортсменов джиу-джитсу с учетом взаимосвязи технических действий посредством приемов борьбы стоя и лежа, для наиболее эффективного развития технико-тактической подготовки занимающихся.

3. Определить эффективность разработанной методики начальной технической подготовки, которая основывалась на взаимосвязи технических действий в джиу-джитсу посредством приемов борьбы стоя и лежа, для наиболее эффективного развития технико-тактической подготовки занимающихся.

2.2.МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения вышеперечисленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и изучение научно-методической литературы;
2. Контрольные тесты;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

1.Анализ и изучение научно-методической литературы.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, выяснения решаемой проблемы изучались литературные источники включающие научные статьи по джиу-джитсу, о характеристиках тренировочного процесса, особенностях физических нагрузок, а также о уровне физической подготовленности спортсменов на начальном этапе подготовки. Всего было проанализировано 49 литературных источника.

2. Контрольные тесты

Данный метод реализовывался проведением тестовых замеров по показателям технической подготовленности и определению уровня развития физических качеств занимающихся. В процессе тренировочного процесса было проведено 4 тестирования. Два в начале эксперимента и два в конечной стадии эксперимента. Тесты представлены в таблицах (приложение №1, 2).

3.Педагогическое наблюдение.

Наблюдение проводилось за содержанием тренировочного процесса, за техникой выполнения упражнений, за методическими приёмами и рекомендациями.

4.Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в ДЮСШ единоборств который находится по адресу –г. Томск, пер. Промышленный 9/1. Эксперимент поведился с целью апробации средств и методов технической подготовки джиу-джитсу, а также для экспериментального обоснования разработанного комплекса.

В контрольной и экспериментальной группе, тренировки проводились четыре раза в неделю по 90-180 мин.

Контрольная группа занималась по методике, применяемой на протяжении нескольких лет, базировавшейся на программах подготовки спортсменов разных видов единоборств.

Экспериментальная группа занималась по методике, специально разработанной для групп начальной подготовки джиу-джитсу.

5.Метод математической статистики.

Расчеты выполнялись по следующим формулам:

Среднее арифметическое значение:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n};$$

Среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}};$$

Ошибка среднего арифметического значения:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

Достоверность различий (Р) между двумя выборочными арифметическими значениями для двух связанных выборок определялась при помощи параметрического критерия Стьюдента и считалась существенной при 5% уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях [10].

$$t_{расч} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \times \sqrt{n}$$

Организация исследования

В исследовании приняло участие 28 мальчиков 9-11 лет, занимающихся джиу-джитсу, которые были разделены случайным образом на контрольную и экспериментальную группы (по 14 человек в каждой). В обеих группах тренировались спортсмены первого года обучения.

Эксперимент проводился в ДЮСШ единоборств с ноября 2015 года по апрель 2016 года, и проходил в три этапа.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы. Педагогически наблюдение за системой тренировок базировавшейся на программах подготовки спортсменов разных видов единоборств. В результате работы над систематизацией технических действий джиу-джитсу была предложена схема, отражающая многоуровневый состав техники и позволяющая понять

взаимосвязь отдельных приемов (приложение №3). В экспериментальной группе предполагаются проведение занятий по методике, специально разработанной для групп начальной подготовки джиу-джитсу. Контрольная группа занималась по методике, применяемой на протяжении нескольких лет, базировавшейся на программах подготовки спортсменов разных видов единоборств.

Также на первом этапе было проведено тестирование технической подготовленности и определению уровня развития физических качеств занимающихся двух групп. Результаты представлены в таблицах 1 и 2 (приложения №4, 5).

При апробации комплекса начальной технической подготовки схема (приложение №3) успешно применялась как средство реализации метода наглядного воздействия. Демонстрация схемы при изучении новых технических действий, а также при разучивании комбинаций приемов позволяла реализовать принцип сознательности и активности.

На втором этапе тренировочная программа была внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. В экспериментальной группе большее внимание уделялось проведению тренировочных занятий, способствующих развитию технической и физической подготовки.

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование технической подготовленности и определению уровня развития физических качеств занимающихся и сравнение двух групп: контрольной и экспериментальной. Результаты представлены в таблице 1, 2 (приложения №4, 5). Все результаты были обработаны с помощью методов математической статистик.

Глава III. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДЖИУ- ДЖИТСУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

3.1. ПОЭТАПНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Для контроля освоения техники джиу-джитсу, а также для сравнения технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп, разрабатывались нормативы сдачи учебных поясов. За основу были взяты комплексы упражнений, успешно применяемые в технической подготовке начинающих дзюдоистов. Они были доработаны с учетом специфики технического арсенала и требований джиу-джитсу.

В комплекс упражнений первой ступени были включены следующие разделы: терминология - основные понятия, этика поведения юного спортсмена джиу-джитсу, технические элементы (стойки, передвижения, выведения из равновесия, захваты, самостраховка, учи-коми).

1. Основные понятия:

тренер - сенсей, атакующий партнер - тори, атакуемый партнер - уке,
зал борьбы - додзё.

2. Приветствия: приветствие стоя - тачи рэй, приветствие на коленях - дза рэй, приветствие тренеру - сенсей рей

3. Складывание костюма по джиу-джитсу. Куртка - кимоно, брюки - дзюбон, пояс - оби, весь костюм - дзюдоги.

4. Стойки.

- основная естественная стойка: фронтальная, правосторонняя и левосторонняя

- основная защитная стойка: фронтальная, правосторонняя и левосторонняя.

- стойка «подшагиванием»

5. Передвижения. Влево - вправо, вперед - назад, подшагиванием.

6. Техника захватов. Способ захвата, основные захваты (отворот, ворот, пояс, брюки, рукав, спина)

7. Выведение из равновесия: вперед, назад, влево, вправо.

8. Повороты туловища и подвороты.

9. Самостраховка. При падении на спину, на бок, на живот, кувырком вперед.

10. Вход в прием (учи-коми). При движении уке назад, при движении уке вперед.

11. Кувырок вперед и кувырок назад. После кувырка выход в стойку кибодачи. Упор головой в татами, толчком ног переход на борцовский мост. Упражнения школы моста.

Перед началом экзамена проводилась регистрация пар участников для упорядочивания показа техники. Все спортсменам - участникам экзамена сообщались порядковые номера для выхода на демонстрацию задания в строго определенной последовательности.

Арбитр, принимающий экзамен проставлял в ведомость оценки за каждый выполненный элемент (см. приложение 2). После демонстрации всех элементов производился подсчет средней оценки, которая вписывалась в аттестат, подтверждающий сдачу норматива.

Аттестат, подтверждающий сдачу экзамена и присвоение определенной степени мастерства, следует выдавать спортсмену на руки. При сдаче экзамена на следующий пояс в этот аттестат вписываются результаты следующей сдачи.

Для контроля дальнейшего освоения техники джиу-джитсу на этапе начальной технической подготовки были разработаны комплексы упражнений, которые применялись в ходе экспериментального апробирования методики подготовки спортсменов. Такие комплексы были разработаны для присвоения 5 кю (желтый пояс) и 4 кю (оранжевый пояс).

Для получения желтого пояса спортсмены должны были выполнить следующие упражнения:

Первый раздел включает выполнение бросков (нагэ-вадза)

1. уки-отоси - бросок выведением из равновесия рывком вперед (становясь на колено)

2. дэ-аси-харай - боковая подсечка

3. о-сото-отоси - задняя подножка (под одну ногу)
4. уки-госи - бросок через бедро полуподворотом
5. сэой-отоси - бросок через спину, становясь на колени

Второй раздел включает демонстрацию техники проведения удержаний (катамэ-вадза), изучаемых на начальном этапе технической подготовки

- удержание сбоку с захватом ворота и рукава (кудзурэ-кэса- гатамэ)
- удержание поперёк с захватом ноги и пояса (ёко-сихо-гатамэ)

Третий раздел состоит из показа техники выполнения разного способа захвата (куми-ката) дальний, средний и ближний захваты

В четвертый раздел включена техника падений и самостраховок (укеми)

- падение через партнера, лежащего на животе
- падение, обегая партнера
- падение со стойки через руку партнера

В пятый раздел вошла техника уходов с линии атаки.

- уход с линии атаки на 90*
- уход с линии атаки на 180*

Для сдачи норматива для получения оранжевого пояса предлагается следующий комплекс технических действий: Первый раздел - техника бросков (нагэ-вадза):

1. задняя подсечка под пятку (ко-сото-гари)
2. боковая подсечка в темп шагов (окури-аси-барай)
3. передняя подножка с захватом головы (куби-нагэ)
4. бросок через бедро с захватом на спине, (о-госи)
5. задняя подножка на пятке (тани-отоси)
6. выхват за пятку изнутри (кубису-гаэси)
7. бросок через спину с захватом одноименного отворота (эри-сэой- нагэ)

Второй раздел - техника удержаний (катамэ-вадза):

- удержание сбоку с захватом головы противника и своей ноги, (макура-кэса-гатамэ)

Третий раздел - техника удушающих захватов (симэ-вадза):

- удушение сзади с захватом двух одноименных отворотов (окури-эри-дзимэ)

Четвертый раздел - техника болевых приемов (тэ-кансэцу-вадза):

1. болевой прием рычагом на локоть при помощи ноги сверху при удержании сбоку (хидза-гатамэ)

2. болевой прием узлом от удержания поперек (уде-тарами) Пятый раздел - техника ударов

1. прямой удар рукой вперед МАЕ-АТЭ

2. прямой удар ногой вперед МАЕ-ГЕРИ Шестой раздел - техника защит руками.

Показать части тела:

1. предплечье УДЕ

2. «челюсть быка» (основание запястья) ТЕИСО

3. ребро ладони СЕЙРЮТЕ (внутренняя сторона)

4. ребро ладони СЮТО (внешняя сторона)

5. ребро ладони со стороны указательного пальца ХАИТО

Продемонстрировать защиты:

1) защита от атаки сверху АГЕ-УКЕ

2) защита предплечьем внутрь СОТО УДЕ-УКЕ

3) защита предплечьем наружу УТИ-УДЕ-УКЕ

4) защита ребром ладони СЮТО-УКЕ

5) отодвигающая защита НАГАСИ-УКЕ

6) придавливающая защита ОСАЕ-УКЕ

7) подхватывающая защита СУКУЕ-УКЕ

8) нижняя сметающая защита ГЕДАН-БАРАИ

9) защита скрещенными руками ДЗЮДЗИ-УКЕ

10) раздвигающая защита КАКИ-БАКЕ

Если сравнить требования, предъявляемые к спортсменам для сдачи на белый и на желтый пояс, то можно увидеть, что некоторые разделы повторяются. Но уровень знаний, который должен продемонстрировать занимающийся, отличается. Например, при сдаче на белый пояс (6 юо) требуется выполнить захваты, для осуществления которых нужно использовать разные части кимоно соперника (отворот, пояс, брюки). А при сдаче на желтый пояс (5 юо) в задании дается способ выполнения захвата с учетом положения тела соперника. Спортсмен должен сам решить, какой из изученных способов захвата наиболее рационально применить на ближней, средней и дальней дистанции. Таким образом, происходит поэтапное усложнение заданий.

Аналогичный пример - самостраховка. В требованиях белого пояса ученик должен выполнить разные способы самостраховки: на бок, на спину. В требованиях желтого пояса необходимо выполнить самостраховку, учитывается положение партнера: через партнера, лежащего на животе, через руку партнера. Здесь так же происходит усложнение выполняемого технического действия.

По мере повышения степени мастерства не только усложняются ранее изученные технические действия, но на базе изученных ранее элементов приемов появляются новые приемы. Например, на базе учи- коми начинается изучение подворотов под конкретные приемы. А на базе подворотов и самостраховки начинается обучения броскам.

Сложность бросковой техники, а так же техники в борьбе лежа повышается при переходе от одного пояса к другому.

Если в требования на желтый пояс мы включили боковую подсечку, которую можно выполнять на месте, то в требования для сдачи экзамена на оранжевый пояс - боковую подсечку в темп шагов, для выполнения которой необходимо движение. Так же бросок подворотом. В нормативе 6 кю это бросок через бедро полуподворотом, а в нормативе 5 кю это бросок через бедро с захватом на спине. Оба броска относятся к группе бросков подворотом, но

сложность выполнения не одинакова. Для выполнения броска через бедро полуподворотом не требуется активной работы ног и подсаживания под соперника, как это необходимо при проведении броска через бедро с захватом на спине.

Данные комплексы упражнений были разработаны на основе применяющихся комплексов для контроля технической подготовленности начинающих дзюдоистов и применявшихся ранее для контроля освоения техники начинающими спортсменами джиу-джитсу. Однако, в применявшихся ранее нормативных требованиях для спортсменов джиу-джитсу не всегда соблюдался принцип последовательности обучения. Например, в упражнения оранжевого пояса были включены демонстрации защит от ударов, однако сдача техники выполнения самих ударов была включена только в требования зеленого пояса. Таким образом, получалось, что спортсмен должен был отрабатывать на тренировочных занятиях и удары и защиты от них, а по экзаменационным требованиям знание ударов не требовалось.

Недочеты применяемых ранее комплексов мы постарались исправить и разработали обновленные адаптированные требования для получения степеней мастерства джиу-джитсу, которые были использованы в ходе апробации методики и успешно применялись на практике на этапах внедрения.

Подводя итог вышесказанному можно заключить, что в результате проведенного исследования предложен комплекс, который представляет собой систему средств и методов, направленных на изучение технических действий джиу-джитсу в борьбе стоя и в борьбе лежа, описаны контрольные нормативы для оценки степени овладения техникой. Данный комплекс может служить частью многосторонней подготовки спортсменов джиу-джитсу.

Для контроля дальнейшего освоения техники джиу-джитсу на этапе начальной технической подготовки были разработаны комплексы упражнений,

которые применялись в ходе экспериментального апробирования методики подготовки спортсменов.

Данные комплексы упражнений были разработаны на основе применяющихся комплексов для контроля технической подготовленности начинающих дзюдоистов и применявшихся ранее для контроля освоения техники начинающими спортсменами джиу-джитсу. Однако, в применявшихся ранее нормативных требованиях для спортсменов джиу- джитсу не всегда соблюдался принцип последовательности обучения. Например, в упражнения оранжевого пояса были включены демонстрации защит от ударов, однако сдача техники выполнения самих ударов была включена только в требования зеленого пояса. Таким образом, получалось, что спортсмен должен был отрабатывать на тренировочных занятиях и удары и защиты от них, а по экзаменационным требованиям знание ударов не требовалось.

Недочеты применяемых ранее комплексов мы постарались исправить и разработали обновленные адаптированные требования для получения степеней мастерства джиу-джитсу, которые были использованы в ходе апробации методики и успешно применялись на практике на этапах внедрения.

Подводя итог вышесказанному можно заключить, что в результате проведенного исследования предложен комплекс, который представляет собой систему средств и методов, направленных на изучение технических действий джиу-джитсу в борьбе стоя и в борьбе лежа, описаны контрольные нормативы для оценки степени овладения техникой. Данный комплекс может служить частью многосторонней подготовки спортсменов джиу-джитсу.

3.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проводились сравнения показателей в контрольной и экспериментальной группах (до исследования и в конце).

Выявлялись изменения в следующих компонентах: компонент физической подготовленности, компонент технической подготовленности (собственно знание технических действий и умение применять их в соревновательных условиях - результативность соревновательной деятельности). В каждой группе можно выделить сильных и слабых учеников.

Для определения изменений в компоненте физической подготовленности занимающихся в контрольной и экспериментальной группах проводились тестовые замеры по следующим показателям: подтягивания из виса до касания подбородком перекладины (раз), челночный бег (3 линии по 10 метров, сек), бег 30 метров (сек), вис на согнутых руках на перекладине (сек), прыжок в длину с места (см), определение гибкости (баллы), 10 входов в прием для броска подворотом или наклоном на «резине» (сек). Оценка умения качественно и быстро выполнять входы в прием проводилась в начале и в конце эксперимента.

При определении изменений в компоненте техническая подготовленность обрабатывались данные пройденных соревнований. Соревнования проводились в конечной стадии эксперимента. Для анализа компонента результативности соревновательной деятельности проводились педагогические наблюдения за учебно-соревновательными поединками и на соревнованиях и выявлялись показатели объема технического арсенала и показатель эффективности применяемых технических действий.

Показатели тестирования подтягивания на перекладине.

Значение замера в контрольной группе на первом этапе составило 2.14 ± 0.90 , в конечной стадии эксперимента составило 7.64 ± 0.96 . Результат тестирования экспериментальной группы на первом этапе показал значение 2.29 ± 0.86 , в конце эксперимента составил 7.07 ± 0.89 . Анализ прироста показателей выявил следующее: в контрольной группе итоговый результат в конце

эксперимента стал лучше результатов первого этапа на 72%. В экспериментальной группе конечные показатели изменились в сторону увеличения по сравнению с первым этапом на 63%.

Показатели тестирования челночный бег.

Прирост показателя в контрольной группе в конце эксперимента по сравнению с первым замером составил 5%. В экспериментальной группе показатели челночного бега по результатам третьего тестирования улучшились на 7% по сравнению с исходным.

Показатели тестирования бег 30 м.

Определение прироста показателей контрольной группы показало увеличение данных в конце эксперимента по сравнению с первым на 5%. По показателям экспериментальной группы прирост третьего этапа по сравнению с первым 7%.

Показатели тестирования вис на перекладине.

Прирост результатов по данному тестированию контрольной группы выявил следующие значения: в контрольной группе прирост в конце эксперимента по сравнению с начальным составил 53%. В экспериментальной группе прирост произошел на 55%.

Показатели тестирования прыжок в длину.

Здесь так же определялись значения прироста данных. В контрольной группе в конце эксперимента результат по сравнению с первым прирост составил 22%. В экспериментальной группе на третьем этапе по сравнению с начальными показателями составил 20%.

Показатели тестирования «10 подворотов на резине».

При рассмотрении прироста показателей было выявлено: прирост данных контрольной группы на третьем этапе по сравнению с исходными данными составил 11%. По данным экспериментальной группы прирост третьего замера по сравнению с первым 10%.

Таким образом, наблюдался прирост по показателям уровня физического развития в обеих группах. Это связано с целенаправленным развитием физических качеств занимающихся обеих групп в процессе проведения исследования и подготовке к участиям в соревнованиях.

Так же на протяжении исследования проводились контрольные и соревновательные поединки между спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Каждый борец провел 3 контрольных и 2 соревновательных зачетных боя (всего наблюдалось 70 поединков). По суммарному зачету соревновательных встреч спортсмены экспериментальной группы одержали 46 побед. Тогда как спортсмены контрольной группы одержали 24 победы. В процентном соотношении занимающиеся экспериментальной группы в 65,72% схваток одержали победы, занимающиеся контрольной группы одержали победы в 34,28% схваток. Что говорит о преимуществе экспериментальной группы, и об эффективности примененного в экспериментальной группе занимающихся комплекса средств и методов подготовки.

Определение эффективности разработанной методики процесса обучения технике джиу-джитсу.

Тестовые замеры производились в соответствии со стандартами по проведению спортивных состязаний. Таким образом, точность измерения длины и времени является достаточной для того, чтобы считать данные достоверными.

Если сравнить изменения показателей контрольной группы на первом этапе с изменениями показателей экспериментальной, в таблице 3 (приложение №7), не трудно видеть, что тестирования, определяющие развитие силовых способностей в первой группе, дали больший прирост, чем во второй группе. Так же можно заметить, что показатели ловкости, гибкости и быстроты в контрольной группе выросли меньше, чем в экспериментальной. Что подтверждает наше предположение о недостаточном разнообразии заданий на развитие скоростных и координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях в контрольной группе.

По показателям физической подготовленности в экспериментальной группе произошли следующие изменения: в подтягиваниях прирост составил 63%, в челночном беге 7 %, в беге 30 м 7%, в прыжках 20 %, в висе на перекладине 55 %, в гибкости 30 %, в подворотах на «резине» 17%. Что говорит об улучшении скоростно-силовых показателей.

Как видно из таблицы 5, в контрольной группе прирост показателя объема технических действий составил 15%, и прирост показателя эффективности технических действий составил 14%. При этом в экспериментальной группе (табл. 6) первый показатель увеличился на 21%, второй показатель повысился на 24 %. Данный прирост связан с изучением достаточно большого числа приемов из технического арсенала джиу-джитсу, обучением комбинациям технических действий, сочетанию действий борьбы стоя и борьбы лежа.

Таким образом, наша работа по созданию методики технической подготовки начинающих спортсменов джиу-джитсу включала в себя систематизацию технических действий, разработку системы обучения техническим действиям (схеме и последовательности), оптимизации подачи теоретических знаний, совершенствованию присвоения учебных поясов первой ступени, как

нормативов	контроля	освоения	техники
------------	----------	----------	---------

ВЫВОДЫ

1. Выявлены основные характеристики технической подготовки спортсменов, занимающихся джиу-джитсу, путем анализа научно-методической литературы, где сказано, что учебно-тренировочный процесс строится на основе существующих методик из базовых видов спорта и не учитывающий специфики избранной специализации.

2. Разработана методика начальной технической подготовки спортсменов джиу-джитсу с учетом взаимосвязи технических действий посредством приемов борьбы стоя и лежа, для наиболее эффективного развития технико-тактической подготовки занимающихся.

3. Определена эффективность разработанной методики начальной технической подготовки, которая основывалась на взаимосвязи технических действий в джиу-джитсу посредством приемов борьбы стоя и лежа, для наиболее эффективного развития технико-тактической подготовки занимающихся. Апробация предложенной методики показала её эффективность в отношении положительных изменений в уровне техникой подготовленности занимающихся экспериментальной группы. В экспериментальной группе прирост показателя объема технических действий составил 21%, и прирост показателя эффективности технических действий составил 24 %, в то время как в контрольной группе прирост составил лишь 15% и 14%. Данный прирост связан с изучением достаточно большого числа приемов из технического арсенала джиу-джитсу, обучением комбинациям технических действий, сочетанию действий борьбы стоя и борьбы лежа.

Abstract

«EDUCATION TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS JIJITSU EARLY STAGE TRAINING»

National Research Tomsk Polytechnic University

Institute of Humanities, Social Sciences & Technologies

Program track - physical education

Department of Physical Training

Andrey Chernov

There is insufficient research on the theory and technique of jiu-jitsu. Coaches have to use the program from other kinds of wrestling and martial arts. Creation of special complexes of training athletes jujitsu is now an important issue and needs attention from scientists. Study of the problem of methodical support of training process dzhju- Jitsu is urgent and determined the needs of modern society in children - youth sports.

Object of research

The training process of sportsmen style of jiu-jitsu at the initial stage of training

Subject of research

Initial technical and tactical preparation of athletes jujitsu.

Target of research

Experimental substantiation of the effectiveness of methods of teaching the art of jiu-jitsu at the initial stage of preparation.

Research tasks:

1. Identify the characteristics of the technical training of athletes in the shock-throwing kinds of martial arts
2. To systematize the technical and tactical arsenal of Jiu-Jitsu, to determine the principles of the relationship of technical actions.

3. Develop a methodology for the initial technical training Jiu-Jitsu athletes and to test its effectiveness in practice.

Hypothesis of the research

It is expected that the development of methods of technical training of athletes specializing in dzhiu- Jitsu will help streamline the training process in this sport, will allow experts purposefully and scientifically ensure the effectiveness of the training process in groups of elementary education.

Conclusions:

1. Analysis and synthesis of scientific literature on the organization of the training process of athletes, martial artists, and teacher observations revealed the characteristic features of the technical training of athletes in contact martial arts (technical arsenal, develop ways to control motor actions) that have been adapted to the specifics of jiu-jitsu.

2. A systematization of technical actions of jiu-jitsu, and describes the principles of the relationship of technical actions Jiu-Jitsu based on spatial and dynamic characteristics. The use of this systematization in sports activities contribute to the organization of the training process and ensures the implementation of the principles of training. Highlight 2 class (methods in the fight standing, lying practices in the fight), 8 subclasses (throws, transfers, strikes, painful receptions, strangulation, retention, inversion, breaks), 34 groups of technical and tactical actions sports direction of jiu-jitsu.

3. The study developed a system of initial technical training Jiu-Jitsu, which includes training and improvement of motor actions (preparation, lead-in exercise, exercise equipment, - applying them in the training process), as well as to control the development of the art of Jiu-Jitsu (mutual requirements, belt system). Testing of the proposed complex has shown its effectiveness in relation to the positive changes in the level of physical fitness involved in the experimental group. The growth parameters of the final stage of the study showed a significant improvement in performance of test measurements.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулхаков, М.Р. Бороться, чтобы побеждать! / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. - М.: Просвещение, 1990. - 144 е.: ил.
2. Акумов, Р.В. Универсальная борьба джиу-джитсу, техника поединка лежа/ Р.В. Акумов. - СПб. 2003.-160 е.: ил.
3. Анохин, А.К. Система Мюллера. Система Б.Росса. Японская система упражнений / А.К. Анохин. - СПб, 1907. - 400 с.
4. Антонов, В.В. Дзюдо / В.В. Антонов. - СПб: Боевые Искусства Японии, 1998. - 230 с.
5. Антонов, В.В. Дзюдо куми-ката (захваты)/ В.В Антонов, И.М. Бегунова, С.Я Герасимова, Е.Ю. Иоффе. -Л.: СДЮШОР Дзюдо, 1991. - 18 с.
6. Ашкинази, С.М. Интеграция и комплексирование как перспективные направления развития спортивных и спортивно-боевых единоборств / С.М. Ашкинази, С.П. Новиков, В.С. Асанов, А.П. Чумляков // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия: Сборник научных трудов / Под ред. А.Г. Левицкого, Б.И. Тараканова. - СПб: ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - С.22-25.
7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании:Пособие для студ., асп., и преп. ин-тов физ. культуры/ Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 1978. - 223 с.
8. Базовая техническая подготовка борцов классического стиля. / А.С. Кузнецов, В.И. Лещенко, Н.Н. Маркин, А.Д. Новиков, В.А. Ни, Ю.А. Шулика. — Методические рекомендации для тренеров /Госкомитет СССР по ФК и спорту. 1990. — 65 с.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.К. Бальсевич.- 1996, № 1, С. 3-5.
10. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Белов. - СПб, 2000. - 23 с.

11. П.Блажко, Ю.И. Рукопашный бой/Ю.И. Блажко. - Л.: ВДКИФК, 1990. - 332 с.
12. Бокс: Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР, ШВСМ /Сост. Б.И. Бутенко, И.П. Дегтярев, А.А. Лавров, Б.Н. Греков, Б.Г. Двойниченко. - М.: ГЦОЛИФК, 1985. - 162 с.
13. Богачихин, М.М. Ушу - уроки китайской гимнастики / М.М. Богачихин. - М.: Спорт, 1990. - 216 с.
14. Бокс: Учебник для ИФК /Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
15. Бордовская, Н.В. Диалектика педагогического исследования: Логико-методологические проблемы / Н.В. Бордовская. - СПб: Издательство РХГМ, 2001. -512 с.
16. Борьба САМБО: Программа для ДЮСШ/Комитет по физич. культ, и спорту при Совмине СССР, М., 1975. — 87 с.
17. Бутенко, И. А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентами: Учебн. пособие для студентов и аспирантов вузов / И.А. Бутенко. - М.: Высшая школа, 1989. -175 с.
18. Вольная борьба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, — М.: Комитет по физ. культ, и спорту при Совмине СССР, 1977. — 189 с.
19. Волков, В. П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. П. Волков; ГЦОЛИФК. - М., 1971.-24 с.
20. Волков, И.П. Спортивная психология и акмеология спорта / И.П. Волков. - СПб: БПА, 2001. -187 с.
21. Воробьев, В.А. Критический анализ системы подготовки юных борцов с учетом особенностей их организма / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов //Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании:

22. Материалы научно-практической конференции кафедры педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, поев, памяти А.А. Сидорова (Сидоровские чтения) / СПб ГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб. 2004.- Вып.4-С. 115-118.
23. Воронов, Ю.П. Методы сбора информации в социологическом исследовании / Ю.П. Воронов. - М.:Статистика, 1974.-157 с.
24. Гагонин, А.С. Психотехника рукопашной схватки / А.С. Гагонин, С.Г. Гагонин. - СПб: Атон, 1999. - 320 с.
25. Ганкок И. Джиу-джитсу: японские науки оздоровления человека / И. Ганкок. - М.: Основа, 1910 (1990). -354 с.
26. Гаткин Е.Я. САМБО для начинающих / Е.Я. Гаткин.- М.: ООО "Издательство Астрель", ООО"Издательство АСТ", 2001. - 224 е., ил.
27. Гвоздев,С.А. Джиу-джитсу - тайное искусство японской самозащиты / С.А. Гвоздев. - СПб: ИООО «Современное слово», 1996. - 94 с.
28. Гвоздев,С.А.Джиу-джитсу - тайное искусство японской самозащиты / С.А. Гвоздев. - СПб: ИООО «Современное слово», 1997. - 225 с.
29. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика: Учеб. пособие для ВУЗов / В. Е.
30. Гмурман. 7-е изд., стер. - М.: Высшая школа, 2000. -479 с.
31. Голубев, В.И. О джиу-джитсу / В.И. Голубев //Советский спорт. - 1990. - 16 окт.
32. Градополов, К.В. Бокс/ К.В. Градополов.- М.: ФиС, 1965. - 338 с.
33. Грищенко, В.Н., Поединки на татами/ В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко. - Минск: Полымя, 1987. - 223 с.
34. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ИФК/ М.А. Годик. -М.: ФиС, 1988. - 192 с.
35. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Учебное пособие для вузов физической культуры/ В.П.

36. Губа, М.П. Щербаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. -211 с.
37. Детские подвижные игры народов СССР/ Сост. А.В. Качеман/Под ред. Т.И. Осокиной. -М.: Просвещение, 1989. -239 с.
38. Дзюдо: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. — М.: Комитет по физ. культ, и спорту при Совмине СССР, 1979. — 111 с.
39. Дзюдо. Спортивные термины на пяти языках. -М.: Русский язык, 1979. -95 с.
40. Есин, Е.Н. Невидимое оружие/ Е.Н. Есин. - Н. Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. - 320 с.
41. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
42. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого- педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов,- М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 208 с.
43. Замятин, Ю.П. Экспериментальное обоснование методики педагогического контроля физической подготовленности борцов/ Ю.П. Замятин, Б.И. Тараканов //Пути повышения эффективности подготовки юношей и взрослых спортсменов: Сб. научных трудов,- М.: ГДОИФК, 1985. - С.22-26.
44. Зезюлин, Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие/ Ф.М. Зезюлин. —Владимир, 2003. — 180 с.
45. Иванов-Катанский, С.А. Базовая техника карате/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Фаир-пресс, 2001. -544 с.
46. Иванов-Катанский, С.А. Джиу-джитсу/ С.А. Иванов-Катанский. - М.: Агентство «Фаир», 1996. - 312 с.

47. Иванов-Катанский, С.А. Джиу-джитсу. Техника боевых приемов/ С.А. Иванов-Катанский. - М.: Агентство «Фаир», 1998. - 336 с.

48. Иванов-Катанский, С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов-Катанский. -М.: Гранд-Фаир, 2003. - 448 с.

49. Иванов-Катанский, С.А.Техника фехтования мечом, ножом и кинжалом/ С.А. Иванов-Катанский. -М: Фаир-пресс, 2001. -336 с.

50. Иванов-Катанский, С.А. Техника борьбы в одежде/ С.А. Иванов-Катанский. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 368 с.

51. Иванов-Катанский, С.А. Биомеханический анализ единоборств для выявления взаимосвязи между различными базовыми техническими действиями/ С.А. Иванов-Катанский, С. М. Авдонин // Боевое искусство планеты. - 2003. -№1. - С.22-25.

52. Иванюженков Б.В. Содержание спортивной подготовки борца/ Б.В. Иванюженков//Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: Материалы научно-практической конференции кафедры педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, поев, памяти А.А. Сидорова (Сидоровские чтения)/ СПб ГАФК им.П.Ф.Лесгафта.- СПб., 2004.- Вып.4.- С. 124-129.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Тест №1 для оценки технической подготовленности занимающихся джиу-джитсу

Оценки технической подготовленности в джиу-джитсу проходила путём парных демонстраций в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность оценивалась по качеству и количеству применяемых технических действий в поединках. Для этого рассчитывались следующие показатели:

Показатель объема технического арсенала: $\text{ПОТД} = \text{ш} / \text{В}$

Где, **ш** - число используемых технических действий в поединке

В - общее число технических действий, изученных в соответствии с программой

И количественный показатель эффективности применяемых технических действий: $\text{ПЭТД} = \text{п} / \text{N}$

Где, **п** - число оцененных технических действий,

N - общее число попыток

Тест №2 для определения уровня развития физических качеств занимающихся джиу-джитсу.

Для определения физической подготовленности занимающихся проводились следующие тестовые замеры:

- Бег 30 метров, выполнялся с высокого старта. Результат фиксировался с помощью секундомера. Оценивалась скоростная выносливость,

Время измерялось в секундах, до сотых долей.

- Челночный бег, 3 отрезка по 10 метров, засекалось время в секундах, до сотых долей. Оценивались скоростно-силовые качества.

- Подтягивания на перекладине из исходного положения вис хватом сверху, максимальное число раз, до касания подбородком перекладины. Оценивалась силовая выносливость.

- Удержание тела в висе на согнутых руках на перекладине. Занимающийся с помощью тренера принимал положение вися хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включался секундомер. Когда под влиянием утомления руки начинали разгибаться и глаза оказывались на уровне перекладины, выполнение теста прекращалось. Оценивалась статическая силовая выносливость.

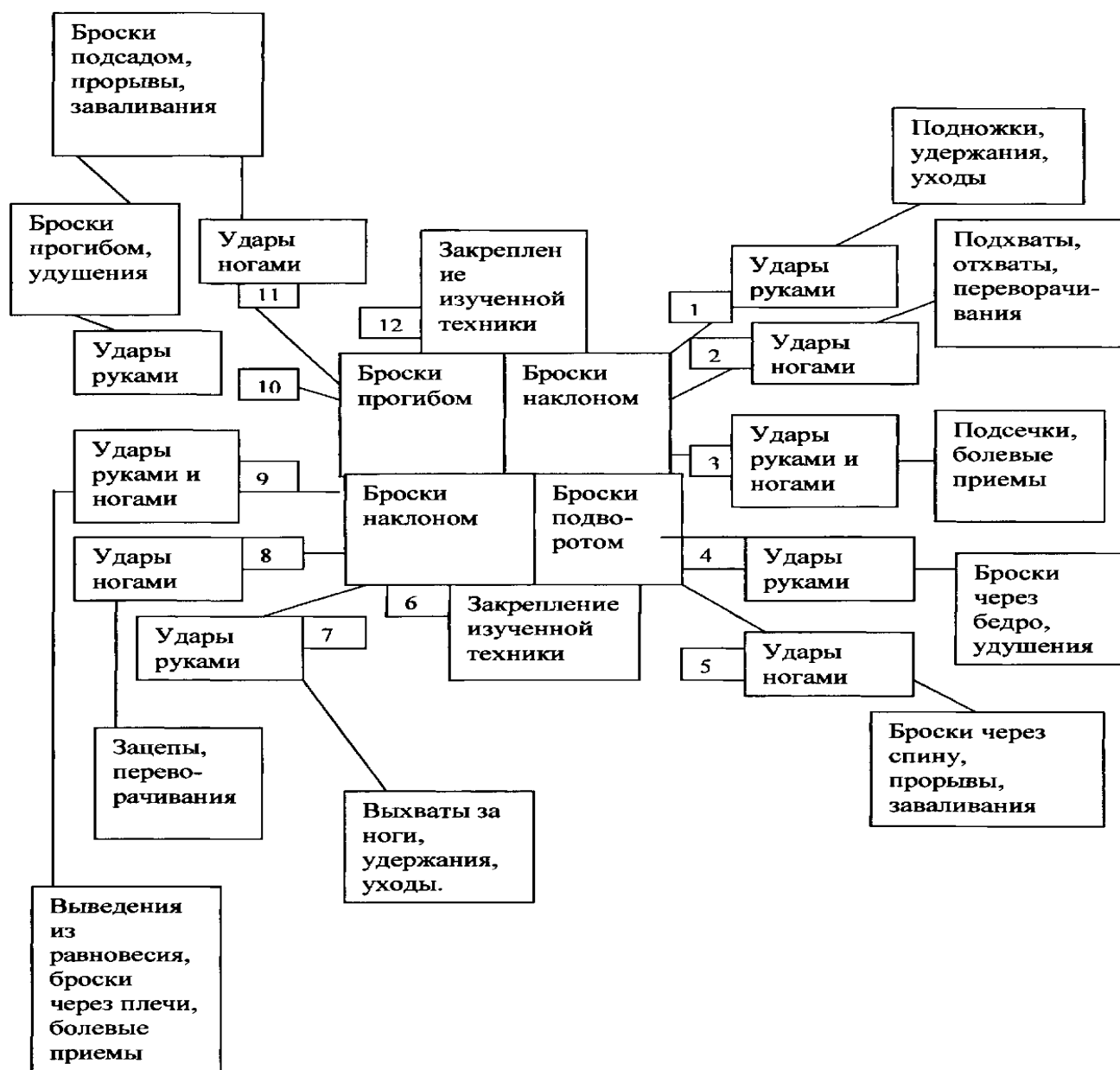
- Прыжок в длину с места. Выполнялся толчком ног с махом рук. Длина прыжка измерялась в сантиметрах, в лучшей из трех попыток от стартовой линии до ближнего места касания пятками или любой другой частью тела после приземления. Оценивались скоростно- силовые качества.

- Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначались центровая и перпендикулярная линии. Занимающийся, сидя на полу, ступнями ног касался перпендикулярной линии, (ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены вертикально к полу, расстояние между ступнями составляет 20-30 см). Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат на центровой мерной линии по кончикам пальцев, - при фиксации этого результата

не менее двух секунд (сгибание ног в коленях не допускается). Оценивалась гибкость (подвижность позвоночника и тазобедренных суставов).

- 10 подворотов на «резине» максимально быстро. Время фиксировалось по секундомеру. Оценивалась специальная физическая подготовленность.

Схема изучения технических действий джиу-джитсу.



Приложение №4

Таблица 1

Результаты тестирования спортсменов контрольной группы (п=14)

Показатели	Ноябрь 2015	Март 2016	
	М±ш	М±ш	Прирост к начальному замеру
10 подворотов под прием на время (сек)	23,40±0,57	67±0,44 4,14 <0,001	12
Подтягивание (колл-во раз)	2,14±0,42	7,64±0,44 8,32<0,001	257
Челночный бег – 10х3сек	9,39±0,23	7,64±0,44 8,32<0,001	5
Бег 30 метров (сек)	6,24±0,14	5,80±0,14 1,98<0,01	7
Вис на согнутых руках, на перекладине (сек)	6,24±0,14	5,78±0,38 6,13 <0,001	142
Прыжок в длину с места (см)	100,57±3,99	131,79±3,59 6,37 <0,001	31
Гибкость (см)	3,21±0,30	3,93±0,27 1,79<0,05	22
Результат технической подготовленности			
ПОТД (отнош. кол-ва технич. действ. за поединок к числу изученных действий)	0,11±0,02	0,13±0,01	18
ПЭТД (отнош. Кол-ва оцененных технич. Действ. К общему числу атак	0,18±0,02	0,21 ±0,04	17

Приложение №5

Таблица 2

Результаты тестирования спортсменов экспериментальной группы (п=14)

Показатели	Ноябрь 2015	Март 2016	
	М±ш	М±ш	Прирост к начальному замеру
10 подворотов под прием на время (сек)	24,04±0,63	20,04±0,36 5,80 <0,001	17
Подтягивание (колл-во раз)	2,29± 0,34	7,07±0,41 7,81<0,001	209
Челночный бег – 10х3сек	9,18± 0,24	8,69±0,20 1,52>0,1	7
Бег 30 метров (сек)	6,09± 0,18	5,67±0,09 2,28<0,05	7
Вис на согнутых руках, на перекладине (сек)	2,86±0,37	6,33±0,37 7,24 <0,001	121
Прыжок в длину с места (см)	112,57 ±4,34	140,50±1,77 5,66<0,001	25
Гибкость (см)	2,93± 0,34	4,43±0,20 4,36<0,001	51
Результат технической подготовленности			
ПОТД (отнош. кол-ва технич. действ. за поединок к числу изученных действий)	0,15±0,02	0,19±0,01	27
ПЭТД (отнош. Кол-ва оцененных технич. Действ. К общему числу атак	0,19±0,02	0,25±0,05	32

Таблица 2

Комплекс методов и средств обучения двигательному действию техники джиу-джитсу (на примере бросков)

Этап	Цель и задачи этапа	Методы и методические приемы	Средства
1.	сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия (броска)	- метод словесного и наглядного воздействия - метод целостного и расчлененного упражнения - повторный	Видеопоказ, беседа, демонстрация плакатов, бросок, выведение из равновесия, учи-коми, вход в прием
2.	сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований	- метод целостного и расчлененного упражнения - повторный - игровой - анализ причин возникновения ошибок	Беседа, обсуждение, выведения из равновесия, учи-коми, вход в прием, броски, игровые задания с элементами борьбы
3.	закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения	- методы словесного и наглядного воздействия - метод расчлененного и целостного упражнения - повторный метод - игровой метод - соревновательный метод - постановка цели - составление плана - достижения цели - домашнее задание	Беседа, показ, захваты, перемещения, броски, упражнения с элементами борьбы, игровые задания и задания на сообразительность, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, комбинации технических действий

Таблица 3

Изменения показателей подготовленности спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) за период педагогического эксперимента (Все результаты были обработаны с помощью методов математической статистик.)

Виды упражнений	п	Группы	Показатели				Абсол. сдвиг	Р
			исходные		конечные			
			М	±m	М	±m		
1. 10 подворотов на «резине» на время, сек	14	ЭГ	24,04	0,46	20,04	0,38	4	<0.05
	14	КГ	23,40	0,44	20,67	0,39	2,73	<0.05
2. подтягивания, раз	14	ЭГ	2,14	0,04	7,64	0,14	5,5	<0.05
	14	КГ	2,29	0,04	7,07	0,13	4,78	<0.05
3. челночный бег, 10х3, сек	14	ЭГ	9,18	0,17	8,69	0,16	0,49	>0.05
	14	КГ	9,39	0,17	8,91	0,17	0,48	>0.05
4. бег, 30 м, сек	14	ЭГ	6,24	0,12	5,80	0,11	0,44	>0.05
	14	КГ	6,09	0,11	5,67	0,10	0,42	>0.05
5. вис на согнутых руках на перекладине, сек	14	ЭГ	2,86	0,05	6,33	0,12	3,47	<0.05
	14	КГ	2,39	0,04	5,78	0,11	3,39	<0.05
6. прыжок в длину с места, см	14	ЭГ	100,57	1,92	131,79	2,51	32,22	<0.05
	14	КГ	112,57	2,15	140,50	2,68	27,93	<0.05
7. гибкость, см	14	ЭГ	2,93	0,05	4,43	0,08	1,5	>0.05
	14	КГ	3,21	0,06	3,93	0,07	0,72	>0.05