МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут біоресурсів і природокористування
Кафедра фізичної реабіліатції, громадського здоров'я і спорту

КОВАЛЬСЬКА Галина Дмитрівна

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПРИЙНЯТЬ У ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

спеціальність 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ФКСм-21
Ковальська Галина Дмитрівна
_____

Науковий керівник:
к.пед.н., доцент
Гах Р.В.
_____

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___»_____20__р.
Завідувач кафедри
_____

ТЕРНОПІЛЬ – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. СПЕЦІАЛІЗОВАНІ СПРИЙНЯТТЯ І ЇХ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ 7
1.1. Діяльнісний підхід у формуванні спеціалізованих психологічних здібностей спортсмена 12
1.2. Психічні процеси сприйняття 13
1.3. Види сприйняття
1.4. Віковий аспект формування спеціалізованих сприйнять у юних спортсменів 20
1.5. Спеціалізовані сприйняття спортсменів-єдиноборців 22
1.6. Засоби і методи формування спеціалізованих сприйнять у спортсменів-єдиноборців 29
Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 44
2.1. Методи дослідження
2.2. Організація дослідження 48

РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПРИЙНЯТЬ У ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ 50
3.1. Формування спеціалізованого м'язевого відчуття у юних дзюдоїстів 50
3.2. Формування спеціалізованого відчуття положення тіла у юних дзюдоїстів 59
3.3. Формування спеціалізованого відчуття дистанції у юних дзюдоїстів 67
3.4. Формування спеціалізованого відчуття ритму у юних дзюдоїстів 76
3.5. Формування спеціалізованого відчуття килима у юних дзюдоїстів 87
3.6. Формування спеціалізованого відчуття часу у юних дзюдоїстів 92
Висновки до розділу 3

РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПРИЙНЯТЬ У ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РОЗРОБЛЕНИХ ТЕХНОЛОГІЙ 94
4.1. Організація і проведення експерименту 94
4.2. Результати експерименту та їх обговорення 96
Висновки до розділу 4

ВИСНОВКИ 114

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 117

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність. У теорії і практиці єдиноборств фахівці і тренери постійно шукають нові шляхи вирішення проблеми підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. При цьому, як відомо, техніко-тактична підготовка спортсмена є основним фактором успішності його змагальної діяльності, що обумовлюється характером даної діяльності, ефективність якої визначається тактикою ведення сутички з суперником і результативністю технічного виконання прийомів [28, 133].

Техніко-тактичний арсенал спортивної боротьби і, зокрема, дзюдо величезний і різноманітний. Це обумовлюється великою кількістю використовуваних спортсменом дій і прийомів в швидкоплинних різноманітних ситуаціях єдиноборства. Відповідність і адекватність застосовуваних дій раптово мінливих ситуацій конфліктної взаємодії борців в поєдинку багато в чому визначається швидкістю і якістю психічних процесів спортсмена [83, 115].

Психічні процеси людини (сприйняття, мислення, пам'ять і ін.) виникають і формуються в його діяльності і завжди опосередковані нею [68]. Психічна діяльність борця (сприйняття і оцінка ситуації, прийняття і реалізація рішень) прямо залежить від рівня розвитку його відповідних здібностей, тобто адекватність відображення ситуації поєдинку в свідомості спортсмена визначається перцептивних здібностями (здатність сприйняття), точність прийняття рішення - інтелектуальними здібностями (здатність оцінки обстановки, прогнозування розвитку подій в найближчому майбутньому і рішення оперативно-тактичного завдання), а його реалізація - психомоторними здібностями (здатність рефляція власних дій) [74, 75, 115 та ін.].

В теорії і методиці спортивної боротьби в даний час широко розглянуто і представлено формування психомоторних здібностей спортсмена на базі цілеспрямованого проведення фізичної та техніко-тактичної підготовки борця, в значно меншій мірі представлено формування інтелектуальних здібностей, які виробляються в основному на базі імітаційного моделювання техніко-

тактичних дій в певним чином організованих і впорядкованих навчальних і навчально-тренувальних сутичках, а також за допомогою проведення теоретичних занять. При цьому перцептивні здібності отримуються індивідуально кожним спортсменом методом пробк і помилок, причому, як правило, без участі тренера. Існуючий стан, на наш погляд, пояснюється відсутністю розроблених технологій по формуванню і розвитку даних здатностей у борця і, як наслідок цього, відсутністю у тренера професійних знань і умінь щодо проведення необхідної психологічної та теоретичної підготовки спортсменів, які не знайшли свого змістовного відображення в підручниках і навчально-методичних посібниках зі спортивної боротьби.

В той же час одним з найважливіших доданків спортивної майстерності є рівень розвитку спеціалізованих сприйнять (відчуттів), які необхідно цілеспрямовано формувати й удосконалювати під впливом спеціальних педагогічних впливів тренера [75, 80, 127].

Таким чином, в практиці спортивного тренування борців і, зокрема, дзюдоїстів, існує протиріччя, яке полягає, з одного боку, в необхідності цілеспрямованого формування і розвитку у юних спеціалізованих сприйнять, а з іншого - у відсутності в теорії і методиці боротьби виділених характерних для дзюдо специфічних відчуттів і технологій їх формування у спортсменів.

Для вирішення даного протиріччя нами був використаний методологічний підхід до вдосконалення навчально-тренувального процесу підготовки спортсмена, який полягає в інтеграції емпіричних досліджень і наукових знань про спортсмена і його змагальної діяльності, знань про тренерської діяльності з підготовки спортсмена і об'єднанні цих знань в практиці спортивної підготовки борця [26, 28].

Виходячи з вищевикладеного, актуальність роботи визначається необхідністю вирішення виділеного протиріччя і підкреслюється тим, що вона виконана у відповідності до теми.

Наукова проблема полягає у виділенні характерних для спортивної боротьби і, зокрема, для дзюдо спеціалізованих сприйнять і в розробці технологій їх формування у юних дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження - процес психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців.

Предмет дослідження - спеціалізовані сприйняття борців і технології їх формування у юних дзюдоїстів.

Мета дослідження – полягає у розробці технологій формування спеціалізованого сприйняття у юних дзюдоїстів.

Виходячи з мети роботи, перед нами стояли такі основні **завдання дослідження**:

1. Визначити залежність психічного процесу сприйняття від діяльності людини.

2. Виділити спеціалізовані сприйняття в спортивних єдиноборствах і, зокрема, в дзюдо.

3. Встановити існуючі в практиці спортивних єдиноборств засоби і методи формування спеціалізованих сприйнять.

4. Розробити технології формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів.

5. Експериментально апробувати розроблені технології і встановити їх вплив на формування спеціалізованих сприйнять і на ефективність змагальної діяльності юних дзюдоїстів.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

1) виділені спеціалізовані сприйняття дзюдоїста на основі як загальних закономірностей сприйняття людини, так і залежно психічного процесу сприйняття від спортивної діяльності борця;

2) проаналізовані, систематизовані засоби і методи, які використовують в спортивних єдиноборствах для формування і розвитку сприйняття спортсмена;

3) розроблено й експериментально апробовано технології формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів;

4) експериментально доведено вплив спеціалізованих сприйнять на ефективність змагальної діяльності юних дзюдоїстів.

Теоретична значимість роботи полягає в тому, що в теорію спортивної боротьби вноситься обгрунтування наукового положення про необхідність

спеціалізованого розвитку психічного процесу сприйняття у борців, а також результати дослідження доповнюють і розвивають теорію і методику дзюдо на основі виділення спеціалізованих сприйнять і розробки технологій їх формування.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що:

1) виділені спеціалізовані сприйняття дозволяють здійснювати психологічну підготовку дзюдоїстів, більш цілеспрямовано і формалізовано;

2) пропоновані експериментально апробовані технології дозволяють поліпшити формування і розвиток спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів і підвищити ефективність їх змагальної діяльності;

3) на основі аналізу отриманих даних сформульовані практичніі рекомендації, що дають можливість успішно реалізовувати розроблену конструкцію технології в навчально-тренувальному процесі підготовки юних дзюдоїстів;

4) процес оволодіння, спеціалізованими сприйняттями формує у юного дзюдоїста цілісне уявлення про спортивному тренуванні як про інтегральної сукупності всіх видів підготовки - фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної;

5) результати проведеного дослідження та досвід застосування технологій при незначній адаптації можуть бути використані в інших видах спортивної боротьби.

Апробація результатів дослідження. По темі дослідження подано до друку одну статтю у фахове видання України.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота обсягом 92 сторінки складається із вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 66 сторінках. Робота містить 13 таблиць, ілюстрована 10 рисунками. У списку використаних джерел 175 найменування.

РОЗДІЛ 1
СПЕЦІАЛІЗОВАНІ СПРИЙНЯТТЯ І ЇХ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

1.1 Діяльнісний підхід у формуванні спеціалізованих психологічних здібностей спортсмена

У широкому сенсі під діяльністю розуміється специфічна форма активності, основним змістом якої є зміна і перетворення навколишнього світу людиною [63]. При цьому вся діяльність людини - ціленапрвлена, тому що її зміст укладений у здійсненні певних цілей [6]. Принцип розвитку суб'єкта через діяльність був сформульований С.Л. Рубінштейном, який підкреслював, що людина, що здійснює будь-яку діяльність, не тільки діє, отримуючи і приносячи певні результати, але і сама розвивається в усіх відношеннях [85].

Необхідно відзначити, що всі потреби людини соціалізовані і реалізуються з урахуванням його індивідуальних особистісних особливостей. Дана соціалізація проходить за рахунок того, що людина перебуває в конкретних умовах в реальному життєвому процесі соціального суб'єкта, який характеризується системою типів діяльності як людського способу освоєння і перетворення дійсності (особливостями мислення, свідомості, освіти, пізнання) [113]. Тому під діяльністю розуміють тільки такі процеси, які, відбивають ставлення людини до світу, відповідають відповідній їм потреби. Інакше кажучи, «процеси, при яких то, на що спрямований даний процес в цілому (його предмет), завжди збігається з тим об'єктивним, що спонукає суб'єкта до даної діяльності, тобто з мотивом» [69]. Під мотивом в широкому сенсі розуміють ті внутрішні стани суб'єкта, які визначаються і направляють його дії в кожен момент часу [69].

Виникнення діяльності може відбуватися лише за наявності у людини відповідної мотивації [45]. Причому мотив діяльності виникає не як породження внутрішньої потреби суб'єкта, а як визначена потреба, як об'єкт, який спонукає людину до дії [9]. При цьому дія виступає структурним компонентом діяльності. Під діями розуміють процес, підлеглий певної задачі

(мети) і спрямований на досягнення мети. Поняття мети співвідноситься з поняттям дії так само, як поняття мотиву співвідноситься з поняттям діяльності [45]. Таким чином, діяльність виникає при збігу мети і мотиву, коли основним спонукальним мотивом стає досягнення мети.

У процесі здійснення діяльності по досягненню визначеної мети найчастіше відбувається виділення проміжних цілей і в результаті цілісне дію ділиться на ряд окремих послідовних дій.

Причому ці дії характеризуються тим, що їх окремі цілі повинні бути усвідомлені по відношенню до мети діяльності.

У свою чергу, дії поділяються на операції. Під операцією А.Н. Леонтьєв розуміє спосіб виконання дії в конкретних умовах [46]. За думкою автора, операція являє собою необхідний вміст будь-якої дії, але вона не тотожна з дією. Це виходить з того, що одну й ту ж дію можна здійснюватися різними операціями і в, той же час, одними і тими ж операціями можуть здійснюватися різні дії. При цьому якщо дія підпорядкована меті, то операція залежить від умов, в яких дія реалізується [69].

Розгляд психічних процесів, їх виникнення і розвитку в залежності від зміни умов існування дало можливість А.Н. Леонтьєву об'єктивізувати психіку і представити її як форму діяльності. Це дозволило подолати дуалістичне протиставлення зовнішньої, предметної, і внутрішньої, психічної, діяльності, що виявили єдиним, виразом якого є сама діяльність. Причому внутрішня і зовнішня діяльність, маючи ідентичну структуру, взаємно проникають одна в іншу [45], що в цілому є підтвердженням гіпотези Л.С. Виготського.

Розглядаючи діяльність у фізичному вихованні і спорті, А.Ц. Пуні, Е.Н. Сурков відзначали, що це, по суті, педагогічний процес навчання і виховання в їх єдності, спрямований на розвиток фізичних і духовних сил людини [76], в якому виділяються органічно пов'язані між собою структурні компоненти - спортивне тренування і спортіне змагання [77]. У той же час це процес виявлення і удосконалення спеціальних здібностей до конкретних видів спорту [76].

С.Л. Рубінштейн підкреслював, що «будь-яка здатність чи спроможності

до чого-небудь, до якоїсь діяльності. Наявність у людини певної здатності означає придатність його до певної діяльності. Будь-яка більш-менш специфічна діяльність вимагає від особистості більш-менш специфічних даних. Ми говоримо про ці дані як про здатність людини. Здатність повинна включати в себе різні психічні властивості і дані, необхідні в силу характеру цієї діяльності і вимог, які від неї виходять »[86, с. 640].

Специфічним для спортивної діяльності є екстримальність її умов, особливо в головному - змаганні, що пов'язано з величезним напруженням усіх фізичних і духовних сил в боротьбі за перемогу. Екстремальність умов змагань пред'являє абсолютно особливі вимоги до особистості спортсмена, які пов'язані з орієнтуванням в миттєво змінюються ситуаціях спортивної боротьби, з контролем особистісного стану і дій і з адекватною їх регуляцією, з взаємовідносинами і спілкуванням з партнерами і суперниками [77]. У той же час специфіка діяльності людини в спорті не обмежується тільки екстримальністю умов змагань, вона також визначається і основним змістом навчально-тренувальної діяльності. При цьому якості особистості і психіки людини, їх розвиток і вдосконалення безпосередньо входять в число основних завдань навчально-тренувальної діяльності в спорті, тобто є об'єктом психолого-педагогічного, методичного впливу на спортсмена в процесі спортивного тренування [84].

У процесі навчально-тренувальної діяльності спортсмен виконує і освоює величезну кількість рухових дій. Навчання руховим діям, техніці фізичних вправ з психологічної точки зору є процесом чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння ними до рівня завчених дій, тобто навичок. Оволодіти руховими діями, технікою вправ значить навчитися управляти ними, регулювати їх за параметрами простору, часу і інтенсивності докладених зусиль [76]. Причому в складній діяльності, як зазначає відомий психофізіолог Б.М. Теплов, виділяється два основних боки - навик і творчість. При цьому умовою прояви творчості є володіння відповідними навичками, що дозволяють свідомості цілком зосередитися на основних, вирішальних моментах, від яких залежить успіх діяльності. Автор підкреслює, що при виробленні навиків

автоматизується не як така діяльність в цілому, а лише її окремі компоненти (операції) [114].

Х.Х. Гросс, розглядаючи процес навчання рухових дій, акцентував увагу на одній з його сторін - навчанні саморегуляції як окремих дій, так і рухової діяльності в цілому »[24]. Вона знайшла свій розвиток в науці про управління рухами - кінезіології.

Необхідно підкреслити, що навчання завжди має на увазі і виховання людини, формування його особистості, розвиток психічних, психомоторних і фізичних якостей і властивостей [76].

У процесі навчально-тренувальної діяльності спортсмена виділяють, як правило, такі види підготовки: технічна, тактична, фізична, психологічна і теоретична. Слід зазначити, що якщо такий розподіл доцільно в плані упорядкування та формалізації за цілевою ознакою засобів і методів підготовки спортсмена, то за своєю суттю підготовка до змагальної діяльності повинна здійснюватися комплексно. Саме тому, як зазначав П.А. Рудик, неефективно, а навіть марно, включати в тренування великі фізичні навантаження, якщо вони виконуються механічно, без розуміння спортсменом способу і характеру виконуваних дій [87]. Внаслідок цього спортсмен не в змозі диференціювати витрачаються м'язові зусилля, визначати інтервали часу при виконанні тої чи іншої спортивної дії і т.д. Це можливо лише при усвідомленому виконанні спортсменом тренувального завдання, при свідомому спрямуванні уваги на певні параметри виконуваної дії.

Спортивна діяльність пред'являє високі вимоги до розвитку у людини відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви і має більші можливості для поліпшення перелічених психічних процесів і якостей особистості. Однак було б неправильним уявлення про те, що розвиток і поліпшення відбуваються самі по собі і завжди мають необхідну позитивну спрямованість [73]. Для успішного розвитку особистості і психічних процесів спортсмена вимагається здійснення цілеспрямованої і планомірної психологічної підготовки.

Цілі і завдання психологічної підготовки спортсмена пов'язані з формуванням і вдосконаленням «свідомої активності» людини в

цілеспрямованому управлінні своїми діями (розумовими і руховими), у довільній регуляції своїх психічних і емоційних станів як в умовах навчально-тренувальної, так і в змагальній діяльності. Тому найбільшою складністю в ефективному побудові психологічної підготовки є чітке визначення «змісту», «понятійного складу» цієї свідомої активності спортсмена через явище його психіки і особистості, поряд з іншими видами підготовки [92].Виходячи з того, що «психічні процеси людини (сприйняття, мислення, пам'ять і інші) виникають і формуються в його діяльності і завжди опосередковані нею» [68], для їх цілеспрямованого розвитку необхідно виділити і усвідомити (тренеру і спортсмену) специфічність змагальної діяльності в кожному конкретному виді спорту. В даному контексті зазвичай говорять про психологічні характеристики або психограма конкретного виду спорту. «Під психограмму виду розуміється система ознак, що визначають психологічну специфіку даного виду спортивної діяльності і відповідний їй запит до тих, які займаються. Оскільки кожен вид спорту характеризується певною специфікою як рухової, так і психічної діяльності, остільки кожна спортивна діяльність повинна мати, в принципі, свою диференційовану психограмму »[16].

У єдиноборствах діяльність спортсмена здійснюється в варіативно-конфліктних ситуаціях при безпосередньому контакті з суперником [39, 53]. При цьому змагальна діяльність характеризується наявністю постійного конфліктного взаємодії між спортсменами, яке регламентується правилами змагань. Їх відмінність (по дозволеним і забороненим прийомам; по оцінці технічних дій; за формою, в якій виступають спортсмени; за регламентом поєдинку і т.д.) багато в чому визначає відмінність між видами спортивних єдиноборств, їх техніку і тактику [25, 27].

Діючи в конфліктних ситуаціях поєдинку, спортсмен вирішує цілий ряд поточних завдань, кожна з яких має конкретну мету, не обов'язково головну поставлену в поєдинку. Це пов'язано з тим, що будь-яка дія спортсмена (крім проведення прийому, оціненого суддями як чиста перемога) не призводить до остаточного «зняттю» конфліктної ситуації, а тільки змінює її або породжує нову конфліктну ситуацію [80]. Потрібно підкреслити, що поточні завдання

вирішуються на тлі безперервної зміни умов боротьби по ходу самого рішення при необхідності його реалізації за мінімальний час, при великій плотності моторних дій і при жорсткій протидії суперника [53, 109, 116 і ін.].

Таким чином, конфліктна ситуація є тією умовною реальністю, яка обумовлюється правилами змагань і в якій протікає змагальна діяльність спортсменів і здійснюються їх спроби на основі проведення техніко-тактичних дій (ТТД) реалізовувати свої цілі і завдання [25, 49]. При проведенні ТТД спортсменом аналіз поточної ситуації та вибір того чи іншого виконавчого акту йдуть безпосередньо один за іншим або навіть суміщені в часі (на відміну від дій гімнаста або акробата) [75]. В цілому ж поєдинок являє собою сукупність конфліктних ситуацій, характеризується бескомпромісною боротьбою взаємодіючих спортсменів, кожен з яких прагне до досягнення своєї мети і одночасно в міру можливостей намагається перешкодити в цьому своєму суперникові [76].

1.2 Психічні процеси сприйняття

«Психіка - суб'єктивне, сигнальне, соціально обумовлене відображення дійсності в ідеальних образах, на основі яких відбувається активна взаємодія людини з середовищем. Психіка здійснює функцію орієнтації і регуляції діяльності» [35]. Основні явища психіки людини полягають в здійсненні психічних процесів формування ідеальних (психічних) образів і процесів психічної регуляції діяльності. Всі психічні явища нерозривно пов'язані, але при цьому вони традиційно поділяються на три групи: 1) психічні процеси; 2) психічні стани; 3) психічні властивості (риси) особистості [73, 74, 89 та ін.]. У своїй сукупності всі психічні явища виступають цілісним проявом відбивної-регуляционной діяльності людини [35].

Під психічними процесами, як правило, розуміють різні форми суб'єктивного відображення об'єктивної дійсності [35, 80, 89]. Психічні процеси іноді ще називають психічними функціями [74]. За допомогою психічних процесів (функцій) здійснюється пізнання людиною навколишнього

світу, засвоєння знань, умінь і навичок, навчання, діяльність (в тому числі і змагальна). Психічні процеси підрозділяються на наступні основні види: відчуття, сприйняття, уявлення, мислення, уява, пам'ять, мова, емоції (почуття), воля [35, 74, 89].

Основним напрямком нашої роботи є дослідження процесів сприйняття і формування у борців спеціалізованих почуттів, саме тому в цьому розділі ми зупинимося на вивченні і розвитку цих процесів.

«Сприйняття – безпосереднє, чуттєве відображення предметів і явищ в цілісному вигляді в результаті усвідомлення їх розпізнавальних ознак. Сприйняття інакше називають перцепції (від лат. Регсерсю - сприймаю), а процеси сприйняття - перцептивних процесами» [35].

1.3 Види сприйняття

В основі виділення різних видів сприйняття можуть перебувати відмінності аналізаторів, що беруть участь в сприйнятті. В даному випадку виділяють наступні сприйняття - зорові, слухові, дотикові, кінестетичні (рухові), нюхові, смакові, температурні, больові, органічні (ситості, голоду, ядухи і т.д.) [35, 74].

Прийнято розрізняти три рівня сприйняття: 1) сенсорний - чувственний охоплення об'єкта; 2) перцептивний - осмислення об'єкта, віднесення його до певної категорії, класу об'єктів; 3) оперативний - діяльнісний охоплення об'єкта [35].

В.В.Медведєв в якості основи класифікації сприймань призводить виділення форм існування матерії - простір, час і рух (відповідно до цього сприйняття простору, сприйняття часу, сприйняття руху) [74].

У спортивних єдиноборствах, як відзначають фахівці, необхідні саме сприйняття і оцінка простору, часу і двигательно- м'язові сприйняття [83, 115].

Причому, як справедливо підкреслював А.Л. Попов, будучи складними межаналізаторних функціями, сприйняття простору, часу і руху вимагають для свого розвитку досить великого часу, безлічі повторень і практичного досвіду

[73].

Сприйняття простору. Сприйняття просторових якостей об'єкта складається з сприйняття величини, форми, обсягу, розташування предметів і відстані між ними, віддаленості предметів від спостерігача (глибинне зір) [35, 74, 89]. Величина і форма предметів сприймаються в результаті поєднання в досвіді людини зорових, дотикових і кінестетичних відчуттів [35]. При цьому основою сприйняття є зображення предмета на сітківці очей. У той же час велике значення мають швидкі стрибкоподібні рухи очей. Оптичні дані обробляються мозком в поєднанні з даними окорухових м'язів - очей як би обмацує предмет. Аналогічний процес має місце і в дотикальному сприйнятті. Для визначення форми предмета навпомацки його зазвичай беруть в руки і торкаються до нього з різних сторін, повертаючи при цьому. Обмацують руху рук відтворюють контур предмета, як би знімаючи з нього зліпок.

У спортивних єдиноборствах здатність до точного і гострого сприйняття просторового взаєморозташування суперника і самого себе дозволяє спортсмену орієнтуватися на майданчику і в безопорному положенні [115, 116].

Діяльність единоборцев і ігровиків вимагає, щоб у них було сильно розвинений периферичний зір, тобто розвинений великий обсяг поля зору [52]. Це пов'язано з тим, що погано розвинене периферичний зір помітно знижує ефективність техніко-тактичних дій (ТТД) спортсмена, тому що він не може досить повно і швидко сприймати змінюються ситуації, часто не використовує («не бачить») сприятливі ситуації для проведення атаки або контратаки і тим самим створює умови для успішних дій суперника.

Дослідження обсягу поля зору у боксерів в станах як спортивної форми, так і натренованістю, показали, що в другому випадку зір звужується. Причому його звуження значно знижує потік інформації, призводить до збіднення індивідуальних тактичних дій. Спортсмен гірше орієнтується на рингу, зауважує менше вигідних положень для проведення атаки, робить більше помилок і т.д., А в підсумку спортивний потенціал зменшується на 25-30%. Відновлення у боксерів периферичного зору займає 2-4 місяці систематичного тренування [52].

Проведені дослідження по виключенню периферійного зору під час специфічних дій боксерів показали, що у них різко погіршується відчуття напрямку руху і рівноваги, відзначається порушення координації, виникають додаткові м'язові напруги, значно сповільнюється перехід від одного виду діяльності до іншого, погіршується точність окоміру [52]. Своєчасне і правильне проведення будь-якого ТТД безпосередньо пов'язано зі здатністю точно оцінювати відстань до суперника, до краю спортивного майданчика (татамі, килима, рингу).

Оцінка близькості або віддаленості предмета здійснюється людиною на основі так званого глибинного зору [89]. Завдяки глибинного зору людина помічає досить незначні варіації в відстані, дає точні оцінки протяжності об'єкта в глибину [83].

Сприйняття часу - відбиток тривалості, швидкості і послідовності явищ дійсності. Всі біохімічні та фізіологічні процеси в організмі, все життєві явища протікають у часі [35, 74 та ін.].

У сприйнятті часу бере участь весь комплекс аналізаторів. Однак тимчасові інтервали в великій мірі диференціюються кинестетическим і слуховим аналізатором. Це пов'язано з тим, що уривчастість зорових впливів різниться при інтервалах між ними 1/20 с, уривчастість тактильних впливів різниться при інтервалах 1/40 с, а звукових впливів - при інтервалах в 1/100 з [35]. Таким чином, часовий відрізок оцінюється більш точно при здійсненні рухів і при сприйнятті слухових впливів. В цьому випадку виникає мимовільний руховий і звуковий акомпанемент, що активізує процес сприйняття часу.

Сприйняття тривалості явищ ґрунтується на уявленнях про початок і кінець явища. При оцінці часових інтервалів і тривалості явищ слід враховувати особливості суб'єктивного сприйняття часу. Так, наприклад, при позитивних емоціях час недооцінюється, а при негативних - переоцінюється. В даному випадку применшення часу є наслідком домінування порушення над гальмуванням, а пре-збільшення часу пов'язані з переважанням гальмування, яке виникає під впливом одноманітних малозначущих подразників. Також

необхідно відзначити, що в звичайних умовах діяльності час менше 1 хв, як правило, перебільшується, а час більше 5-10 хв - применшується.

Сприйняття часу досить тривалих явищ за своєю суттю є не сприйняттям, а поданням про їх тривалості, тому що безпосередньо можуть сприйматися інтервали часу, що не перевищують 0,75 с. Це пов'язано з тим, що нервові збудження, викликані початком явища, ще продовжують існувати, коли виникають порушення, викликані його кінцем. В інших випадках початок явища відбивається тільки в уявленні про нього, на підставі слідів раніше колишніх збуджень [89].

Багаторазове повторення при конкретних умовах раніше здійснених сприйняття призводить до утворення своєрідного умовного рефлексу, тобто поява певного подразника є сигналом появи і інших подразників, які були пов'язані з ним в минулому досвіді. Освіта і закріплення даного умовного рефлексу необхідно для виникнення уявлень про розвиток (або продовження) явища в найближчому майбутньому (наприклад, розвиток атаки суперника за допомогою проведення послідовності ТТД). Таким чином, сприйняття послідовності явищ ґрунтується на узагальненні попереднього досвіду і майже завжди характеризується великою правильністю [89].

Сприйняття темпу і ритму відображають різні відносини окремих елементів протікає в часі складного явища. Сприйняття темпу відображає швидкість (частоту), з якої окремі елементи змінюють один одного по ходу протікання явища, наприклад, чергування дій по ходу здійснення атаки. Таким чином, темп характеризує дане явище (здійснення атаки) тільки з одного боку - швидкості чергування одних елементів (дій) за іншими.

Сприйняття ритму відображає більш складні відносини елементів в протікає в часі явище: чергування окремих елементів, їх розміреність, акцентованість. Якщо розглянути як приклад атаку борця, то її ритмового структура буде полягати: в чергуванні тактичних і технічних дій, кожне з яких має свої часові параметри; в певних тимчасових паузах між діями; в акцентоване ™ будь-які дії (в залежності від виду атаки).

Сприйняття ритму в тій чи іншій мірі пов'язане з руховими реакціями.

Не можна просто «чути» або «відчувати» ритм. Людина тільки тоді переживає ритм, коли він його «сопроізводіт» [74].

Певний інтерес викликає той факт, що при навчанні гімнастичним вправам важливе значення для спортсмена має наявність у нього почуття темпо-ритму [16], тобто такі характеристики складних рухових дій, як темп і ритм, об'єднані в одне спеціалізоване сприйняття гімнаста.

У спортивних єдиноборствах здатність до точного сприйняттю відрізків часу є одним з основних чинників успішності тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. Уміння спортсмена внутрішньо відмірювати час має дуже велике значення для реалізації стратегічного задуму під час поєдинку [39,115,116].

У фехтуванні, як відзначав Б.В. Турецький [117], сприйняття часу допомагає оцінити тривалість дії суперника, а також момент його початку і завершення. Дана оцінка залежить від індивідуальних здібностей спортсмена до антиципації (передбачення) моменту і засвоєнню ритму. При цьому сприйняття часу і моменту дії пов'язано з внутрішнім станом фехтувальника - його індивідуальним ритмом. У той же час, якщо він відчує ритм дій свого суперника, то отримує велику перевагу при випередженні і нападі зненацька [117].

Як зазначав відомий угорський тренер з фехтування Ласло Сабо, «ритм - це основа раптового дії, він важливіше дистанції і всього іншого» [138, с. 63].

У боксі сприйняття часу дозволяє спортсменам оцінювати тривалість поєдинку, раунду, хвилинної перерви і мікроінтервали часу, протягом яких наносяться удари і виконуються захисту [126, 127].Мікроінтервали часу, як вважають фахівці, оцінюються і усвідомлюються кожним боксером індивідуально і суб'єктивно при порівнянні швидкісних дій різних суперників і часу власних реакцій і рухів (в процесі проведення або після закінчення атакуючих, зустрічних, ударів, вдалих і невдалих захистів від них) [126,127].

У практиці спортивної боротьби нерідко змішують два різних поняття: сприйняття часу і час реакції, а точніше, два різних психічних процесу сприйняття і реакції.

Психологи, як правило, розрізняють реакції на сенсорні подразники (прості реакції) і реакції розумових процесів (складні реакції) [83, 89]. У першому випадку відповідь здійснюється при сприйнятті спортсменом певних дій на органи чуття сигналів ззовні (наприклад, старт в циклічних видах спорту або, що значно менше характерно, прохід дзюдоїста, минаючи захоплення суперника, в ноги для проведення кидка захопленням ніг «мого1е ^ ап», при цьому супернику залишається тільки захищатися, як правило, різким відставленим своїх ніг назад і падінням грудьми на спину атакуючого дзюдоїста). Тут, як ми бачимо, є проста реакція, тобто сприйняття певного сигналу і відповідь на нього конкретною дією (цілеспрямованим і обумовленим). У другому випадку сприйняття певних впливів на органи почуттів не викликають безпосередню реакцію спортсмена. Вони тільки служать для позначення ситуації, яку спортсмен повинен розібрати, щоб потім прийняти рішення і здійснити його в відповідної діяльності [83]. Дані складні реакції характерні для спортивних єдиноборств, в яких їх зазвичай поділяють на реакції з вибором і на реакції з перемиканням [55, 121,126 та ін.].

Таким чином, в процесі реакції борця на дії суперника процес сприйняття є тільки частиною прихованого (латентного) періоду реакції.

Сприйняття руху. Просторове переміщення предметів, їх рух сприймаються завдяки переміщенню їх зображення на лічильнику очі. Також для сприйняття руху істотне значення має рух очі і голови. При визначенні швидкості руху робиться поправка на віддаленість рушійного об'єкта. У людини поріг сприйняття руху, як правило, дорівнює 5 кут. хв / с, що відповідає граничній швидкості руху стежить очі. Напрямок руху об'єкта визначається зміною його положення щодо інших об'єктів, а також механізмом парної роботи очей [35].

У різних видах діяльності, і особливо в спортивній, велике значення має правильне сприйняття як власних рухів, так і рухів, що здійснюються іншими людьми.При сприйнятті рухів власного тіла основне значення мають м'язово-рухові відчуття, які являють собою складний комплекс з: а) власне м'язових відчуттів, б) відчуттів, що викликаються роздратуванням сухожильних

рецепторів; в) відчуттів, що викликаються роздратуванням рецепторів, розташованих в суглобах [89].

Особливу роль в сприйнятті рухів грають відчутні відчуття. При виконанні фізичних вправ вони певною мірою є регулятором рухів рук, ніг, тулуба і т.д. Відчутні відчуття підрозділяються на: а) відчуття, що викликаються дотиком (м'яким, грубим, слабким, сильним і т.д.) будь-якого зовнішнього предмета до поверхні тіла; б) відчуття, що викликаються тиском зовнішнього перешкоди на робочі частини тіла (руки, ноги) [89].

У спортивній боротьбі, в якій єдиноборці практично постійно знаходяться в щільному контакті один з одним, важко переоцінити значення відчутних відчуттів. Фахівці підкреслюють, що високі досягнення борців безпосередньо залежать від гостроти і точності сприйняття і оцінки м'язових зусиль суперника і вміння дозувати власні м'язові зусилля відповідно до виникаючих динамічними ситуаціями в поєдинку [57, 69,115 і ін.].

Необхідно також відзначити важливість для успішної тренувальної та змагальної діяльності борця вестибулярних відчуттів. Вестибулярні відчуття дуже важливі для швидкої і правильної координації рухів, пов'язаних з різкими поворотами, нахилами, обертаннями, падіннями і т.п. Такі рухи супроводжуються роздратуванням півколових каналів і отолітового апарату, викликаючи відповідні відчуття, які сигналізують про зміни в рівновазі тіла і про інші характерні особливості здійснюваних рухів [89]. Дані відчуття дозволяють борцю чітко сприймати просторове взаємодія з суперником і положення свого тіла відносно поверхні килима (татамі).

При розгляді сприйняття руху не можна не згадати про слухові відчуття, які служать додатковим джерелом інформації про його параметрах. Завдяки їм є можливість коригувати рух під час його виконання, забезпечити другосигнальну основу усвідомлення руху. Важливу контролюючу і інформаційну роль дані відчуття грають в ритмічної організації рухів [73].

У змагальному аспекті слухові відчуття, нерідко мають значення для більш адекватного сприйняття обстановки в поєдинку: з їх допомогою спортсмен отримує додаткову інформацію про суперника від тренерів, глядачів,

рефері; по частоті дихання суперника він може певною мірою визначити його стан [126].В результаті сукупної дії розглянутих видів відчуттів борець сприймає руху та різні положення власного тіла, а також руху і різноманітні впливи, здійснювані партнером або суперником. Потрібно відзначити, що в поєдинку спортсмену-єдиноборців необхідно сприймати величезну кількість як власних дій для управління і корекції своєї діяльністю, так і рухів суперника, часто несуть суперечливу інформацію про його справжні наміри. Це, безумовно, говорить про велику складність сприйняття рухів і про необхідність його цілеспрямованого формування і розвитку в спортивних єдиноборствах. Проілюструємо це положення на прикладі боксу. У новачків-боксерів в поєдинку сприйняття має загальний недиференційований характер. Вони бачать лише сумарний вигляд суперника, його узагальнене рух тіла (наступ і відступ), початок руху рук (в атаці і захисті). Більш точне сприйняття рухів починається з виділенням беруть участь в русі окремих частин тіла. Лише через кілька років тренування і виступів боксер починає розподіляти увагу одовременно на ряд об'єктів; тобто окремих частин тіла, що беруть участь в діях суперника [1, 126]. Іншими словами, все окремі руху, що входять в ціле дію, сприймаються як його взаємопов'язані частини. При цьому визначається характер і ступінь послідовності окремих рухів, а також їх узгодженість між собою [89].

1.4 Віковий аспект формування спеціалізованих сприйнять у юних спортсменів

Людина, з народження пізнаючи навколишню дійсність, взаємодіючи з нею, зустрічається з предметним світом. При цьому предмети пізнаються за сукупністю їх характерних ознак. Тільки сприймаючи, навколишній світ, людина здатна відповідати на всі його зміни; влас ними діями. Як справедливо вказував А.В. Родіонов; «Можна вважати, що сприйняття лежить в основі всіх інших процесів і всієї людської діяльності» [83, с. 11]. Дане положення підтверджується тим, що сприйняття разом з відчуттям виступає як відправний

пункт процесу пізнання, який доставляє йому вихідний чуттєвий матеріал. У той же час на відміну від відчуттів. які відображають окремі якості та властивості предметів, сприйняття відображає предмет в цілому, в сукупності його властивостей і їх взаємозв'язку один з одним. Сприйняття завжди в більшій чи меншій мірі доповнюється наявними знаннями, минулим досвідом [74].

Розглядаючи вікові особливості розвитку в нерозривному зв'язку з іншими психічними процесами людини, необхідно відзначити, що всі без винятку психічні функції розвиваються в процесі діяль-ності дитини в навколишньому середовищі і під її впливом. У зв'язку з цим основне значення в розвитку психічних процесів мають соціальні умови і виховання. Також на розвиток психічних процесів роблять свій вплив рівень і характерні для різних вікових груп особливості розвитку організму. Це обумовлено тим, що діяльність дитини здійснюється за допомогою тілесних органів і управляється нервовою системою.

У світлі проведених нами досліджень нас цікавила відповідь на питання про можливість формування і розвитку спеціалізованих сприйнять у юних борців. Відповідь на це питання в контексті вікового розвитку психічного процесу сприйняття у дитини був чітко сформульований П.А. Рудиком, який вказував, що до часу вступу дитини до школи структурні особливості його сприйняття оточуючих предметів вже повністю сформовані: встановилися певні міцні зв'язки між другою і першою сигнальними системами, другосигнальні подразники придбали провідне, що направляє значення в процесах сприйняття, дитина вміє по словесному сигналу виділити в своєму сприйнятті необхідні частини і особливості сприйманого об'єкта; образи сприйняття отримують виражений узагальнений характер »[89, с. 149].

Таким чином, передумови формування та розвитку, спеціалізованих сприйнять у юних борців закладаються значно раніше початку спеціалізації дітей в тому чи іншому виді спортивної боротьби.Згідно з діючими програмами, навчально-тренувальний процес у спортивній боротьбі рекомендується починати з 10 років [11, 33 та ін.].

1.5 Спеціалізовані сприйняття спортсменів-єдиноборців

В ході багаторічної підготовки спортсмена з ростом спортивного мастерства процеси «чуттєвого розрізнення» - різні відчуття і сприйняття - стають більш чіткими і дієвими і проявляються у вигляді спеціалізованих сприйнять [84].

Спеціалізоване сприйняття - специфічний для кожного виду спорту тип сприйняття умов, істотних для досягнення результату в змагальної діяльності [73, 84, 88 та ін.].

Специфіка психічних якостей полягає не тільки в тому, що вони можуть бути різні в представників різних видів спорту, але ще в більшій мірі вона виражається в спеціалізованому розвитку одного і того ж якості в силу специфічних для кожного виду спорту об'єктивних умов його прояви. Це, як вказував А.Ц. Пуні, є універсальним законом психічного розвитку особистості, починаючи від відчуттів і закінчуючи її вольовими якостями [76]. Потрібно відзначити, що спеціалізовані психічні властивості і якості формуються на базі індивідуальних особливостей спортсмена [21]. При цьому в процесі багаторічної спортивної діяльності відчуття і сприйняття отримують специфічне розвиток у вигляді так званих спеціалізованих «почуттів» [21, 52, 89]. Цим терміном, на думку А.Л. Попова, «підкреслюється особлива роль чуттєвої тканини свідомості у формуванні спеціалізованих сприйнять» [73].

У спортивній діяльності спеціалізовані сприйняття за механізмом свого виникнення і функціонування пов'язані, як правило, спочатку із зоровим аналізатором, а в міру свого розвитку вони стають все більш межаналізаторних і багатофункціональними (на основі комплексного взаємодії різних аналізаторів: зорового, рухового, осязательного, вестибулярного, слухового). Причому провідну роль в цьому синтезі зазвичай грає руховий аналізатор. При досягненні вищої спортивної майстерності свідомий контроль найчастіше знову здійснюється одномодальних, а в якості такого головного контролера виступає аналізатор, який забезпечує найбільш об'єктивну і істотну інформацію про параметри змагальних дій і про ситуаційних характеристиках спортивного поєдинку. Така динаміка розвитку спеціалізованого сприйняття забезпечує як

надійність змагальних дій, так і їх варіативність відповідно до мінливих умов в ході поєдинку [73]. Фахівці, наголошуючи на необхідності формування спеціалізованих сприйнять на базі виділення і освоєння типових компонентів діяльності, специфічних і характерних для конкретного виду спорту, даний розділ підготовки спортсмена відносять до загальної психологічної підготовки [52, 76, 78, 82 та ін.]. Це пов'язано з тим, що «специфіка діяльності людини в спорті пов'язана з основним змістом навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсмена» [84].

Потрібно відзначити, що в теорії і в методиці спортивної боротьби даний розділ не знайшов свого належного розгляду, представлений фрагментарно, змістовно і методично не забезпечений, по розробленості значно поступається відповідним тематичним принципом теорії і методики боксу і фехтування. У той же час на рівні вищої майстерності роль спеціалізованих відчуттів і сприйнять, як відзначав С.Ф. Матвєєв, виявляється одним з вирішальних факторів, що визначають перевагу в спортивному поєдинку. Недооцінка даного чинника у вирішенні завдань, що забезпечують поглиблену спеціалізацію в дзюдо, гальмує зростання спортивної майстерності борців, перешкоджає досягненню високих показників [51].

Н.А. Худадов зазначає, що розвиток спеціалізованих сприйнять вимагає щоденної ретельної, копіткої роботи перед дзеркалом, в бою з тінню, в вправах на снарядах, з партнером. Причому боксер повинен зрозуміти сутність кожного спеціалізованого сприйняття, яке він хоче розвивати, і представляти (візуально і кинестетически, тобто за допомогою м'язово-рухових відчуттів) положення тіла і його частин і найважливіші властивості рухів [126].

Якщо розглядати розвиток спеціалізованих сприйнять в тимчасовому аспекті (в багаторічному тренувальному процесі), то, як показують дослідження фахівців, вони більш досконалі у висококваліфікованих спортсменів [1, 57, 59 та ін.]. Іншими словами, зростання спортивної майстерності та розвиток спеціалізованих сприйнять спортсмена-єдиноборца - два взаємопов'язані процеси.

Поряд з виділенням і оцінкою спеціалізованих сприйнять для змагальної

діяльності в спортивних єдиноборствах необхідно відзначити їх надзвичайно велике значення в освоєнні і в удосконаленні техніки і тактики виду спорту [75, 95 та ін.]. В даному контексті, як відзначають В.А. Санніков, В.В. Воропаєв, успіх у вдосконаленні техніки і тактики боксера багато в чому залежить від рівня розвитку його психічних якостей і спеціалізованих сприйнять (почуття дистанції, орієнтування на рингу, почуття положення тіла і свободи рухів), які формуються в навчально-тренувальному процесі під впливом взаємодій з партнерами і педагогічних впливів тренера [95]. Тактична підготовка повинна передбачати розвиток спеціалізованих сприйнять, які необхідні спортсмену для вмілого та ефективного застосування прийомів і дій в ході змагань [106].

В цілому ж, якщо говорити про організацію та управлінні навчально-тренувальної діяльністю спортсмена, то вона, безумовно, повинна сприяти досягненню його успіху в змаганнях [25, 61, 84 та ін.]. Саме в цьому полягає принцип первинності змагання і вторинності навчально-тренувального процесу [30], ефективність якого може бути істотно підвищена, якщо до його побудови підходити через вивчення і пізнання закономірностей і особливостей змагальної діяльності спортсменів в кожному конкретному виді спорту [28].

Як ми вже відзначали, передумови для розвитку спеціалізованих сприйнять задані від народження, а в умовах конфліктної взаємодії спортсменів-єдиноборців вони набувають специфічну спрямованість і розвиваються зі зростанням спортивної майстерності. Дане положення повністю відноситься і до почуття дистанції [34, 117, 119]. Проведені Ю.Б. Никифоровим дослідження показали, що почуття дистанції у спортсменів 1 розряду і майстрів спорту в два рази вище; ніж у початківців [59].

У спортивній боротьбі фахівці, почуття дистанції, як спеціалізоване сприйняття борця, не виділяють. У підручниках зі спортивної боротьби розглядаються різні стійки борців (права ліва, фронтальна, низька, середня і висока) в певних захопленнях [22, 108, 109, 110]. Дистанція (відстань між борцями в стійці) наводиться як допоміжна характеристика взаиморасположения спортсменів, яка залежить від їх взаімозахвата [109].Дане положення склалося, очевидно, через те, що боротьба за захоплення одночасно

є і боротьбою за дистанцію. Якщо борця не влаштовує дистанція, він вивертається з захоплення суперника і намагається взяти і нав'язати йому свій захват [123, 124]. У дзюдо, як зазначає Г.М. Пархомовіч, дистанція від початку атаки до безпосереднього проведення прийому становить два-три кроки дзюдоїста [65].

Почуття часу як необхідне спеціалізоване сприйняття виділяється фахівцями для всіх видів єдиноборств [10, 40, 56, 104, 127 і ін.]. При цьому почуття часу фахівцями трактується по-різному: в одному випадку в основі даного почуття розуміється оцінка тривалості дії спортсмена, а також моменту його початку і завершення, яка залежить від індивідуальних здібностей до антиципації моменту початку дії і засвоєнню його ритму (тобто в даному випадку фахівці змішують почуття часу з почуттям моменту початку дії (його своєчасності) і з почуттям ритму) [56, 117, 126 і ін.]; в іншому випадку розуміється вміння спортсмена внутрішньо відчувати протягом часу поєдинку, раунду, хвилинного інтервалу, що є дуже важливим для успішної реалізації стратегічних і тактичних задумів спортсмена в поєдинку [39, 115, 116 і ін.]. На наш погляд, друге розуміння повністю розкриває суть спеціалізованого почуття часу; тоді як в першому випадку трактування даного почуття більш підходить до психічних процесів реакції і антиципації, ніж до процесу сприйняття.

Відчуття ритму є дуже важливим психічним якістю як в процесі освоєння спортсменом техніки рухів, так і в змаганнях, коли треба узгоджувати швидкість виконання прийому з швидкістю рухів суперника [56, 100].

Під почуттям ритму спеціальних технічних дій розуміється інтегральна характеристика рухів, основу якої складає тимчасової аспект своєчасності початку руху, його швидкісних і силових компонентів [2]. Для цього почуття характерна точність і прагнення до стабільності. Воно індивідуально і як комплексне функціональне освіта відіграє важливу роль в діях спортсмена [117, 100]. Однак діяти в одному ритмі або в одному темпі в змагальному поєдинку не можна. Це пов'язано з тим, що: по-перше, постійний ритм легко відчути супернику, і тим самим отримувати істотну перевагу при випередженні і нападі зненацька [44, 117]; по-друге, необхідність варіативності складних ТТД при

єдиноборстві з різними суперниками диктує вимоги до варіативності ритму рухів спортсмена [62]. Необхідно також відзначити, що ритмового структура технічного прийому, а тим більше складного ТТД, змінюється з ростом спортивної майстерності [108, 110, 129 і ін.]. Це говорить про те, що борець в процесі багаторічної тренування відточує технічні дії і знаходить свій оптимальний ритм для виконання складних ТТД [109, 140, 144]. Тому нас в контексті нашої роботи цікавило формування спеціалізованого сприйняття ритму дій суперника для підвищення ефективності атакуючих дій борця:

До комплексних спеціалізованим почуттям в спортивних єдиноборствах фахівці також відносять почуття бою [10, 60, 117 та ін.]. Дане почуття необхідно для прояву цілого ряду спеціалізованих умінь спортсмена, таких як: «вміння наносити удари (уколи) в відкривається сектор вражається поверхні; вміння парирувати, визначаючи боку нападу противника в ході атаки (контратаки, відповіді); вміння зберігати певну дистанцію; вміння координувати рухи ногами і збройної руки в атаках в залежності від відстані до супротивника; уміння співставляти глибину, швидкість, амплітуду нападів і захисних рухів зброєю з відстанню до супротивника, швидкістю і амплітудою його рухів зброєю; вміння захищатися тільки при виникненні реальної загрози отримає удар (укол) і ін. » [53].

У боротьбі до подібних комплексним спеціалізованим почуттям відносяться почуття суперника і почуття боротьби, які формуються і розвиваються спонтанно в процесі багаторічної спортивної діяльності борців [64].

Почуття суперника, як вважають В.П. Панюшкін, А.Н. Сажин, виникає у досвідченого борця шляхом включення суперника, а саме схеми його тіла, в свою систему відліку за допомогою збільшення до своєї схемою тіла [64].

Ще більш розпливчасто автори визначають почуття боротьби як прояв вищого рівня підготовленості спортсмена, коли «відбувається злиття дій борця з протиборством суперника в одне ціле і миттєве (минаючи свідомість і вербалізацію, тобто інтуїтивне), гранично точне реагування на його дії, на зміну вектора розвитку ситуації в цілому (включаючи поведінку суддів, секундантів,

публіки і т.п.) » [64].

Вельми специфічне почуття важеля в дзюдо виділяє H. Wolf [146]. Під даним почуттям автор розуміє усвідомлення меж, до яких можна проводити больовий прийом без ризику травми для партнера або суперника. На наш погляд, це почуття, якщо і потрібно борцю, то тільки на початковому етапі освоєння больових прийомів і на початку змагальної діяльності, щоб не завдати травму партнера (повинен вчасно подати сигнал про здачу, втім, так само, як і суперник) або супернику (хоча за цим має слідкувати суддя на татамі).

Для успішної змагальної діяльності борця важливе значення має розвиток у нього почуття площі килима, яке лежить в основі орієнтації спортсмена при його пересування по килиму і умінні правильно користуватися його площею [104, 108]. Уміння користуватися площею килима необхідно як при боротьбі стоячи, так і в партері. Почуття площі килима (для стислості почуття килима) за своєю суттю аналогічно почуттю рингу, його виділяє в боксі [31, 95, 122, 126 і ін.].

У спортивному поєдинку дзюдоїсти здійснюють маневрування в захопленні, по різних думок фахівців, від 60 до 90% всього часу боротьби [136, 141, 144 і ін.]. У той же час в спортивній боротьбі навички маневрування у спортсменів формуються стихійно; вони застосовують прийоми маневрування в поєдинку інтуїтивно. Тренери, як правило, не розкривають своїм вихованцям тактичної сутності маневрування і його зв'язку з предатаковимі підготовками [128].

Широке використання маневрування характерно для всіх видів спортивних єдиноборств [27]. Тактичний сенс застосування переважної обсягу прийомів виконання маневру в спортивній боротьбі полягає у виведенні суперника зі стійкого положення, а також у використанні його прагнення повернутися в стійку позицію [48]. Саме тому в спортивних єдиноборствах велике значення має почуття рівноваги [34, 40, 107 та ін.] Або тотожне йому почуття положення тіла [52, 95, 127 та ін.]. Необхідно відзначити, що дані почуття в спортивній боротьбі не виділялися як спеціалізовані сприйняття, проте фахівці неодноразово наголошували, що виведення з рівноваги є

наріжним каменем успішності проведення прийомів в спортивній боротьбі [65, 90, 112, 141 і ін.]

«Виведення з рівноваги - це істотна частина підготовки прийому в дзюдо. Поки суперник зберігає стійку позу, провести: кидок дуже важко » [41]. При цьому, як підкреслюють фахівці мета поєдинку дзюдоїстів - виведення з рівноваги суперника з тим, щоб кинути, його на татамі і домогтися переваги [21].

Таким чином, щоб успішно виконати кидок, потрібно спочатку провести.соответствующую підготовку по виведенню суперника з рівноваги [32, 65, 118,135 та ін.], Зруйнувати його стійку [125].

При розгляді рівноваги борця необхідно пам'ятати, що в зв'язку з особливим пристроєм вестибулярного апарату від положення голови залежить м'язовий тонус тіла людини [65, 108]. При цьому поворот або нахил голови підвищує або знижує тонус різних груп м'язів, що безпосередньо впливає на стійкість. Краща вестибулярна координація різних частин тіла забезпечується при вертикальному положенні голови. Часті зміни напрямку руху, швидкі повороти голови при орієнтуванні викликають значні подразнення всіх відділів, вестибулярного апарату [52, 65].

Велике значення в даному контексті мають м'язово-рухові відчуття, особливо м'язова чутливість кистей рук, тому що борець через захоплення краще відчуває моменти напруги і розслаблення суперника, стійкість його пози (стійки) [36]. М'язова чутливість кистей рук становить основу почуття удару в боксі [52, 60, 126 та ін.] І почуття зброї в фехтуванні [13, 119, 121 і ін.].

У будь-якому єдиноборстві важливе значення для високих спортивних досягнень має гострота і точність сприйняття і оцінки м'язових зусиль суперника, а також вміння дозувати власні м'язові зусилля відповідно до виникненням конкретної ситуації поєдинку. Навіть незначна помилка в оцінці зусиль суперника може призвести до програшу конкретної ситуації і навіть всього поєдинку [20, 115, 116, 145].

У спортивній боротьбі дане спеціалізоване сприйняття фахівці називають по-різному: спеціальні рухові відчуття і сприйняття [112]; почуття зусилля

[104]; почуття м'язових зусиль [116]; м'язове почуття [108, 109, 131, 133]; м'язово-суглобова чутливість [57, 69, 102].

Результати проведених досліджень Р.А. Пілоян, Г.В. Силіна [69] показали, що м'язово-суглобова чутливість у борців залежить від майстерності, тобто чим вище спортивну майстерність, тим краще м'язово суглобова чутливість. При цьому експерименти Г.В.Силіна по «налаштуванні аналізаторів» дозволили виявити поліпшення м'язово-суглобової чутливості за рахунок щоденних занять борців на дінамокінематометре з виконанням певного завдання (3 рази з інтервалом 30-40 с під контролем зору відтворити на ньому заданий кут, а потім повторити те ж саме з закритими очима). Завдання виконувалися спортсменами за 40-60 хв до ранкового тренування [102].

Фахівці, відзначаючи особливу значимість м'язового почуття серед спеціалізованих сприйнять борця, підкреслювали важливу роль, яку відіграє м'язово-суглобова чутливість в ліктьовому суглобі [57, 69, 102]. Це пов'язувалося з тим, що всілякі захоплення борців, кидки, проходи в ноги здійснюються за обов'язкової участі рухів в ліктьовому суглобі [57]. Однак, на наш погляд, також можна говорити і про інші частини тіла і суглобах спортсмена, тому що боротьба відрізняється їх комплексним використанням в навчально-тренувальної та змагальної діяльності борця.

Таким чином, на основі інтеграції наукових знань і емпіричних досліджень, представлених в спеціальній літературі про спортсмена-єдиноборці і його змагальної діяльності, нами були виділені наступні спеціалізовані сприйняття борця (і дзюдоїста зокрема): м'язове відчуття, відчуття положення тіла, відчуття дистанції, відчуття ритму, відчуття килима, відчуття часу.

1.6 Засоби і методи формування спеціалізованих сприйнять у спортсменів-єдиноборців

Спеціалізовані здібності формуються і розвиваються в процесі виконання тих вимог, які кожен конкретний вид спорту пред'являє до діяльності людини. Причому це відбувається спонтанно, тобто навіть в тих випадках, коли в

тренувальні заняття не включаються спеціальні заходи, спрямовані на вдосконалення психічних функцій. «Але чи можна висококваліфікованому спортсмену розраховувати тільки на таке спонтанне розвиток цих функцій? Звичайно, ні» [75].

Спеціалізоване розвиток спортивно важливих якостей (почуттів), як відзначав А.Ц. Пуні [76], необхідно розглядати не тільки в кожному виді спорту, але і в кожній вузькій спеціалізації, наприклад, в спринтерському і стаєрському бігу, у вільній боротьбі та дзюдо і т.д.

У спортивних єдиноборствах, як справедливо зазначає Н.А. Худадов, одним з найважливіших доданків спортивної майстерності є рівень розвитку спеціалізованих почуттів, які необхідно формувати й удосконалювати під впливом спеціальних педагогічних впливів тренера [126]. При цьому, як вказує автор, основний принцип розвитку спеціалізованих почуттів полягає в постійній диференціювання відповідних відчуттів, у виробленні умінь цілеспрямовано керувати і контролювати дистанцію до суперника, положення тіла, ступінь м'язового напруження і розслаблення і т.д. [126, 127].

При освоєнні рухових дій, і особливо при формуванні спеціалізованих сприйнять, необхідно активно впливати на інтелект спортсмена. Одноразове заняття у формі бесіди чи лекції в даному випадку не принесуть бажаного результату. Для досягнення успіху потрібно цілеспрямована і систематична теоретична підготовка, яка передбачає певну систему теоретичних уроків, лекцій, бесід, аналітичних розборів тренувального і змагального процесів [20,106, 139 і ін.].

Спортсмен повинен знати і розуміти, як у нього виходить рух і чому, щоб з користю застосовувати свій власний минулий досвід. Якщо він буде знати про якість виконуваного їм дії в порівнянні з ідеальним, орієнтуючись або на власну чуттєву інформацію; або на інформацію, що отримується з зовнішніх джерел (від тренера або від вимірювального пристрою), його можливості домогтися успіху істотно підвищаться [103, 139]. Знання результатів діяльності, або зворотний зв'язок, є надзвичайно важливим фактором в організації рухів і їх вдосконалення в спорті. Якщо людина не знає, як він

робить щось, він не може поліпшити свою діяльність в результаті тренування. Тренер повинен передбачити, як в ході звичайної роботи забезпечувати спортсмена точною інформацією про процес і результати його діяльності [103].

При формуванні спеціалізованих сприйнять борця фахівці рекомендують використовувати різноманітні допоміжні і технічні засоби, які дозволяють, крім якісної оцінки результатів виконання технічних дій, отримати точні кількісні дані, скорегувати програми майбутніх дій, а також виправити помилки по ходу виконання рухів. До допоміжних засобів належать: шведські сходи, похила платформа, манекени, різні тренажери і т.д. До технічних засобів відносяться: вимірювальні прилади (секундомір, сантиметрова стрічка, кутомір і т.д.), що діагностує (на базі комп'ютера), яка реєструє, що записує і відтворює апаратура (кіно і фотокамери, диктофон, відеомагнітофон, телевізор та ін.) [62 , 65, 99, 105 та ін.].

Спортсмен на основі теоретичної підготовки повинен чітко розуміти вимоги, які пред'являє змагальна діяльність до його психічних процесів, в тому числі і до спеціалізованих почуттям. Перш ніж щось робити, треба зрозуміти, що саме треба робити в тій чи іншій ситуації. Крім цього, слід навчитися прогнозувати ситуації, які можуть виникнути на тренуваннях або в ході змагань. Без цього важко підготувати себе психологічно до того, що може статися [22, 44, 139]. Збільшення кількості «відомих» ситуацій зменшує число «невідомих», які можуть виникнути в ході змагань [20]. «У багато разів зустрічаються схожих ситуаціях виробляється найбільш доцільна послідовність рухів, дій, операцій, яка, будучи закріпленою, автоматично використовується при повторенні» [21, с. 43].

Саме тому велике значення в розвитку спеціалізованих здібностей має метод моделювання умов змагальної діяльності в тренувальних заняттях спортсменів [75, 77, 81 та ін.]. Це пояснюється тим, що, по-перше, «моделювання будь-якої діяльності в значній мірі розширює можливості її пізнання» [47, с. 17], а по-друге, моделювання дозволяє домогтися максимального наближення тренувальних умов до змагальних для ефективного формування спеціалізованих здібностей спортсменів [77, 119].Найважливішим

компонентом тренерської майстерності, особливо в єдиноборствах, як відзначають фахівці, є його вміння з моделювання ситуацій і рухових дій змагаються суперників, а також і партнерів в тренувальних взаімоупражненіях, оволодіння яким дозволяє практично реалізовувати в навчально-тренувальному процесі дані, отримані на основі педагогічних спостережень про типові рухових компонентах учасників змагань [13, 39, 42, 131]. При цьому, як правило, використовуються моделі двох видів:

1) словесно-образна модель - опис на словах і образне уявлення передбачуваної (прогнозованої) ситуації, дій суперника і власних дій (часто «матеріалізується» за рахунок використання схем, малюнків, фотографій і т.п.) [28, 65, 75, 82];

2) імітаційна (натуральна) модель - створення в процесі навчально-тренувальних занять умов, подібних до умов майбутнього сорев-вання (підбір спаринг-партнерів, поєдинки за завданням, певним чином організовані фрагменти поєдинку, суддівство тренувальних поєдинків і т.п.) [21, 75, 99,133].

Спортсмени повинні навчитися використовувати дані види моделювання як окремо, так і комплексно. «Моделювання обов'язково повинно бути включено в процес психологічної підготовки» [75].

Тому невипадково, що в боротьбі в якості основного методу вдосконалення спортивної майстерності борців використовується моделювання різних сторін єдиноборства на основі розробки спеціальних тренувальних завдань [72]. Найбільш ефективними і поширеними з них є наступні:

- імітаційне моделювання ситуаційного взаємодії борців за допомогою проведення ТТД, використовуючи конфліктну структуру спортивного поєдинку [28, 133];

- ігрове протиборство спортсменів з певних (найчастіше спрощеним) правилам боротьби [28, 131, 133];

- функціональне моделювання ситуацій змагального протиборства спортсменів [14, 72, 132];

- моделювання раціональних дій спортсменів в окремих епізодах, використовуючи змістовно-часову модель поєдинку [19, 96; 137];

- словесно-образне моделювання умов змагальної боротьби [37, 82].

Для спортсмена дуже важливо формування і розвиток тих відчуттів і сприйнять, які відповідають певним діям і рухам при виконанні завдань змагальної діяльності [55]. Для цього при формуванні та забезпеченні динаміки вдосконалення спеціалізованих сприйнять в психологічній підготовці спортсмена тренеру необхідно забезпечити поєднання психом'язового тренування з використанням різних ігор, завдань і ідеомоторного тренування [73].

Численними дослідженнями показано, що идеомоторное (за допомогою уявлень) виконання рухів дає ефект, що тренує, котрий простежується в першу чергу на підвищення їх точності і швидкості. Він особливо зростає, коли ідеомоторна тренування поєднується з реальною, тобто коли реального виконання рухового дії передує його уявне виконання точно, чітко, в повній відповідності з необхідними просторовими, тимчасовими і силовими параметрами [65, 75]. Застосування ідеомоторного тренування тісно пов'язане з умінням зосереджувати свідомість на певних діях або на їх окремі складові частини, тобто з умінням довільно концентрувати увагу. Удосконалення даного вміння також є одним з доданків досягнення спортивної майстерності.

В даному випадку виникає проблема, пов'язана з ефективним використанням ідеомоторного (уявної) тренування, яка полягає в умінні спортсмена підібрати «ключ селекції» об'єктів уваги для кожного конкретного вправи в кожній конкретній ситуації [55]. Або, іншими словами (якщо використовувати термінологію теорії поетапного формування дій П.Я. Гальперіна [17, 18]), необхідно виділити повну орієнтовну основу дій з визначенням основних опорних точок, що дозволяє подумки без помилок виконувати вправу.

Успішної практичної реалізації ідеомоторного тренування сприяє ряд важливих факторів. По-перше, ідеомоторна тренування може здійснюватися як в розслабленому стані спокою в перервах між вправами або після тренування, при відході до сну, так і в стані активної діяльності, наприклад, в русі на тренуванні. При цьому у спортсмена відбувається формування здатності

аналізувати окремі технічні елементи рухів на основі постійного зіставлення своїх м'язово-рухових відчуттів з результатом фактичного виконання рухових дій. По-друге, рухи повинні подумки відтворюватися в точній відповідності з ритмом реальних дій [55].

Якщо розглядати формування у спортсмена уявлення про свої рухи на змаганні (в поєдинку з суперником), то, як вказував Р. Найдіффер, в ідеальному варіанті можна рекомендувати навчання спортсмена уявному розбору відразу після закінчення змагання (поєдинку), але за умови, що він добре розслабився і заспокоївся. Стан спокою дозволить по гарячих слідах відновити спортсмену в пам'яті всі свої сприйняття, пов'язані з найбільш вдалими випадками виконання змагальних дій [55].

Уявлення про рухи мають дуже велике значення для досягнення технічної майстерності, тому що вони виконують найважливіші функції: программирующую, тренує, регулюючу. Перша з них є основною при оволодінні новими руховими діями (на початкових етапах занять спортом). Другі дві надзвичайно істотні на стадії вдосконалення техніки і на етапі вищої спортивної майстерності. Тренує і регулююча функції уявлень про рухи повинні в повній мірі і свідомо використовуватися в тренувальному процесі [75, 76,103].

У спортивній боротьбі, як відзначають фахівці, перспективним напрямком підвищення технічної і тактичної підготовок спортсменів є широке використання в навчально-тренувальному процесі ідеомо торного виконання рухів, яке може, бути дуже корисним як при освоєнні та вдосконаленні прийомів і ТТД, так і при вивченні зв'язок і комбінацій в модельованих ситуаціях поєдинку [112].

Психологічну основу технічної підготовки становить цілеспрямоване і індивідуалізоване вдосконалення психічних процесів, що беруть участь в регуляції рухів, характерних для обраного виду спорту [75]. При цьому потрібно підкреслити, що «технічна підготовленість борця тим; вище, ніж виразніше його рухові відчуття, м'язово-суглобова чутливість »[112 ,; с. 202]. .

При початковому навчанні доцільно застосування групового уроку з

синхронним виконанням і фіксацією різних положень частин тіла (дана форма організації навчання найбільш широко використовується в навчально-тренувальному процесі каратистів) [56; 65]. При цьому тренер може використовувати мовний супровід виконання: рухів, попередню установку на результат або спосіб виконання рухового завдання;

Найбільш акцентованими і ефективними способами розвитку спеціалізованих сприйнять спортсменів є різні способи спільних дій того, хто навчається і тренера.В даному випадку заняття проходить у формі індивідуального уроку, в якому тренер додатково виконує функції партнера (суперника). Бокс і, особливо; фехтування пішли далеко вперед по сравненшо з боротьбою в плані розробки навчально методичного змісту і використання індивідуальних уроків в підготовці спортсменів і, зокрема, розвитку у них спеціалізованих сприйнять [13, 60, 65, 119 та ін.]. При цьому необхідно зазначити, що проведення індивідуального уроку вимагає підвищеної спеціальної підготовленості тренера як в плані його професійної техніко-тактичної підготовки, яка повинна вдосконалюватися протягом усього його практичної діяльності, так і в плані розвитку спеціалізованих здібностей, в тому числі і сприйняття [13, 28, 117 та ін.].

Розглянемо методичні рекомендації фахівців щодо формування м'язового почуття у спортсменів-єдиноборців. Основним завданням тренера в даному процесі є організація навчально-тренувальних занять таким чином, щоб спортсмени постійно варіювали параметрами різних рухів - часом їх виконання, величиною зусиль, різкістю і т.д. (При маневруванні, стоячи, сидячи, лежачи), намагалися якомога точніше оцінювати параметри рухів, положення тіла і його частин, прагнули чіткіше усвідомлювати і розрізняти все відчуття, які виникають при проведенні різних рухів (різких або «тягучих», напружених або розслаблених, швидких або повільних і т.д.), при поступовому зміні параметрів рухів або положень тіла і його частин [52, 56, 127 та ін.].

Для загострення м'язового почуття фахівці рекомендують здійснювати відпрацювання прийомів і ведення навчально-тренувальних поєдинків із завершенням роботи зорового аналізатора [36].

У висококваліфікованих борців м'язове почуття проявляється в можливостях доцільного застосування ТТД в поєдинку. А.Н. Ленц під такими можливостями має на увазі: відсутність зайвих рухів, економне витрачання сил і енергії, вміння використовувати всі можливості для успішного проведення прийомів, контрприемов і захистів [44].

Рекомендується використання певних тактильних сигналів тренером (дотик, натискання, стискання окремих ланок тіла борця), які підказують спортсмену правильні моменти дій і допомагають диференціювати м'язові зусилля. Способи надання допомоги борцю з боку тренера досить різноманітні, і особливо вони важливі (в даному контексті) для формування у спортсмена правильного уявлення про техніку руху, адекватних рухових відчуттів, суб'єктивної оцінки власних дій і в результаті - м'язового почуття.У сприйнятті швидко змінюваних конфліктних ситуацій в поєдинку значну роль відіграють вестибулярні відчуття. Синтез вестибулярних і м'язових відчуттів дає можливість спортсмену-єдиноборців чітко сприймати положення тіла і його частин, швидкість їх рухів і в підсумку формує у нього почуття положення тіла [126], тотожне почуттю рав-новесія, але більш ємне по специализированности сприйняття борцем конфліктної взаємодії з суперником у поєдинку.

При цілеспрямованому формуванні почуття положення тіла в боксі основне завдання тренера полягає в тому, щоб спортсмен відчув ступінь відхилення свого тулуба від обьгчного положення в стійці за рахунок зміни амплітуди його рухів за різноспрямованого пересуванні. При виконанні ударів потрібно використовувати і відчути інерцію поступального і обертального руху. Дані вправи рекомендується проводити перед снарядами - мішком, грушею, стінкою [31,126].

У боротьбі даний підхід також виділявся фахівцями, які наголошували на важливості спеціального відпрацювання техніки виведення з рівноваги (і його збереження) за рахунок ривків і поштовхів, прямолінійних і кругових рухів по всіх можливих напрямах [108, 118, 125, 135 і ін.].

Фахівцями в дзюдо виділяється вісім основних напрямків виведення з рівноваги [65, 125]. При цьому наголошується, що тулуб борця може

здійснювати рухи в трьох площинах: 1) розгойдуючись (згинаючись) вперед-назад; 2) розгойдуючись (згинаючись) в сторони; 3) скручуючись (повертаючись) навколо вертикальної осі. Таким чином, розгойдування вперед-назад і в сторони утворюють чотири напрямки виведення з рівноваги, а інші чотири утворюють повороти (скручування) тулуба [65, 135].

Вестибулярний апарат має велике значення при формуванні навичок виконання технічних прийомів [36, 52, 108]. Його функції постійно удосконалюються завдяки безперервному зміни положення голови під час виконання різних спеціальних вправ і технічних дій як в стійці, так і в партері [108].

Про необхідність розвитку функції рівноваги на базовому етапі в дзюдо говорив Г.П. Пархомовіч [65]. При цьому автор наголошував на важливості освоєння підготовчих вправ при навчанні базової техніки. Так, наприклад, при навчанні кидку підхоплення зсередини («uchi-mata»), як вважає автор, головне - навчити стояти і стрибати на одній нозі, що далеко не всі діти в 10-12 років вміють робити [65].

Направлене розвиток функції рівноваги також забезпечується системою засобів, що складається з сложнокоординационниє гімнастичних і акробатичних вправ, стрибків у глибину (0,8-1,5 м), різних обертальних рухів, всіляких прискорень (вперед, назад, вправо, вліво), ігор, естафет і т.п. [22, 52].

Фахівці для розвитку функції рівноваги і орієнтації борця в просторі рекомендують в підготовчій частині заняття застосовувати спеціально-підготовчі вправи, подібні за структурою з досліджуваними прийомами, а також імітаційні вправи, виконувані на тлі вестибулярних подразників, з незручних вихідних положень з фіксацією в нестійких позах. В основній частині - давати завдання, пов'язані як із застосуванням технічних дій у відповідь на несподівані зміни пози і пересування партнера, так і з виконанням технічних дій після значних вестибулярних подразнень, з незручних (нестійких) положень, а також застосовувати навчально-тренувальні сутички з вимиканням зорового аналізатора [36].

Специфічною особливістю боротьби при розгляді спеціалізованого

почуття положення тіла є те, що для виконання атакуючих дій один спортсмен прагне вивести свого суперника зі стану рівноваги (стійкості), щоб кинути його на килим, а інший - зберегти стійкість і зробити те ж зі своїм суперником. Однак при виведенні суперника з рівноваги атакуючий борець також втрачає рівновагу, бо виконати такі рухи без втрати рівноваги практично неможливо. Таким чином, в ході ведення боротьби обидва спортсмени постійно втрачають і відновлюють рівновагу [109]. Необхідно відзначити і те, що висококваліфіковані борці, втративши рівновагу через атакуючих дій суперника і перебуваючи в безопорному положенні, часто перехоплюють ініціативу і проводять оцінювані контратакуючі дії.

Для формування і розвитку почуття дистанції у боксера фахівці рекомендують розвивати точність окоміру і периферійний зір.

Боксерові потрібно знати і ясно розрізняти ознаки дальній, середній, ближній, ударної та захисної дистанцій. Причому для спортсменів з різних зростанням і довжиною рук ці дистанції відрізняються один від одного [59, 126].При цьому необхідно відзначити, що крім зорового сприйняття в спеціалізованому почутті дистанції важливу роль відіграють м'язово-рухові сприйняття [126]. Почуття дистанції формується у боксерів стихійно протягом 5-8 років, а для того щоб зменшити цей час, в навчально-тренувальному процесі потрібно використовувати спеціальні вправи [59].

Для розвитку почуття ударної дистанції спортсмени спочатку вимірюють її, випрямляючи руку вперед (з кроком або без кроку вперед) або стикаючись в різних положеннях. Після цього боксери стають на дальній або середній дистанціях, і один з них починає міняти дистанцію (спочатку рухаючись в напрямку вперед-назад, а потім вправо і вліво), а інший боксер повинен відновлювати її. Потім спортсмени змінюють дистанцію по черзі, причому кожен реагує на зміну дистанції партнера, намагаючись її відразу відновити. Контроль почуття дистанції боксера здійснюється за сигналом тренера (бавовною або свистком). При цьому боксер, який виконував завдання по збереженню або відновленню дистанції, перевіряє, наскільки це йому вдалося зробити [126].

В організації даних вправ враховується той факт, що сприйняття дистанції до суперника тісно пов'язане з оцінкою часових параметрів взаімоманеврірованія, тобто залежить від сприйняття тимчасових характеристик рухів. Втім, взаємозв'язок або комплексність сприйняття спортсмена в поєдинку ні у кого не викликає сумнівів. У зв'язку з цим можна навести методичні рекомендації М. Накоями: «Точно оціните швидкість атаки противника і його дистанцію від вас, а потім вибирайте час блоку для відбиття атаки» [56, с. 185].

Для вдосконалення почуття-дистанції в навчально-тренувальному процесі широко використовуються »також різні снаряди і лапи. Боксер, вправляючись з мішком або набивної грушею, повинен цілеспрямовано змінювати відстань до снарядів і намагатися ретельніше запам'ятовувати ті відчуття, які у нього виникають при 'виконанні ударів з різних дистанцій [52, 126]. У наведених вище вправах відзначається велика ефективність вправ, що здійснюються за допомогою різних пристроїв, які фіксують певну відстань до об'єкта, за яким здійснюється удар [52]. Також для контролю і розвитку почуття дистанції при ударах рекомендується використовувати смуги, накреслені на підлозі, на стіні (в цьому випадку боксер повинен рухатися паралельно стіні), застосовувати різні обмежувачі руху: покладений на підлозі канат, простягнуті по залу мотузки, предмети (стільці, лавки) і т.д. [126].У дзюдо в якості зорових орієнтирів рекомендується »використовувати окремі частини предмета (якщо навчання йде з предметом, наприклад, гумовий джгут) або ланок тіла борців, спеціально зроблену розмітку на килимі (татамі), а також інші орієнтири (предмети, розташовані поблизу місця виконання) . Для прикладу наводяться завдання борцю на виконання маневрування (розвиток почуття дистанції) для різних прийомів по розмітками із зображенням контуру стоп [65].

Послідовність формування почуття дистанції у фехтувальника призводить Б.В. Турецький [117]. Спочатку фехтувальник вчиться пізнавати і оцінювати відстань, яке йому потрібно для успішного виконання уколу на місці, з випадом, кидком. Дане впізнання пов'язано з тим, що він здійснює: 1)

один і той же дію з різних, але чітко обумовлених дистанцій (на місці, з випадом, з кроком і випадом), постійно контролюючи свою дистанцію; 2) різні дії атаки або захисту, погоджуючи їх з однієї дистанцією. Потім тренер дає завдання фехтувальникові відпрацьовувати дії з партнером в варіативних умовах: на місці, при зближенні (партнера або власному), при відступі (партнера або власному). Надалі при багаторазовому виконанні завдань у фехтувальника відбувається автоматизація стабілізація спеціалізованих почуттів.

У спортивній боротьбі фахівці на етапі початкового навчання рекомендують виключити проведення прийомів з дистанції поза захоплення. Вони пов'язують це з тим, що при такому підході юні борці швидше навчаться вирішувати рухові завдання в екстремальних умовах змагальної діяльності [131,133].

Фахівці східних єдиноборств підкреслюють особливу важ¬ность наявності у спортсмена почуття ритму, яке необхідно йому як при виконанні змагальних (куміте), так і формальних вправ (ката) [56, 107, 141 і ін.]. Спортсмен повинен бути добре підготовлений, щоб в мінімальний час виконати три найбільш важливі елементи: застосовувати силу в потрібний час, контролювати швидкість в прийомах і від прийому до прийому, плавно переміщати тіло від попереднього прийому до подальшого [56]. Причому ритм дихання, як відзначають фахівці [40, 107], повинен повністю відповідати ритму виконання техніки. При цьому він може відпрацьовуватися на два рахунки (вдих-видих). На рахунок «раз» спортсмен робить вдих, відбувається концентрація енергії і підготовка до руху. На рахунок «два» робиться різкий видих і енергія вкладається в яке виконує рух [40]. Спортсмену слід пам'ятати, що всі елементи атаки і захисту виконуються на виході. Ігнорування цього положення послаблює зусилля при виконанні технічного прийому, знижує його швидкість.При нанесенні удару спортсмен повинен затримати подих, а в момент безпосереднього контакту зробити різкий видих через щільно стиснуті губи (видає короткий шиплячий звук) [107]. Уміння правильно дихати дозволяє спортсменові економити сили, зберігати потрібний темп протягом

всього поєдинку [107, 140].

Ритм удару можна відпрацьовувати як виконуючи удар в два, розділених руху на рахунок «раз-два», так і в думках [40]. У дзюдо кидок, як правило, виконується в два рухи і дуже рідко в три руху [65].

На тренуванні тренер зазвичай задає потрібний ритм або темп голосом, ударами, жестами. У створенні спортсмена заданий ритм зливається з м'язовими відчуттями від виконання досліджуваного руху, утворюючи цілісний образ прийому. Ці темпо-ритмічні характеристики переносяться і на ідеомоторні образ прийому, тобто зберігаються в процесі його уявного виконання, що дозволяє цілеспрямовано його використовувати в ідеомоторного тренуванні [100].

Підвищення рівня майстерності спортсмена безпосередньо пов'язано з розвитком у нього здатності виділяти в «аперіодичне просторі» конфліктної взаємодії індивідуально притаманну супернику періодичність, його ритм підготовки та дії. Це необхідно для своєчасного виконання дії. Так, фехтувальник в процесі маневрування і оперативного спостереження з видимої хаотичної (нерівномірної) послідовності рухів суперника (зброєю, тулубом, ногами) виділяє певну періодичність і використовує її при виборі дистанції і моменту дії. Якщо ж спортсмен не вичікує і не маневрує, а активно йде на зближення, то тоді він прагне, як би «втягнути» суперника свого просторово-часове поле дії; в свій ритм [117].

Потрібно відзначити, що в спортивній боротьбі про формування почуття ритму, а отже, і про засоби і методи його освоєння практично не згадується; Фахівці розглядають темпо-ритмового структуру ТТД тільки в плані освоєння і вдосконалення борцем нових для себе ТТД [22,109, 118 і ін.].

Для формування вміння своєчасно змінювати темпо-ритмового характеристику ведення поєдинку, рекомендується «застосування завдань; типу «швидкого старту», «психічної атаки», «бурхливого фінішу» і т.д. [60].

У фехтуванні засвоєння ритму рухів суперника і формування дій «в протихід» здійснюється на основі імітаційних вправ, що моделюють змагальні дії спортсменів [117].

Важливо відзначити, що в типовому складі модельованих, тренером вправ обов'язковими є дії з різною тривалістю, швидкістю і довжиною, що відрізняються тактичної сутністю і кількістю застосовуваних рухових компонентів (удар або укол, фінт, па або захоплення, коротка або довга стартова фаза, помилкові погрози зброєю , прийоми пересування, відступу і зближення) [13]. Вибір рухових дій перш за все реалізується на основі оцінки їх ситуаційного відповідності модельований для учня спортсмена сутичок з найбільш ефективним застосуванням дій атаки і захисту, що регламентуються правилами змагань в кожному виді фехтування [10,13].

Почуття часу дає можливість спортсмену точно оцінити тривалість виконання будь-якого компонента діяльності [75]. Дане почуття дозволяє спортсменові «внутрішньо» відміряти час поєдинку для здійснення своїх тактичних і стратегічних планів [115, 116], оцінювати тривалість раунду і хвилинної перерви [126].

Для формування почуття часу (тривалості поєдинку, раунду і перерв між раундами) тренер варіює часовими проміжками і називає боксерам їх тривалість. Найчастіше в практиці підготовки боксерів використовуються інтервали в 3 хв, 2 хв, 1,5 хв і 1 хв, а проміжки між раундами становлять 1 хв або 0,5 хв [126].

Дуже корисно тренеру оголошувати через певний інтервал часу, скільки залишилося до кінця раунду. Тим самим тренер вводить певні «тимчасові орієнтири», які допомагають розвитку у спортсменів почуття тривалості раунду. Також тренер може давати боксерам завдання в умовних і вільних боях самим визначати конкретні часові відрізки, протягом яких вони ведуть бій (1 хв, 2 хв, 2,5 хв), заздалегідь обумовленим сигналом (підняттям руки або оголошенням часу) [126,127].

Вправи, спрямовані на розвиток почуття часу, слід включати в навчально-тренувальний процес таким чином, щоб вони не вимагали майже ніяких додаткових енергетичних і тимчасових витрат.Для цього доцільно виділити на початку тренування дві-три хвилини на виконання таких вправ: 1) відчути і запам'ятати інтервал часу, найбільш відповідний специфіці виду

спорту, дивлячись на рухому стрілку секундоміра (наприклад, 7, 10 або 20 с); 2) відтворити цей інтервал, що не дивлячись на секундомір, а потім зупинити його, подивитися положення стрілки і оцінити помилку; 3) знову відтворити той же інтервал без зорового контролю. Дані вправи дозволяють отримати швидкий позитивний ефект [75].

У першій вправі спортсмен реагує з урахуванням всіх просторово-часових характеристик руху стрілки, а в другому і третьому орієнтуватися доводиться, тільки в часі, тому що просторове переміщення стрілки візуально не контролюється: А.В. Родіонова зазначає, що точна зупинка стрілки без зорового контролю? вимагає деякого тренування, тому рекомендується «спортсмену спочатку дати 5-6 пробних спроб, а лише потім почати фіксувати результати (оцінювати, помилку) [83].

Змагальна діяльність спортсмена-единоборця; здійснюється всередині певної; (За розмірами і геометрії); змагальної; майданчики. У спортивних видах боротьби це коло, що носить назву килим, в дзюдо це квадрат - татамі, в боксі це також квадрат - ринг, у фехтуванні це досить вузький і довгий прямокутник - фехтувальна доріжка і т.д., але при цьому все змагальні площадки «мають певні розміри і геометрію, чітко встановлені в правилах змагань.

Почуття килима дозволяє борцям ефективно користуватися його площею [108]. Формування і розвиток даного почуття здійснюється на основі навчання борця правильному маневрування, що досягається виконанням різних кидків у стійці при пересуваннях по килиму. Причому так слід чинити як при вивченні і вдосконаленні прийомів боротьби, так і в тренувальних сутичках. Спортсмен повинен навчитися пересуватися по килиму з партнером (суперником) в різних напрямках при наявності захоплення і без нього, щоб мати можливість зближення з ним або відходу від нього, а також для вибору моменту виконання задуманого прийому [108].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи.

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Метод моделювання.
4. Інструментальні методи.
5. Метод експертних оцінок.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел. Вивчення літератури проводилося для визначення стану досліджуваної проблеми виділення і формування спеціалізованих сприйнять у борців-дзюдоїстів.

Аналіз літературних джерел дозволив: підтвердити актуальність проведення даного дослідження; встановити залежність психічного процесу сприйняття від діяльності людини; виділити спеціалізовані сприйняття у борців-дзюдоїстів; виявити використовуються і описані в літературі засоби і методи формування спеціалізованих сприйнять у спортсменів-єдиноборців.

Вивчення літературних даних включало в себе аналіз спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури, яка висвітлює порушені в роботі питання.

Для створення більш повного уявлення про що цікавлять нас питань аналізувалися роботи фахівців і тренерів зі спортивних єдиноборств, психологів, фізіологів і педагогів, які сприяли конкретизації завдань дослідження.

Педагогічне спостереження. Спостереження є одним з найпоширеніших методів наукового дослідження. Важко виділити область пізнання, в якій дослідники, так чи інакше, не користувалися б цим методом і не зверталися б до нього як до джерела.

Педагогічне спостереження, що представляє собою цілеспрямований і

спеціально організований процес, дозволило виділити і уточнити ряд специфічних особливостей як змагальної діяльності в дзюдо, так і застосування засобів і методів розвитку спеціалізованих сприйнять в спортивній практиці борців. Ці особливості знайшли своє відображення в розроблених технологіях.Педагогічне спостереження, широко використовувалося при проведенні педагогічного експерименту по апробації розроблених технологій і, особливо, при аналізі; змагальної діяльності випробовуваних. Дані спостереження також проводилися на кожному навчально-тренувальному занятті, а їх результати дозволяли здійснювати управління і контроль процесу формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів і дали можливість сформулювати практичні рекомендації щодо застосування запропонованих технологій.

Метод моделювання. Моделювання - метод дослідження об'єктів різноманітної природи і рівня складності, сутність, якого полягає, в побудові моделі досліджуваного об'єкта і цілеспрямованого експериментування з нею [85]. При цьому модель «в загальному сенсі (узагальнена модель) є створюваний з метою отримання і (або) зберігання інформації специфічний об'єкт (у формі уявного образу, опису знаковими засобами або матеріалізованої системи), що відображає властивості характеристики і зв'язки об'єкта оригіналу довільної природи, суттєві для завдання розв'язуваної суб'єктом »[58, с. 44].

При використанні методу моделювання завдання; розв'язувана дослід-вателем, виступає центральною ланкою всього процесу моделювання; бо тільки вона дозволяє виділити з величезного числа і різноманітності: ознак, властивостей і характеристик досліджуваного матеріального об'єкта кінцеву, більш того, обмежену до прийнятного обсягу сукупність істотних. Це дає можливість перейти від розгляду реального об'єкта до скороченого, але обозримому за своїми масштабами та складністю ідеального образу об'єкта, який, відображаючи об'єкт дослідження, заміщає його так, що його вивчення дозволяє отримати нову інформацію про цей об'єкт [43,58].

У нашій роботі ми досліджуємо характерні компоненти діяльності в типових моделях конфліктної взаємодії дзюдоїстів в поєдинку. Тому ми

використовували імітаційні моделі, що відображають процес функціонування оригіналу [38]. Розгляд моделей поведінки борців в типових змагальних ситуаціях поєдинку [29] дозволяє відокремити деталі, обумовлені морфологічними, фізичними, стильовими характеристиками досліджуваного об'єкта, від принципових особливостей, які розкривають різні способи поведінки, що є особливо значущим для аналізу змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців [99] і прояви ними спеціалізованих сприйнять.

Інструментальні методи. Інструментальні методи дослідження дозволяють об'єктивізувати порівняння результатів, показаних спортсменами і, як правило, забезпечують терміновий ефект повідомлення даних результатів самому випробуваному, що має велике значення в навчанні і тренуванні.

При розробці технологій формування спеціалізованих сприйнять ми намагалися озброїти тренера простими і доступними інструментальними методами, що не вимагають від нього додаткової підготовки і дорогої апаратури. Тому в нашій роботі в якості інструментальних методів дослідження і контролю оволодіння спеціалізованими сприйняттями використовувалися:

1) хронометрирование (використовуючи електронний мілісекундомер): - для визначення правильності відтворення дзюдоїстом заданого тренером відрізка часу (25 с, 1 хв) спочатку із зоровим контролем за часом, а потім без нього (за методикою тестування, запропонованої АВ Родіоновим [83], яка неодноразово успішно використовувалася в спортивних єдиноборствах [80, 126, 127]) - при формуванні почуття часу;

- для визначення часу утримання рівноваги в певному положенні (стоячи на дерев'яному бруску 40х40 мм і в положенні «ластівка») - при формуванні почуття положення тіла;

2) вимір відстані (металевим метром) від кордону килима (tatami) до найближчої точки стопи дзюдоїста, використовуючи тест ситуацій [142] - при формуванні почуття килима.

Метод експертних оцінок. Метод експертних оцінок являє собою систему організаційних, логічних і математико-статистичних процедур,

спрямованих на отримання від фахівців інформації, і її подальший аналіз з метою виявлення певних знань про об'єкт дослідження. Наріжною проблемою цілеспрямованого і ефективного використання методу експертних оцінок в науково-педагогічних дослідженнях є підбір висококваліфікованих фахівців для здійснення експертизи. Експертові повинні бути властиві компетентність, ерудиція, неупередженість, широта поглядів, інтуїція і незалежність суджень [111].

Даний метод в нашій роботі застосовувався для виявлення початкового рівня і динаміки розвитку спеціалізованих почуттів ритму і дистанції у юних дзюдоїстів в педагогічному експерименті. Експертам було потрібно оцінити своєчасність і якість виконання п'яти базових кидків дзюдо юними борцями при здійсненні ними тестового завдання. Для зменшення похибки оцінки нами була використана групова експертиза.

Педагогічний експеримент застосовувався в роботі для експериментальної перевірки і обгрунтування ефективності запропонованих технологій формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів. Даний експеримент проводився у формі природного педагогічного експерименту, тобто «Без порушення нормального ходу навчального процесу, коли є достатньо підстав вважати, що перевіряється нововведення може сприяти підвищенню ефективності навчаннями виховання» [67, с. 28].

Всі випробовувані, які беруть участь в педагогічному експерименті; були розбиті на однакові пс кількості експериментальну і контрольну групи, які формувалися методом підбору пар з урахуванням віку, стажу занять, спортивної кваліфікації і ваговій категорії. Навчально-тренувальні заняття (згідно з розкладом), змагання та обстеження проводились в групах в один день. Заняття в обох групах проводилися на основі чинної програми з дзюдо для ДЮСШ [33] чотири рази на тиждень по 90 хвилин. Контрольна група займалася під керівництвом тренера, а експериментальна (в якій при підготовці юних дзюдоїстів використовувалися запропоновані технології) - під керівництвом автора. При такій побудові природного педагогічного експерименту на порівняння все некеровані фактори надавали приблизно

однаковий вплив на юних спортсменів як в експериментальній, так і в контрольній групах [97, 110].

Методи математичної статистики використовувалися в нашій роботі для математичної обробки та аналізу результатів педагогічного експерименту.

Для визначення ідентичності сформованих експериментальної і контрольної груп, а також для виявлення підсумків педагогічного експерименту використовувався метод однофакторного дисперсійного аналізу з односторонньою класифікацією [101, 111].

Контроль надійності застосовуваного в педагогічному експерименті тесту ситуацій проводився методом ретест [111, 142]. При цьому для оцінки надійності використовувався парний лінійний коефіцієнт кореляції Браве - Пірсона:

Математична обробка і аналіз результатів змагальної діяльності юних дзюдоїстів в нашому дослідженні здійснювався на основі використання уніфікованих критеріїв для оцінки техніко тактичної підготовленості борців [116].

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в чотири етапи.

На першому етапі, який тривав з грудня 2019 р. по червень 2020 р., проводились попередні дослідження, в результаті яких було виділено існуюче в практиці спортивної боротьби і, зокрема, в практиці дзюдо протиріччя і сформульована основна наукова проблема дослідження. Після виявлення наукової проблеми дослідження по ній був проведений аналітичний огляд науково-методичної літератури. В ході аналізу літератури визначалися, і конкретизувалися завдання дослідження, були уточнені, і сформульовані мета і гіпотеза роботи, виявлені методи дослідження, визначено структуру та організація дослідження.

На другому етапі, який тривав протягом червня 2020 р. здійснювалося виділення спеціалізованих сприйнять, характерних для спортсменів в єдиноборствах і, зокрема, в дзюдо. Визначалися існуючі в практиці спортивних

єдиноборств засоби і методи формування спеціалізованих сприйнять. Розроблялися технології формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів, а також структура і організація педагогічного експерименту.

На третьому етапі, який тривав з липня по вересень 2020 р. проводився педагогічний експеримент з перевірки гіпотези дослідження. У якості піддослідних виступали 28 дзюдоїстів юнацьких розрядів СДЮСШОР ПАТ «Нафтохімік Прикарпаття» третього року навчання. В експерименті була здійснена апробація розроблених технологій в навчально-тренувальному процесі та виявлення їх впливу на формування спеціалізованих сприйнять і на ефективність змагальної діяльності дзюдоїстів.

На четвертому етапі, який тривав з жовтня 2019 р до листопада 2019 р проводилися аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту, які дозволили підтвердити гіпотезу дослідження, сформулювати висновки і практичні рекомендації. Після цього здійснювалося написання та оформлення дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ СПРИЙНЯТЬ У ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

3.1 Формування спеціалізованого м'язевого відчуття у юних дзюдоїстів

Одним з основних результатів аналізу літературних джерел, що включив в себе вивчення спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури з теорії та методики спортивних єдиноборств, психології, фізіології та педагогіці, стало виявлення в психологічній підготовці борця цілеспрямовано невикористаного резерву підвищення успішності змагальної діяльності, спрямованої на формування у нього спеціалізованих сприйнять.Іншим не менш важливим результатом вивчення літератури стало виділення спеціалізованих сприйнять дзюдоїста на основі як загальних закономірностей сприйняття людини, так і залежності психічного процесу сприйняття від спортивної діяльності борця, а також виявлення використовуються і описаних в літературі засобів і методів їх формування у спортсменів-єдиноборців.

Як уже зазначалося, наша робота спрямована на вирішення існуючого в практиці спортивного тренування борців і, зокрема, дзюдоїстів протиріччя, яке полягає, з одного боку, в необхідності цілеспрямованого формування і розвитку у них спеціалізованих сприйнять, а з іншого - у відсутності в теорії і методикою боротьби виділених характерних для дзюдо специфічних почуттів і технологій їх формування у спортсменів.

На основі аналізу і узагальнення спеціальної літератури, яка розкриває змістовні та методичні аспекти формування у спортсменів (особливо у єдиноборців) специфічних почуттів, а також педагогічних спостережень навчально-тренувального процесу підготовки дзюдоїстів були розроблені технології формування і розвитку у юних спортсменів спеціалізованих сприйнять (м'язового почуття, почуття положення тіла, почуття дистанції і ін.).

Під технологією формування у дзюдоїстів того чи іншого спеціалізованого сприйняття ми розуміємо сукупність знань про спосіб і засоби

здійснення процесу виховання і розвитку конкретного почуття у юних спортсменів. Розроблені технології являють собою реалізацію навчально-тренувального процесу на основі використання дидактичних принципів навчання, теоретичної підготовки, ідеомоторного тренування, спеціалізованих ігр та тренувальних вправ, що моделюють типові змагальні ситуації.

Розглянемо загальні положення і структуру побудови пропонованих технологій. В технологіях, виходячи з діяльнісного підходу у формуванні та розвитку спеціалізованих сприйнять, перед безпосереднім заволодінням дзюдоїстами специфічними почуттями здійснюється теоретична підготовка. Це пояснюється тим, що засвоєння знань має передувати формуванню видів діяльності. Тому перед безпосереднім формуванням того чи іншого почуття проводяться спеціальні теоретичні заняття. Дані заняття проводяться у формі лекцій на основі використання пояснювально-ілюстративного методу, тому що цей метод відповідає цілям і задачам навчання, є одним з найбільш ефективних і економічних при вивченні теоретичних знань, а головне, відповідає рівню підготовленості юних дзюдоїстів.Дидактична сутність даного методу полягає в пред'явленні готової інформації тренером і її усвідомленому засвоєнні і запам'ятовуванні борцями.

Систематичність і послідовність теоретичної підготовки забезпечується: по-перше, проведенням теоретичних занять (двох лекцій по 30-45 хв); по-друге, тим, що при використанні тієї чи іншої технології тренер у вступній частині кожного тренувального заняття у формі бесіди (5-7 хв) повідомляє теоретичні знання, які необхідні перед безпосереднім формуванням того чи іншого спеціалізованого сприйняття; по-третє, за рахунок того, що перед кожним наступним заняттям (будь то лекція або бесіда) здійснюється контроль і корекція (якщо вона необхідна) освоєності борцями попередніх знань:

Теоретична підготовка в контексті нашої роботи потрібно для формування у займаються як необхідної мотивації, що сприяє реалізації принципу свідомості і активності, так і спеціальних знань, що забезпечують принцип науковості навчання.

В результаті теоретичної підготовки борці повинні знати і розуміти

загальні положення тактики поєдинку в спортивній боротьбі; взаємозв'язок техніки і тактики боротьби і її відображення в ситуаційної та конфліктною моделях поєдинку [27, 28]; для чого потрібні спеціалізовані сприйняття; як вони впливають на успішність змагальної діяльності; що необхідно робити для. їх формування та розвитку; а також яку тренувальну роботу і в якому обсязі потрібно здійснювати. При цьому слід акцентувати увагу на розгляді ідеомоторного тренування і на оволодінні ідеомоторним виконанням руху (підготовчого або змагального вправи) за допомогою виділення орієнтовною основи дій на базі основних опорних точок при його вьполненіі.

Ідеомоторне виконання рухів: в пропонованих технологіях використовується як інструмент (засіб); дозволяє усвідомити і відчути виконувані вправи; Воно є сполучною ланкою; між теоретичною підготовкою та практичним оволодінням конкретним спеціалізованим сприйняттям, тому що дозволяє усунути розрив між одержуваними теоретичними знаннями і практичним їх застосуванням в процесі формування того чи іншого спеціалізованого сприйняття на основі аналізу своїх відчуттів;

При використанні технологій дуже важлива реалізація дидактичних принципів наочності, свідомості і активності, для чого насамперед потрібно домогтися розуміння займаються; смислового аспекту уявлення про вправи, які вони будуть виконувати на навчально-тренувальному занятті в процесі формування і розвитку конкретного спеціалізованого сприйняття.Це пояснюється неефективністю, а часто навіть безглуздістю включення в тренування великих фізичних навантажень і нових вправ, якщо вони виконуються механічно, без розуміння спортсменом способу і характеру виконуваних дій. Внаслідок такого виконання вправ спортсмен не в змозі диференціювати витрачаються м'язові зусилля, визначати інтервали часу при здійсненні того чи іншого спортивного дії і т.д. У той же час в практиці спортивної боротьби, як правило, тренери до вивчення та використання підготовчих і змагальних вправ підходять формально, роблячи акцент на їх кількості і забуваючи про їх смисловий спрямованості.

У пропонованих нами технологіях смислова спрямованість вправ,

використовуваних на занятті, розкривається в розмові, а смислова спрямованість окремих дій у вправі наочно і дохідливо виділяється в орієнтовною основі дій і легко засвоюється за рахунок підкріплення практичним виконанням вправи на основі концентрації уваги на його основних опорних точках.

Необхідно підкреслити, що формування спеціалізованих сприйнять в розроблених технологіях також здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів «від простого до складного» і «від легкого до важкого». У зв'язку з цим формування і розвиток кожного конкретного почуття в рамках запропонованих технологій проводиться на базі використання підготовчих і змагальних вправ, починаючи з найбільш простих і легких для виконання і закінчуючи більш складними і важкими. При цьому потрібно зазначити, що всі дані вправи, спрямовані на формування спеціалізованих почуттів, потрібно робити тільки в такій кількості, щоб вони не викликали почуття фізичної або психічної втоми у юних борців, тому що в іншому випадку це може призвести до спотворення формуються сприйняття.

Методологічна основа виділення підготовчих і змагальних вправ в нашій роботі полягала у виявленні характерних компонентів діяльності в типових моделях конфліктної взаємодії дзюдоїстів в змагальному поєдинку на основі використання ситуаційної моделі (рис. 1) і конфліктної структури спортивного поєдинку (рис. 2). При цьому ми застосовували педагогічне проектування на основі використання моделі формування варіативної техніки в конфліктній взаємодії борців (рис. 3).

Пропоновані технології припускають наступну структуру свого застосування в підготовці дзюдоїстів: засвоєння теоретичних знань; тренування, тобто виконання і відпрацювання специфічних вправ; идеомоторное виконання вправ; систематичне, застосування в навчально-тренувальної діяльності. При цьому якщо розглядати застосування розроблених технологій в структурі навчально-тренувального заняття, необхідно відзначити, що вони дозволяють істотно доповнити зміст теоретичної підготовки юних дзюдоїстів у вступній (або підготовчої) частини

заняття, упорядкувати і підвищити специфічність використовуваних в розминці (в підготовчій частині) вправ і ігрових завдань, розширити і формалізувати техніко-тактичну підготовку в основній частині заняття за рахунок спеціалізованих ігр та тренувальних вправ, що моделюють уючих типові змагальні ситуації.

Виділивши загальні положення запропонованих технологій, окремо зупинимося на їх відмінностях. Наявність відмінностей в даних технологіях обумовлено механізмом виникнення і функціонування кожного з, виділених спеціалізованих сприйнять, що, по-перше, і в основному, проявляється в змісті і послідовності підготовчих і змагальних вправ, що застосовуються при їх формуванні, а по-друге, в доцільності використання ідеомоторного тренування. Так, наприклад, при формуванні м'язового почуття идеомоторное виконання рухів використовується як засіб, що дозволяє усвідомити і відчути виконання.

Розглянемо технологію формування м'язового почуття у дзюдоїстів. Потрібно підкреслити, що дане спеціалізоване сприйняття є наріжним каменем в процесі оволодіння борцями навичками конфліктної взаємодії з суперником в поєдинку змагання, і їх формування здійснюється паралельно і спільно. Це пояснюється тим, що здатність борця до точному сприйняттю м'язових зусиль як власних, що дозволяють ефективно опановувати руховими діями, технікою змагальних вправ, управляти ними, регулювати їх за параметрами простору, часу і інтенсивності докладених зусиль, так і суперника, що дають можливість результативно проводити атакуючі, контратакуючі і захисні ТТД, безпосередньо впливає на успішність його змагальної діяльності. Саме тому тренер і спортсмен повинні пам'ятати, що ефективне підвищення рівня спортивної майстерності неможливо, якщо розглядати і здійснювати різні види підготовки окремо без їх взаємозв'язку.

Дзюдоїст на основі теоретичної, психологічної, технічної і тактичної підготовки повинен знати і розуміти вимоги, які на нього накладає конфліктну взаємодію з суперником в поєдинку. Перш ніж щось робити, необхідно зрозуміти, що саме треба робити в тій чи іншій ситуації поєдинку. Крім того, слід навчитися прогнозувати ситуації, які можуть виникнути в навчально-

тренувальних і змагальних поєдинках. Без цього важко підготувати себе до того, що може статися в змагальних умовах.

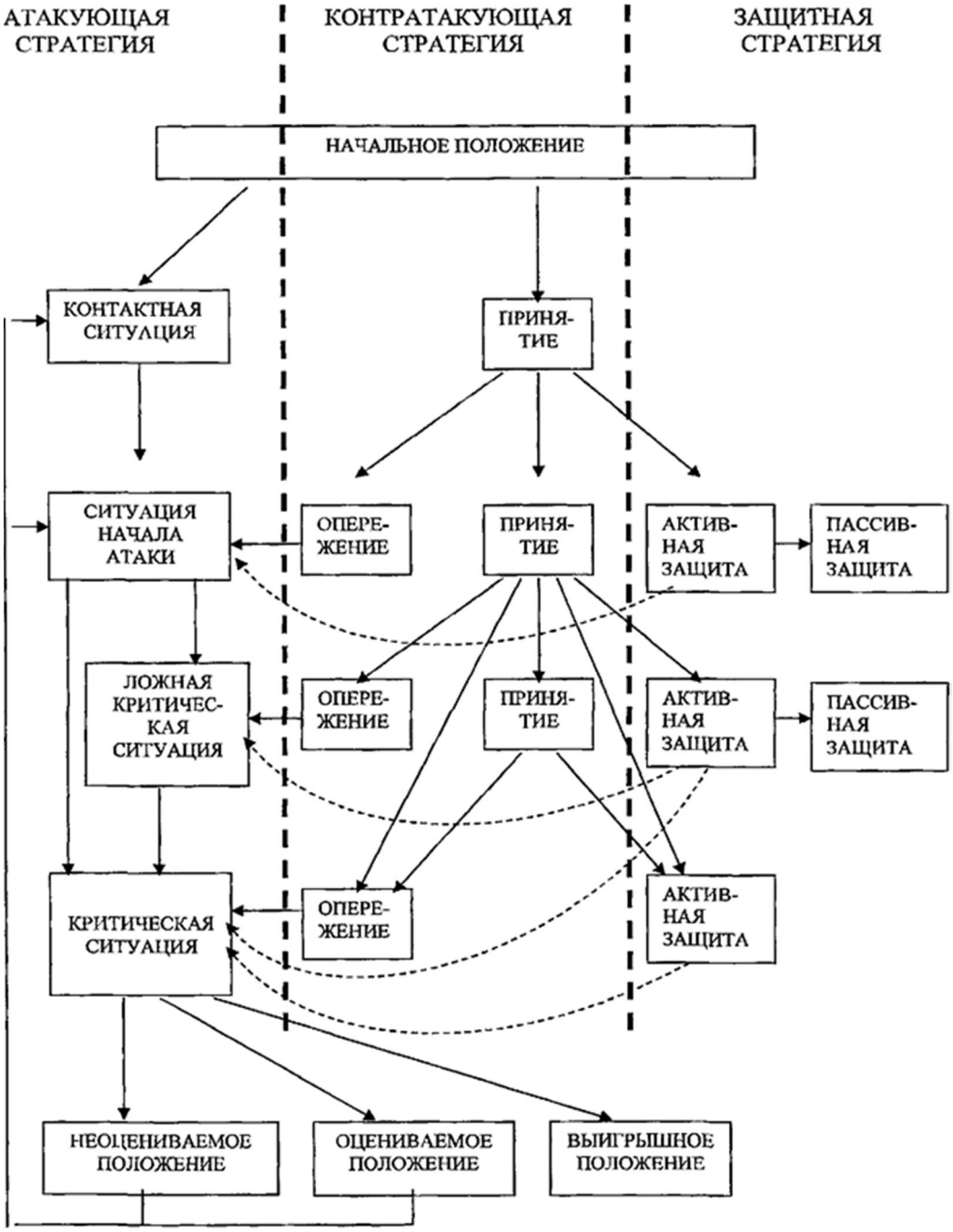

Рис. 2. Конфліктна структура спортивного поєдинку у юних дзюдоїстів

В навичках конфліктної взаємодії з суперником, які базуються на спеціалізованих сприйняттях і перш за все на м'язовому почутті, відбувається об'єднання різних видів підготовленості борця. При цьому необхідно зазначити, що в кожному конкретному навику можуть більшою чи меншою мірою проявлятися ті чи інші спеціалізовані почуття борця.

Перед безпосереднім формуванням у борців м'язового почуття, як, втім, і

навичок конфліктної взаємодії необхідно здійснювати теоретичну підготовку, присвячену: вивчення загальних положень тактики поєдинку в спортивній боротьбі [27, 116 та ін.]; виявлення взаємозв'язку техніки і тактики боротьби, і її відображенню в ситуаційної та конфліктною моделях поєдинку [28, 29], представлених на малюнках 1, 2; визначення ролі і. значення, сутності та механізмів; функціонування м'язового почуття борця, розгляду основних способів і засобів, його формування; поніманшо і освоєння орієнтовної основи дій і основних опорних точок в використовуваних вправах [9, 17, 18 ,: 28 і ін.]; ідеомоторика і ідеомоторні виполнсншо руху [55, 75, 112 та ін.].Виділення підготовчих і змагальних вправ при формуванні м'язового почуття, здійснюється на основі виявлення характерних компонентів діяльності в типових моделях конфліктної взаємодії борців в спортивному поєдинку. В якості даних моделей, при формуванні м'язового почуття при проведенні власних ТТД використовувалися типові ситуації спортивного двобою борців, представлені на малюнку 1, а при формуванні м'язового почуття при проведенні ТТД суперником, тобто при безпосередньому оволодінні навичками; конфліктної взаємодії використовувалися типові ситуації спортивного двобою борців, представлені на рис. 2.

Для формування м'язового почуття і для оволодіння ідеомоторним виконанням вправ займаються спочатку освоюють техніки зосередження і розслаблення.

Техніка зосередження базується на використанні дихальних вправ і елементів медитації. Вона включає в себе послідовне виконання наступних вправ. Дзюдоїст сідає на татамі, випрямивши спину і розгорнувши плечі. Розслабляється, закриває очі, дихає спокійно і глибоко. Повільно роблячи вдих і вважаючи при цьому до восьми, на мить затримує дихання і так само повільно видихає, знову вважаючи до восьми (тренер звертає увагу на те, щоб борці дихали рівно і глибоко). Відсторонюється подумки від навколишньої дійсності, намагається не думати ні про що конкретне, але і не відганяє думки.

Ускладнення здійснюється як за часом виконання даних вправ (спочатку дані вправи, борці виконують 2 хв, а потім поступово час виконання

збільшується до 5 хв), так і на основі того, що ці вправи виконуються під час уповільнених тренувальних вправ, що вимагають зосередженості. Виконання техніки зосередження в русі підвищує концентрацію, дозволяє краще його відчути, звільняючи свідомість від усього стороннього, а в результаті формує м'язову почуття і підвищує динамічне якість виконання руху.

Техніка розслаблення базується на свідомому напрузі і розслабленні м'язів окремих частин тіла. Вона включає в себе виконання наступних вправ. Дзюдоїст сідає або лягає в зручну позу. Свідомо напружує і розслабляє м'язи ступень. Потім те ж саме проробляє з іншими м'язами ніг. Послідовно напружує і розслабляє м'язи кожної окремої частини тіла. Після того як дзюдоїст за своїм вибором зможе довільно напружувати і розслабляти будь-які м'язи, він переходить до їх розслабленню без попереднього напруження.

Ускладнення здійснюється на основі використання спочатку будь-якого простого руху, а потім більш складного.Причому перед тим як приступити до виконання руху, дзюдоїст повинен свідомо розслабити частини тіла, що виробляють даний рух.

Виконання дзюдоїстами техніки розслаблення дозволяє навчитися свідомо розслаблятися, розвиватися чутливим зв'язків між нервовою системою і м'язами. Крім того, розслаблення перед рухом збільшує швидкість його виконання завдяки швидкому проходженню сигналу від нервів до м'язів ..

Після освоєння вищенаведених технік можна приступати до цілеспрямованого формування м'язового почуття у дзюдоїстів на базі програмного матеріалу [19], відповідного конкретному контингенту що займаються.

На початку навчально-тренувального заняття тренер проводить коротку теоретичну розмову, в ході якої здійснює контроль і корекцію (якщо це необхідно) отриманих займаються на лекціях знань, повідомляє їм, які нові змагальне вправи (прийоми, ТТД) будуть вивчатися, демонструє орієнтовну основу досліджуваних процесів , виділяючи при цьому основні опорні точки.

Перед безпосереднім освоєнням змагальних вправ дзюдоїсти виконують техніку зосередження (2-5 хв), після чого тренер демонструє досліджуване

вправу, виділяючи при цьому орієнтовну основу дій, що входять в дану вправу, і акцентуючи увагу займаються на основних опорних точках. Основні опорні точки дозволяють контролювати хід виконання вправи і відображають його основну структуру, з їх сукупності і складається орієнтовна основа дій або, іншими словами, програма виконання вправи.

Після цього займаються здійснюють техніку розслаблення на основні м'язи (за вказівкою тренера), які беруть участь у виконанні досліджуваних процесів. Потім дзюдоїсти переходять до безпосереднього проведення досліджуваного вправи на партнері.

Тренер стежить за правильністю виконання вправи, підходячи до кожної пари займаються і роблячи індивідуальні зауваження. Після виправлення індивідуальних помилок тренер зупиняє займаються і демонструє правильне виконання вправи з концентрацією уваги дзюдоїстів на основних опорних точках і характерних м'язових відчуттях, які вони повинні в них відчути при правильному проведенні досліджуваного вправи. При цьому тренер повинен вказати і розібрати загальні помилки і їх причини, які були їм виявлені і розглянуті в індивідуальному порядку.

Після цього займаються ще раз повільно, з чіткою фіксацією в основних опорних точках виконують вправу. Потім сідають, заспокоюються, роблять техніку зосередження і уявляють собі, як вони виконують цю вправу.При Ідеомоторне виконанні необхідно звертати пильну увагу на всі без винятку дії, що входять до досліджуване вправу. Уявне ідеальне (правильне) виконання змагального вправи дозволяє глибше зрозуміти його смисловий аспект і точніше сприйняти (відчути) його.

Ускладнення ідеомоторного виконання змагальних вправ дзюдоїста і розвиток м'язового почуття здійснюється наступним чином.

1. Борцям за допомогою відеозапису демонструється нове або складна вправа (будь-яке ТТД) у виконанні відомого майстра. Відразу після цього вони закривають очі і подумки намагаються точно повторити вправу, уявляючи, що це вони зняті на відеоматеріалі.

2. Дзюдоїсти за завданням тренера виконують прийом або ТТД повільно,

але точно і чітко, з повною напругою в кожній основний опорній точці. Напруга м'язів при уповільненому виконанні дій створює той приклад, який слід мозок при проведенні цих дій з необхідною швидкістю в умовах спортивного поєдинку.

3. Тренер дає завдання дзюдоїстів подумки і якомога докладніше представити свої дії у відповідь на певну атаку суперника або яку-небудь конкретну змодельовану конфліктну ситуацію поєдинку. Після цього займаються закривають очі і в подробицях Ідеомоторне виконують свої дії. Потім відкривають очі і на партнері здійснюють всі представлені дії, намагаючись якомога точніше дотримуватися уявних образів.

4. Дзюдоїсти проводять навчально-змагальний поєдинок з партнером до першого результативного прийому. Для розвитку м'язового почуття потрібно враховувати тільки результативно проведені атаки; які оцінюються високою оцінкою (ваза-арі або іппон). При цьому спортсмени самостійно визначають переможця. Після проведення результативного прийому кожна пара припиняє поєдинок, сідає, розслабляється, який переміг подумки програє ситуацію поєдинку і свої дії, що призвели до оцінюваного прийому. Після того: як таким чином завершуються всі поєдинки, утворюються нові пари, і навчально-змагальні поєдинки поновлюються.

3.2 Формування спеціалізованого почуття положення тіла у юних дзюдоїстів

У спортивній боротьбі значення спеціалізованого почуття положення тіла важко переоцінити. Це пов'язано з тим, що всі дії борця в стійці спрямовані на зміну положення тіла суперника щодо килима (татамі). Дана зміна положення тіла (що оцінюється правилами змагань) з вертикального в горизонтальне здійснюється за рахунок застосування кидків ;. які дозволяють зруйнувати динамічна рівновага суперника. У той же час в дзюдо і в самбо при боротьбі лежачи спортсмени застосовують прийоми-утримання (оцінювані правилами змагань), які спрямовані на збереження певного положення

суперника (лежачи на спині) щодо килима. Необхідно підкреслити, що і інші прийоми дзюдо в боротьбі лежачи (больові і задушливі) ефективно проводити також з статичних положень.В цілому можна відзначити, що в дзюдо при боротьбі стоячи для спортсменів характерно підтримку динамічної рівноваги, а при боротьбі лежа.- прагнення до статичного рівноваги при проведенні прийомів.

На наш погляд, почуття положення тіла тотожне почуттю рівноваги, тому що включає його в себе як основну складову частину, але при цьому воно дещо ширше за своїм спеціалізованим здібностям сприйняття конфліктної взаємодії борців в поєдинку. Це пояснюється тим, що почуття положення тіла включає в себе не тільки точні вестибулярні відчуття, але і чіткі сприйняття просторового положення суперника і самого себе (за рахунок комплексного сприйняття м'язових, зорових і відчутних відчуттів), що дозволяють борцю орієнтуватися на килимі (татамі) і в безопорном положенні. Висококваліфіковані борці нерідко, перебуваючи в безопорному положенні, коли суперник проводить кидок перехоплюють ініціативу і проводять свій результативний кидок.

У спортивній боротьбі і в дзюдо, зокрема, почуття положення тіла носить більш складний характер у порівнянні з «ударними» видами єдиноборств, тому що крім індивідуальної вестибулярної стійкості у борця повинна сформуватися також стійкість в парі з партнером (суперником), яка властива парі борців, що знаходиться під взаімозахватах, коли один або обидва спортсмени знаходяться в стійкому положенні за рахунок захоплення іншого. Причому, перебуваючи в захопленні, борці як би перерозподіляють частину своєї ваги тіла на суперника через точки захоплення (в цьому випадку говорять про загальний центр ваги пари борців). Такий перерозподіл зусиль дозволяє борцям вільніше діяти ногами і краще контролювати дії суперника, а наявність взаімозахвата дає можливість спортсменам руками відчувати (відчувати) суперника і контролювати дистанцію, що допомагає їм вибірково застосовувати ті чи інші кидки.

В процесі маневрування борець вибирає момент для атаки і готується

відповісти на контрдействия суперника. На рівновагу в спортивному поєдинку насамперед впливає стійкість стійки борця і його рухливість при переміщеннях. Стійкість борця збільшується при низькому розташуванні центра ваги і його знаходженні якомога ближче до центру площі опори. Рухливість борця зростає при збільшенні розташування центру тяжіння над килимом і його переміщенні вперед або назад до кордонів площі опори. Серед найсильніших борців зустрічаються як спортсмени, які віддають перевагу низькі і широкі стійки, так і спортсмени, практикуючі високі вузькі стійки, спрямовані не на збереження рівноваги, а на збільшення рухливості.При цьому для тих і інших борців існують певні правила для збереження динамічної рівноваги при пересуваннях.

Спортсмени, схильні до стрімкій атаці, маневрують при порівняно вузькій стійці. Чим вже стійка при маневруванні вперед-назад, тим на більшій відстані борець може атакувати суперника.

При маневруванні в паралельній широкій стійці більше можливостей для захисту. Тому в даній стійці воліють боротися спортсмени, схильні до контратакуючої манері ведення боротьби. Необхідно відзначити, що при маневруванні стійка зберігається.

Уміння добре маневрувати дозволяє спортсменові вести поєдинок без зайвої напруги, вільно дихати і, отже, зберігати сили. Чим більше технічні можливості борця, тим різноманітніше він маневрує. Якщо ж борець в своєму арсеналі має один-два коронних прийому, то він, як правило, маневрує одноманітно, і до нього легше пристосуватися.

У боротьбі спортсмени в переважній більшості пересуваються по килиму підкроком (подшагіваніем) або, як його ще називають, приставним кроком. Дане пересування зводить до мінімуму ризик втрати рівноваги при його здійсненні, а також виключає можливість схрещування ніг і забезпечує необхідну для стійкості площу опори. Під час пересування по килиму ноги повинні бути злегка зігнуті в колінах. Як правило, при переміщенні приставним кроком вперед перший крок робить нога, ближня до супротивника; назад - нога, далека від противника; вправо - права нога; вліво - ліва. Інша нога робить подшаг в потрібному напрямку для того, щоб якомога швидше

зайняти стартове, вихідне положення для подальших дій. Потрібно відзначити, що крокує нога повинна хіба що ковзнути по килиму, практично при цьому не відриваючись від нього, щоб в будь-який момент на неї можна було встати і відновити рівновагу. Для даного виду пересування характерні короткі переміщення ніг на відстань 15-30 см. Спортсмени широко використовують пересування подшагіваніем для маневрування по килиму на будь-якій дистанції, у всіх напрямках, з різною швидкістю, з метою підготовки атаки і створення ситуації початку атаки, виклику на атаку супротивника або збереження захисної дистанції, відходу від суперника після своєї або під час його атаки.

Перед безпосереднім формуванням у борців почуття положення тіла необхідно здійснювати теоретичну підготовку, присвячену: вивчення вестибулярного аналізатора (апарату) і взаємозв'язку його діяльності з діяльністю інших аналізаторів, його впливу на психомоторні та сенсорні процеси [52, 95 та ін.]; виявлення специфіки збереження рівноваги у взаімозахвате з суперником і розгляду виведення з рівноваги як основної частини підготовки кидка в дзюдо [28, 41, 65 та ін.].

Виділення підготовчих і змагальних вправ при формуванні почуття положення тіла здійснюється на основі виявлення характерних компонентів діяльності в типових моделях конфліктної взаємодії борців в спортивному поєдинку, які виділяються на основі педагогічного проектування з використанням моделі формування варіативної техніки в конфліктній взаємодії борців [28].

У нашій роботі на основі даної моделі здійснюється не тільки виділення підготовчих і змагальних вправ, але і (що більш важливо) комплексне оволодіння теоретичними знаннями і практичними вміннями і навичками впливу на суперника: в сприятливих умовах, без опору супротивника, з подальшим ускладненням умов, при подоланні або використанні його дій.

У даній моделі також розглядаються умови взаємодії і протидії борців, а основними що готують; діями для виконання прийомів боротьби є різні маневрування; захвати, стійки і дистанції. Це дозволяє розглянути смислову

спрямованість і освоїти основні параметри конфліктної взаємодії з суперником, відчути динамічне і статичне рівновагу при проведенні прийомів в стійці і в боротьбі лежачи (в партері).

Необхідно підкреслити величезне значення для формування почуття положення тіла вправ; спрямованих на тренування вестибулярної стійкості; В якості даних вправ в розминці борця широко використовуються гімнастичні і акробатичні вправи, рухливі ігри, різноманітні стрибки і перевороти, а в основній частині «навчально тренувального заняття на тлі освоєння і вдосконалення ТТД - різні рухи голови (обертання, нахили, повороти) в різних швидкісних режимах. В змагальних умовах ТТД; треновані на тлі роздратування вестибулярного апарату, мають більшу надійністю.

З величезного розмаїття підготовчих і змагальних вправ, які можуть застосовуватися при формуванні почуття, положення тіла борця, наведемо як приклад ряд вправ; використаних в нашій роботі. Дані вправи застосовувалися, в порядку наростання труднощі їх виконання: без ускладнення, з закритими очима, з вагою (поступово збільшуючи його), з вагою і закритими очима. Необхідно відзначити, що при заняттях, з дітьми формуванню почуття положення «тіла потрібно приділяти підвищену увагу. Починати слід з простих і безпечних вправ (ходіння по прямій лінії, по гімнастичній лавці) і тільки потім переходити до вправ, що виконуються на одній нозі.

1. Вихідне положення (ВП) - стоячи прямо, ступні разом. Виконання нахилів тулуба вперед, назад, вправо, вліво і обертання тулуба.

2. ВП - стоячи прямо, ступні разом. Виконання рухів тазом вперед, назад, вправо, влевоі обертання.

3. ВП - стоячи прямо на одній нозі. Виконання рухів тазом вперед, назад, вправо, вліво і обертання.

4. ВП - стоячи прямо на одній нозі. Піднімання іншої ноги вперед, назад, в сторону.

5. ВП - стоячи прямо на лівій нозі. Підніміть і заведіть праву ногу за спину. Візьміться правою рукою за праву ступню і піднімайте її вгору, одночасно с. цим, нахиляючи до підлоги верхню частину тіла. При

необхідності можна дотримуватися лівою рукою за партнера або стіну.

У вправах 1-5 потрібно концентрація уваги на збереженні рівноваги при повільному виконанні рухів.Дані вправи розвивають здатність до збереження статичної рівноваги в стійці, що дозволяє зберігати орієнтацію в просторі і стійкість в моменти підготовки і проведення кидків.

6; ВП - лежачи на грудях. Встати на міст за допомогою рук. Хитання тіла в даному положенні з помощьюфук: вперед-назад, вправо-вліво.

7. ВП - лежачи на СППП. Встати на міст за допомогою рук. Хитання тіла в даному положенні за допомогою рук: вперед-назад, вправо-вліво.

8. ВП - стійка на плечах (голові) за допомогою рук. Виконується при необхідності за допомогою партнера або самостійно.

9. ВП - стійка на руках. Виконується при необхідності за допомогою партнера або самостійно.

У вправах. 6-9 потрібно концентрація уваги на збереженні рівноваги при повільному виконанні рухів: Дані вправи розвивають здатність до збереження статичної рівноваги в боротьбі лежачи, що дозволяє зберігати орієнтацію в просторі в різних ситуаціях поєдинку.

10. ВП - стоячи прямо на одній нозі, інша зігнута в коліні. Виконання стрибків по периметру або по діагоналі татамі: вперед, назад, вправо, вліво. При виконанні в групі можна внести в вправу змагальний аспект, тобто прагнення першим обігнути татамі або перетнути зал.

11. ВП - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання стрибків вгору і стрибків вгору з поворотом тулуба навколо вертикальної осі на 90°, 180°, 270 ° і 360 ° з подальшим збереженням рівноваги.

12. ВП - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання стрибків вперед, назад, вправо, вліво з поворотом на 90 ° Іг 180 °.

13. ВП - стоячи прямо на одній нозі, інша зігнута в коліні. Виконання стрибків вгору і стрибків вгору з поворотом тулуба навколо вертикальної осі на 90 °, 180 °, 270 ° і 360 ° з подальшим »збереженням рівноваги.

14. ВП - стоячи прямо на одній нозі, інша зігнута в коліні. Виконання стрибків вперед, назад, вправо, вліво з поворотом на 90 ° і 180 °. -

15. ІП - стійка на руках. Виконання декількох «кроків» вперед або назад, по черзі переставляючи руки. Виконується при необхідності за допомогою партнера або самостійно.

У вправах 10-15 розвивається здатність до збереження динамічної рівноваги в стійці при переміщеннях, орієнтація в просторі і стійкість в моменти підготовки і проведення кидків.

16. ВП - стоячи на мосту спиною до татамі. Виконання забігання навколо голови вправо і вліво.

17. ВП - стоячи на мосту грудьми до татамі. Виконання перекидання на мосту назад (положення на мосту спиною до татамі) і вперед (в початкове положення). Виконується при необхідності за допомогою партнера або самостійно.

18. ВП - положення утримання з боку голови.Обороняється борець (уке), йдучи від утримання, перекочується з атакуючим борцем (торі) вправо і вліво.

19. ВП - положення утримання з боку правого або лівого боку. Уке, йдучи від утримання, перекочується з торі вліво і вправо.

У вправах 16-19 розвивається здатність до збереження динамічної рівноваги при переміщеннях в партері, орієнтація в просторі.

20. ВП - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання падінь вліво з поворотом вліво на 90 ° і падінь вправо з поворотом вправо на 90 °.

21. ВП - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання! падінь, виконуваних після поштовху партнером в плече в протилежному падінню напрямку, вліво з поворотом на 90 ° і падінь вправо з поворотом, на 90 °.

22. ВП - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання падінь назад з поворотом навколо вертикальної осі вправо і вліво на 180 °.

23. ВП - стоячи прямо, ступні на ширині плечей. Виконання падінь, виконуваних після поштовху партнером в груди, тому з поворотом навколо вертикальної осі вправо і вліво на 180 °.

У вправах 20-23, а також у всіх вправах для освоєння і вдосконалення страховки, акробатичних вправах (сальто, колесо, перемет і ін.), Які використовуються в розминці борця, формуються не тільки вміння і навички

падати, не завдаючи собі ушкодження, приходити в певні положення, але і формується здатність орієнтації, тіла в просторі. У той же час потрібно підкреслити, що без змагальних вправ, що відображають конфліктне взаємодія борців в поєдинку, не можна сформувати у дзюдоїста спеціалізоване почуття положення тіла.

24. ВП - борці присівши і схрестивши руки на грудях, туляться один до одного спинами. За командою тренера вони одночасно встають, продовжуючи упиратися спинами один в одного. Вставши, вони так само синхронно сідають. При цьому їхні спини зберігають повний контакт протягом виконання всієї вправи.

25. ВП - борці стоять прямо навпроти один одного і кладуть долоні один одному на плечі. Виконують обидва по кроку назад, потім ще по кроку назад і так до тих пір, поки зможуть зберігати рівновагу.

26. ВП - борці стоять однойменною боком один до одного, стикаючись пальцями однойменних ніг, в позі вершника, що сидить на коні (ноги зігнуті в колінах і розставлені ширше плечей). Виставивши вперед однойменні руки, кожен з борців притискає свою долоню до долоні суперника і намагається зіштовхнути його з місця, тобто вивести з рівноваги.

27. ВП - борці стоять однойменною боком один до одного, стикаючись пальцями однойменних ніг, в позі вершника. Виставивши вперед однойменні руки, кожен з борців захоплює кінець рукава кімоно суперника і тягне його на себе, намагаючись вивести з рівноваги.

28.ВП - борці стоять один навпроти одного в позі вершника. Виставивши вперед напівзігнуті руки, вони притискають долоні до долонь суперника і намагаються зіштовхнути один одного з місця.

29. ВП - борці стоять один навпроти одного в позі вершника. Виставивши вперед напівзігнуті руки, кожен з них захоплює кінець рукава кімоно суперника і тягне його на себе, намагаючись вивести з рівноваги.

30. ВП - стоячи прямо на одній нозі, інша в руках у партнера, взята за п'яту. Виконання падіння назад з поворотом навколо вертикальної осі на 180 ° (ускладнюється за рахунок піднімання захопленої партнером ноги).

31. ВП - борці стоять прямо навпроти один одного на одній (спочатку на правій, а потім на лівій) нозі, захопивши іншу ногу разноименной рукою. Обидва борця виконують виведення суперника з рівноваги за рахунок різних переміщень і дій вільною рукою.

32. ВП - борці стоять прямо на одній нозі, притулившись однойменними плечима один до одного, в положенні початку проведення кидка «задня підніжка». Обидва борця виконують виведення суперника з рівноваги за рахунок проведення кидка «задня підніжка».

У вправах 24-32 розвивається здатність до збереження статичної та динамічної рівноваги в конфліктній взаємодії, орієнтація в просторі і стійкість в моменти підготовки і проведення кидків. Перелік даних змагальних вправ може бути дуже великим і різноманітним. Для його обмеження і впорядкування необхідно використання педагогічного проектування, вправ на основі моделі формування варіативної техніки в конфліктній взаємодії борців (рис. 3). Це пояснюється тим, що даний підхід базується на методологічній основі виділення даних вправ виявленні, характерних компонентів діяльності в типових моделях конфліктної взаємодії дзюдоїстів в змагальному поєдинку і їх освоєнні на основі принципу «від простого до складного».

На основі використання даної моделі і педагогічного проектування тренер дає можливість своїм вихованцям, відчути конфліктну взаємодію в умовах впливу, взаємодії та протидії борців і тим самим формує у них спеціалізоване почуття положення тіла. При цьому педагогічне проектування, підготовчих і перш за все змагальних вправ на основі використання даної моделі має здійснюватися виходячи з поточного программного змісту навчально-тренувального процесу і підготовленості борців.

3.3 Формування спеціалізованого відчуття дистанції у юних дзюдоїстів

Правила змагань з дзюдо зобов'язують спортсменів вести активну контактна протиборство в поєдинку. Це призводить до того, що дзюдоїсти практично весь час поєдинку, здійснюючи конфліктну взаємодію, знаходяться

під взаімозахвате або борються за своє захоплення. Боротьба за своє захоплення і заволодіння ним одночасно призводить до прийняття дзюдоїстом певної дистанції, в якій він вважає за краще вести конфліктне взаємодія з суперником. При цьому під дистанцією розуміється відстань між борцями в стійці в процесі здійснення конфліктної взаємодії в поєдинку.

У боротьбі, як правило, виділяються наступні дистанції: 1) поза захоплення (борці не стосуються руками один одного, тобто відстань між борцями перевищує сумарну довжину їх рук); 2) далека (захват один одного за рукави однієї або двома руками, тобто відстань між борцями не перевищує сумарної довжини їх рук); 3) середня (захват за одяг на тулуб спереду і за рукав, тобто відстань між борцями не перевищує довжини руки); 4) ближня (захват однією рукою за рукав або за одяг на тулуб спереду, а іншою рукою за одяг на спині, за пояс, комір або за ногу, тобто відстань між борцями не перевищує довжини плеча руки); 5) впритул (захват однією рукою за рукав у плеча суперника, а іншою рукою за одяг на спині або за пояс, а також при обхваті один одного, тобто в даному випадку борці, перебуваючи у захваті, торкаються один одного будь-якими частинами тулуба).

Для борця дуже важливо вміння використовувати дистанцію для проведення успішних атакуючих, що контратакують і захисних дій. Дане вміння дозволяє борцеві: змінювати наміри суперника і руйнувати проведення його дій; нав'язувати супернику свій «стиль» або манеру боротьби; контролювати дії суперника; створювати ситуацію початку атаки і результативно проводити кидки; приймати правильні рішення в екстремальних умовах з приводу проведення захисних і контратакують дій. Г.М. Пархомовіч, визначаючи дистанцію від початку атаки до безпосереднього проведення кидка, зазначає, що вона, як правило, становить два-три кроки дзюдоїста [65].

Спеціалізоване сприйняття дистанції має давати можливість борцеві під час конфліктної взаємодії з суперником постійно відчувати відстань до нього для здійснення ефективних ТТД (атакуючих, що контратакують і захисних).

На основі вищевикладеного необхідно підкреслити, що в боротьбі почуття дистанції базується на тактильних відчуттях за допомогою захоплення

руками суперника, а не на зорових - як в «ударних» видах візуальне відчуття. Зорове сприйняття має велике значення для дзюдоїста, тому що поєдинок борців починається з дистанції поза захоплення, і для того, щоб тактично грамотно побудувати конфліктне взаємодія з суперником, потрібно визначити його антропометричні дані, стійку, провідну руку і т.д., а також взяти свій захват. Без нього також можна пропустити момент проходу суперника в ноги з дистанції поза захоплення (даний момент тактильними відчуттями не відчув), що може привести до програшних оцінок, а можливо, і до поразки у сутичці. Поряд з тактильними, руховими і в якійсь мірі слуховими; зорові відчуття грають істотну роль в оцінці і прогнозуванні дій суперника на середній, а особливо, на далекій дистанції за рахунок спостереження за розташуванням і переміщенням його ніг.

При веденні поєдинку борцями у захваті тактильні відчуття в поєднанні з руховими утворюють дотикальну чутливість, що лежить в основі предметних дій, тобто ТТД спортсмена. Іншими словами, тактильні відчуття дозволяють простежувати зміни в дистанції, які здійснюються з боку суперника, а на основі власних рухових (м'язово-суглобових) відчуттів спортсмен визначає відповідність або невідповідність своїх рухів зовнішнім обставинам.

Рухові відчуття виконують інтегруючу функцію у всій сенсорної системі спортсмена. М'язові веретеноподібні рецептори особливо численні в пальцях рук і ніг. При русі різних частин тіла спортсмена, рук, пальців, ніг і т.д. мозок постійно отримує інформацію про їх просторовому положенні, порівнює цю інформацію з образом кінцевого результату дії і здійснює відповідну корекцію руху. В результаті тренування образи проміжних положень різних частин тіла узагальнюються в єдиній загальній моделі конкретного дії - дія стереотипу. Всі рухи регулюються на основі рухових відчуттів, на основі зворотного зв'язку.

Таким чином, головною дидактичної завданням при формуванні у борця спеціалізованого сприйняття дистанції є виділення такого змісту навчально-тренувального процесу, в якому знайшли б своє відображення характерні компоненти діяльності на типових дистанціях конфліктної взаємодії дзюдоїстів в змагальному поєдинку. При цьому те, наскільки борець вільно почуває себе

на різних дистанціях, буде багато в чому залежати від кількості освоєних стандартних ситуацій (особливо це стосується застосування коронної техніки). Формалізація стандартних ситуацій, так само, як і при формуванні м'язового почуття, здійснювалася на основі моделей, представлених на малюнках 1, 2, а упорядкування рухової реалізації - на базі педагогічного проектування (рис. 3).

Перед безпосереднім формуванням у борців почуття дистанції необхідно здійснювати теоретичну підготовку, присвячену: визначення ролі і значення, сутності та механізмів функціонування у борця почуття дистанції, розгляду основних способів і засобів його формування, визначення взаємозв'язку боротьби за захоплення і боротьби за дистанцію [32, 123, 131, 133 і ін.]; виявлення стандартних дистанцій при проведенні спортсменом власних (в першу чергу коронних) ТТД (рис. 1) і типових дистанцій при конфліктній взаємодії борців в поєдинку (рис. 2) [28, 29]; рухової реалізації як для створення необхідної дистанції, так і для її зміни (рис. 3).

При формуванні у юних борців почуття дистанції краща ігрова форма виконання підготовчих і змагальних вправ, тому що вона дозволяє проводити навчально-тренувальний процес на тлі високого емоційного збудження і усуває його монотонність, що має важливе значення при роботі з дітьми, а головне, ігрова діяльність за своїм характером тотожна змагальної діяльності, в якій і має виявлятися дане почуття. Використання ігор у контексті нашої роботи дозволяє вирішувати завдання по формуванню як спеціалізованого почуття дистанції, так і навичок конфліктної взаємодії, що базуються на даному почутті. До них належать такі навички конфліктної взаємодії: 1) створення контактної ситуації, тобто захоплення (що обумовлює необхідну дистанцію); 2) збереження динамічної або статичної контактної ситуації, тобто збереження захоплення (дистанції); 3) створення ситуації початку атаки, тобто взяття атакуючого (свого) захоплення, необхідного для проведення того чи іншого кидка (створення стартовою дистанції, з якої ефективно проводити той чи інший кидок); 4) збереження динамічної або статичної ситуації початку атаки, тобто збереження атакуючого захоплення (стартовою дистанції); 5) руйнування контактної ситуації, тобто звільнення від захоплення (зміна дистанції); 6)

неприйняття нав'язуваної суперником контактної ситуації, тобто ухилення від захоплення (дистанції).

З величезного розмаїття підготовчих і змагальних вправ, які можуть застосовуватися при формуванні у борця почуття дистанції, наведемо як приклад ряд ігрових загальнопідготовчих вправ, використаних в нашій роботі.

1. ВП - спортсмени побудовані в шеренгу, стикаючись долонями долонь поруч стоячих партнерів. При цьому їх руки витягнуті в сторони перпендикулярно тілу на всю довжину. За командою тренера спортсмени починають здійснювати переміщення вправо (вліво) приставними кроками навколо залу (ускладнення вправи - перемикання на переміщення по діагоналі, змійкою, прискорення і уповільнення руху), здійснюючи постійний дотик долонями долонь партнерів. Борець, що втратив дотик долоні з долонею попереду знаходиться партнера, переходить в кінець шеренги.

Виграють ті борці, які після виконання вправи виявилися на початку шеренги.

2. ВП - спортсмени попарно розташовуються обличчям один до одного, руки витягнуті вперед перпендикулярно тілу на всю довжину (ускладнення вправи - руки напівзігнуті в ліктях). Долоні партнерів торкаються один одного (у ведучого борця долоні спрямовані вгору, а у відомого - вниз). Ведучий спортсмен за вказівкою тренера здійснює: 1) пересування вперед, назад і по діагоналі; 2) пересування приставними кроками вправо і вліво (ускладнення вправи - прискорення і уповільнення руху). Ведений борець повинен синхронно рухатися за ведучим, не втрачаючи контакту своїх долонь з його долонями, тобто зберігаючи дистанцію. При втраті контакту долонь борці повертаються в початкове положення. Через певний час спортсмени міняються ролями.

Виграє борець, який допустив меншу кількість відривів долонь від долонь провідного спортсмена.

3. ВП - спортсмени попарно розташовуються обличчям один до одного і розкручують скакалку (пов'язані борцівські пояса). Борець, виконуючи вправу, стає поруч з одним з партнерів, розкручують скакалку, і вибирає момент, коли дистанція до скакалки є оптимальним для проходу під нею. Він здійснює

спробу проскочити між партнерами, не зачепивши скакалку (ускладнення вправи - прискорення і уповільнення руху скакалки). Через певну кількість спроб він міняється місцями з одним з обертають скакалку борців.

Виграє спортсмен, який здійснив більшу кількість вдалих проходів під скакалкою.

4. ВП - спортсмени побудовані в шеренгу на початку залу.

Перший борець робить перекид, встає, робить крок і лягає поперек напрямку свого руху на килим (татамі). Другий борець в шерензі з початкового положення першого здійснює перекид, встає, виконує перекид через лежачого спортсмена, робить крок і також лягає поперек. Потім ту ж вправу здійснюють третій, четвертий і інші борці, які стоять у шерензі. Після того як по всій довжині татамі через певну відстань лежатимуть борці, наступні спортсмени виконують вправу і повертаються підтюпцем в ВП (ускладнення вправи - прискорення і уповільнення руху). Спортсмен, який торкнувся при виконанні вправ виграє спортсмен, який здійснив більшу кількість правильно виконаних вправ.

5. ВП - спортсмени побудовані в шеренгу на початку залу.

Спортсмени (від першого борця до останнього) здійснюють переміщення до кінця татамі по намальованим на ньому контурам стоп, які намальовані таким чином, щоб дане переміщення здійснювалося півкроком, кроком і підскоком, тобто на різній відстані один від одного (ускладнення вправи - прискорення і уповільнення руху). Тренер контролює виконання вправи і при неправильному пересуванні борця за татамі (заступ за намальований контур) садить його на татамі.

Виграють ті борці, які після виконання вправи залишилися в шерензі.

6. ВП - спортсмени діляться на дві (або чотири) рівні за кількістю гравців команди (в залежності від площі татамі і числа спортсменів), які розташовуються на протилежних краях татамі і встають на коліна. Тренер ставить набивного м'яча на середині татамі. За його сигналом починається гра. При цьому завдання кожної команди - опанувати м'ячем і, передаючи його

руками один одному, занести якомога більше м'ячів за протилежний край татамі (в ворота суперника).

Виграє та команда, яка занесла більше м'ячів у ворота.

У вправах 1-6 потрібно концентрація уваги для визначення і дотримання дистанції при виконанні переміщень з різною швидкістю і в різному напрямку. Дані вправи розвивають у спортсменів здатність до правильної оцінки дистанції при різних пересуваннях. При цьому необхідно зазначити, що без спеціально підготовчих і змагальних вправ, що відображають конфліктну взаємодію борців в поєдинку, неефективно формувати у дзюдоїста спеціалізоване почуття дистанції. У контексті нашої роботи в якості даних вправ доцільно використовувати спеціалізовані рухливі ігри, ігри з елементами єдиноборств і тактико-технічні гри, досить широко і детально представлені в літературі [22, 28, 32, 116, 131, 132 і ін.].

Спеціалізовані рухливі ігри використовуються з вмістом, до якого входять специфічні руху і дії, що сприяють формуванню рухових і психічних якостей борця для освоєння підготовляють дій дзюдо.

У спеціалізованих рухливих іграх вивчаються і освоюються: стійки, дистанції, способи захоплень і з'єднання рук, тиснення; основні положення і взаємного розташування борців, маневрування, способи, прийняття і збереження стійкого становища, способи виведення, противника зі стану рівноваги. Для цього моделюються варіанти дій або способи їх виконання, а за допомогою імітації визначається спеціалізованість гри, тобто наскільки дії, що виконуються борцями, в подальшому можуть бути використані в дзюдо.

У спеціалізованих рухливих іграх, наведених в літературі, таких як «Візьми хустку», «Перенеси товариша» і т.д., проводиться вивчення і освоєння стійок, дистанцій, а також способів захоплень і тримання («захоплення за рукава», «гачок »,« замок »і ін.) [28, 32, 132]. Найбільш ефективне формування умінь і навичок, контролювати своє взаємне розташування з суперником, зміни напрямку маневрування, правильного використання способів пересування як для створення контактної ситуації, тобто взяття захоплення або тримання, що обумовлює необхідну дистанцію, так і для її неприйняття, тобто ухилення від

захоплення (дистанції), здійснюється за допомогою ігор в торкання [22, 32, 116]. В даних іграх борці одночасно вчаться не тільки створювати певну дистанцію, але й не дозволяти її створювати супернику.

Сенс ігор в торкання полягає в тому, що кожен з двох учасників гри повинен швидше іншого торкнутися (захопити) його якийсь заданої частини тіла (одягу). Ігри проводяться на заданій площі, вихід за межі якої вважається поразкою. Виграє той спортсмен, який першим здійснить необхідну дотик (захоплення).

Пропоновані в літературіі гри в торкання можуть використовуватися як в розминці, так і в основній частині навчально-тренувального заняття в межах 10-15 хв. Не слід часто або довго проводити одну і ту ж гру, тому що необхідно пам'ятати, що незвичайність і новизна поставлених завдань загострює інтерес юних борців до гри.

Формування навичок збереження динамічної або статичної контактної ситуації, тобто збереження захоплення (дистанції), а також руйнування контактної ситуації, тобто звільнення від захоплення (зміна дистанції), здійснюється на основі використання ігор у блокують захоплення [22, 32, 116], які є важливою складовою ігор з елементами єдиноборства.

Сенс ігор в блокуючі захоплення полягає в тому, що в ВП один з борців бере певне захоплення, і його завдання полягає в його утриманні до кінця заданого часу (5-10 с), а інший борець повинен якомога швидше звільнитися від даного захоплення. Ігри проводяться на заданій площі, вихід за межі якої вважається поразкою. Виграє той спортсмен, який виконає своє завдання, після цього борці міняються ролями.

На початкових етапах застосування ігор не рекомендується демонструвати способи найбільш раціонального звільнення від захватів, тобто тим самим дати можливість борцям самостійно і творчо знаходити їх. Тільки після того як борець сам навчиться вирішувати поставлені перед ним завдання, доцільно уточнення техніки звільнення від захоплень і вибір оптимальних рішень розглянутих задач.

Необхідно відзначити, що в цілому гри з елементами єдиноборства є гри, що дозволяють формувати варіативність підготовляють дій до кожного досліджуваного прийому боротьби в умовах конфліктної взаємодії за допомогою варіювання правил гри. Дані гри формують навички ведення боротьби в умовах конфліктної взаємодії з обмеженим числом прийомів боротьби. На початку освоєння прийомів боротьби в іграх спортсменам дозволяється виконувати тільки один прийом. Внаслідок цього борці змушені збільшувати варіативність використання дій.

Тренер, здійснюючи педагогічне проектування ігор з елементами єдиноборства, визначає варіативність дій (в досліджуваному контексті - захоплень, а через них і певних дистанцій) до кожного досліджуваного прийому боротьби в умовах конфліктної взаємодії за допомогою варіювання правил гри.

При моделюванні правил гри необхідно враховувати, що вони повинні стимулювати виконання підготовчих дій.

Імітацією визначається ідентичність конфліктної взаємодії за спрощеними правилами змагального взаємодії борців.

Ігри з елементами єдиноборства на базі використання ігор блокують захоплення дозволяють сформувати у борців навички ведення єдиноборства на різних дистанціях, що наближає навчання до змагальної діяльності.

Формування навичок створення ситуації початку атаки, тобто взяття атакуючого (свого) захоплення, необхідного для проведення того чи іншого кидка (створення стартової дистанції, з якої ефективно проводити той чи інший кидок), а також збереження динамічної або статичної ситуації початку атаки, тобто збереження атакуючого захоплення (стартовою дистанції), проводиться на основі ігор в атакуючі захоплення [22, 32, 116], які є складовою частиною тактико-технічних ігор.

Сенс ігор в атакуючі захоплення полягає в прагненні кожного з борців взяти заздалегідь заданий захоплення і протримати його 3-5 с. Ігри проводяться на заданій площі, вихід за межі якої вважається поразкою. При цьому основна спрямованість ігор в атакуючі захоплення полягає в пошуку

способів здійснення активного захоплення, блокування, тиснення, маневрування.

Потрібно відзначити, що в цілому тактико-технічні ігри є імітацію змагальної діяльності за допомогою вирішення тактичних завдань в; умовах певних конфліктних ситуацій поєдинку. Їх засвоєння сприяє формуванню: орієнтування в швидко мінливих ситуаціях поєдинку, швидкості і точності спеціалізованих сприйнять, здатності керувати своєю поведінкою в різних конфліктних ситуаціях поєдинку і співвідносити його з поведінкою суперника. На основі моделювання визначаються конфліктні, ситуації поєдинку (рис. 2) і здійснюється підбір підготовчих дій та тактичних підготовок, що дозволяють результативно використовувати конкретну ситуацію боротьби. Конфліктні ситуації поєдинку відображають якісні вузлові ситуації змагального взаємодії борців, такі як нав'язування атакуючого захоплення, звільнення від нього з боку суперника, (гри «Захват-перехоплення», «Відірви захоплення» і т.д.) і створення сприятливих ситуацій для проведення прийому: (ігри «Ваги», «Тягни-штовхай») і т.д. [28, .116, 133].

Імітацією перевіряється реальність подальшого перенесення отриманих в грі навичок в змагальну діяльність. Ігровий задум визначається способом тактичного обігравання супротивника і спрямований на збудження інтересу і прояв творчих здібностей. Ігровий задум, може бути простим, спрямованим на успішність в почерговому виконанні ігрових дій, і складним - з альтернативністю виконання дій в заданій ситуації.

Ускладнення виконання ігрової задачі в усіх трьох групах вищенаведених ігор відбувається за рахунок вибору більш складних зон дотику (захоплень), зменшення розмірів ігрового майданчика, обмеження напрямки

3.4 Формування спеціалізованого відчуття ритму у юних дзюдоїстів

Майстерність будь-якого спортсмена багато в чому визначається володінням широким арсеналом змагальних коронних прийомів боротьби, тобто тих прийомів, якими він здійснює цілеспрямоване конфліктне взаємодія з суперником для досягнення перемоги в поєдинку. При цьому необхідно

зазначити, що кожен прийом (а також ТТД, тобто прийом плюс готують дії до його успішному проведенню) з індивідуального технічного арсеналу має свій ритм. Особливий інтерес викликає той підтверджений експериментальними дослідженнями факт, що ритми проведення одного і того ж прийому у виконанні найсильніших борців вельми істотно розрізняються по тимчасовим і силовим параметрами [62, 109]. У зв'язку з цим тренеру і спортсмену важливо розуміти, що кожен конкретний технічний прийом і ТТД характеризується своїм узагальненим і закономірним ритмом здійснення окремих дій, але даний ритм може істотно варіюватися по тимчасовим, просторовим і силовим параметрам у різних борців, які виконують цей конкретний прийом (або ТТД) в поєдинку змагання. Це обумовлено тим, що борці мають відмінності за технічною майстерністю, рівнем розвитку фізичних якостей, м'язової координації, морфологічних особливостей.Потрібно також пам'ятати, що індивідуальний ритм проведення прийому (ТТД) може істотно коливатися за своїми параметрами в залежності від втоми борця і від того чи іншого протидії, яке здійснює суперник.

У багаторічному навчально-тренувальному процесі у борця вигострюються ритмового структури коронної техніки, і кожне ТТД набуває свій стійкий ритм виходячи з індивідуальних особливостей спортсмена. Даний індивідуальний ритм повинен перебувати в рамках оптимального значення ритмового характеристик виконання конкретного прийому як ефективного змагального дії. Таким чином, почуття ритму - це спеціалізоване сприйняття борця, що дозволяє, з одного боку, точно здійснювати власні ТТД по їх тимчасовим, просторовим і силовим характеристикам, а з іншого, чітко уявляти характеристики даних ТТД при їх виконанні суперником.

У контексті ж нашої роботи нас цікавило формування у борця такого спеціалізованого сприйняття ритму, яке дозволяло б спортсмену відчувати ритм; ТТД суперника для здійснення успішного конфліктної взаємодії з ним в спортивному поєдинку. У зв'язку з цим почуття ритму має велике значення для, спортсмена при вдосконаленні тактичних дій і способів реалізації своїх технічних дій (прийомів боротьби). При цьому для борця основне значення

почуття ритму в конфліктній взаємодії з суперником полягає в адекватному визначенні моменту початку власних дій (саме тому деякі фахівці дане почуття ще називають почуттям моменту);

Це положення обумовлено тим, що будь-який спортсмен може здійснювати атакуючі дії; в боротьбі в момент проходження моторно-рухового імпульсу від мозку до м'язів, після виникнення цього імпульсу настає фаза загасання сигналу до атаки, а потім знову виникає новий імпульс, що спонукає м'язи до активних дій. Даний механізм добре вивчений при розгляді простої рухової реакції і темпа рухів. У той же час особливий інтерес викликає факт, що полягає в тому, що м'язовий імпульс далеко не завжди реалізується в конкретне рух, і з кількох імпульсів до атакуючих дій часто здійснюється тільки один, інші ж залишаються нереалізованими з самого початку. Причин цьому кілька - по-перше, це те, що борцю, у якого виникло рішення атакувати, не завжди представляються зручними той момент часу і то взаєморозташування з суперником, в якому він знаходиться в дану мить; подруге, тимчасово-просторова ситуація конфліктної взаємодії - спортсменів в поєдинку змінюється щомиті не тільки через дії атакуючого борця, а й з-за дій суперника, що вносить свої корективи в дії кожного з-спортсменів. Причому, незважаючи на те, що атаки не відбувається, м'язи атакуючого сигналізують зміною свого тонусу: про «зарядженості» на атаку. Ці сигнали мають періодичну структуру, тобто періодично: збільшуються і загасають, створюючи; певний ритм підготовки спортсмена до атаки. датність відчувати, цей ритм і дозволяє розгадати досвідченому борцю наміри свого суперника. У досвідченого борця з появою даних, часто важковловимих, ритмічних змін тонусу м'язів суперника відбувається загострення його сприйняття і уваги: Борець готується: зустріти, атаку суперника або випередити її своєю атакою.

Для того щоб завуалювати власні періодичні зміни тонусу м'язів, борці використовують найрізноманітніші маскують дії - відволікаючі ривки, поштовхи; переміщення і т.п. Підготовлений спортсмен здійснює в рваному ритмі обманні рухи, приховуючи ними темп своїх імпульсів, що йдуть від

мозкових центрів до м'язів, і тим самим маскуючи момент початку справжніх атакуючих ТТД.

У разі якщо суперникові вдалося приховати момент початку справжніх атакуючих ТТД, у обороняється борця все одно є можливість відчути ритм його атаки і в потрібний: момент перехопити ініціативу. Це пояснюється тим, що при будь-якій атаці неминуче виникає ситуація; коли атакуючий спортсмен виявляється вразливий для контратаки. Будь-яке: проведення борцем атакуючих ТТД передбачає ослаблення його захисних можливостей, втрату рівноваги, і тим самим створюються сприятливі моменти для виконання успішної контратаки.

Таким чином, контратакувати слід в момент, коли суперник: 1) атакує; 2) змінює положення або напрямок руху; 3) виконує обертання або поворот; 4) провів одну атаку і починає наступну; 5) завершує атаку; 6) відступає після проведення атаки.

Також можна навести і перелік основних моментів для проведення успішних атакуючих ТТД. Атакувати слід в момент, коли суперник: 1) змінює стійку або захоплення; 2) наближається або відступає; 3) не закінчив крок; 4) спирається в стійці на обидві ноги; 5) реагує на обманні дії; 6) послабив увагу або відволікся.

В цілому можна відзначити, що суттю почуття ритму в досліджуваному контексті є здатність борця визначати коли, як і яким чином провести результативний прийом. Цілеспрямоване формування почуття ритму здійснюється на основі теоретичних знань, вивчення і освоєння широкого арсеналу ТТД, накопичення змагального досвіду.

Необхідно підкреслити, що формування у борця спеціалізованого почуття ритму сприяє розвитку і загострення його сприйняття. Тому, розвиваючи здатність відчувати ритм, ми розвиваємо у борця здатність як загострювати чутливість сприймають аналізаторів (тактильних, кінестетичних, зорових, слухових) в потрібний момент і у високому ступені, так і швидко усвідомлювати отримані від них розпізнавальні ознаки. Перед безпосереднім формуванням у борців почуття ритму необхідно здійснювати теоретичну

підготовку, присвячену: визначення ролі і значення, сутності та механізмів функціонування у борця почуття ритму, розгляду основних способів і засобів його формування, визначення взаємозв'язку як власного ритму проведення ТТД, так і ритму виконання ТТД суперником, визначенню і виявлення моментів для успішного проведення атаки і контратаки і їх розгляду в типових ситуаціях поєдинку (рис. 1,2).

На початкових етапах формування почуття ритму перевага слід віддавати застосуванню щодо простих вправ (в тому числі прийомів), а складні розчленовувати на окремі дії. При цьому увагу займаються спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі та корекції різних параметрів рухової діяльності (напрям і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення і т.п.). Надалі акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів ТТД (наприклад, по можливості точне відтворення оптико-бітної траєкторії руху, величини прикладених зусиль і т.п.). Увага до деталей ТТД значно підвищує якість тренувань з розвитку почуття ритму. Це потрібно для того, щоб в умовах спортивного поєдинку борець не тільки вмів сприймати момент початку атаки (контратаки), але і проводив свої ТТД в оптимальному ритмі (швидко, точно, чітко).

З великої різноманітності підготовчих і змагальних вправ, які можуть застосовуватися при формуванні у борця почуття ритму, наведемо як приклад ряд ігрових вправ, використаних в нашій роботі.

1. ВП - спортсмени побудовані в шеренгу, стоять на відстані довжини витягнутої руки один від одного. При цьому їх руки вільно опущені уздовж тіла. За командою тренера спортсмени починають здійснювати переміщення вправо (вліво) приставними кроками навколо залу (ускладнення вправи - перемикання на переміщення по діагоналі, змійкою). Тренер ударами задає ритм виконання вправи (прискорюючи або сповільнюючи руху), а акцентованим бавовною позначає завдання на здійснення підскоку (ускладнення вправи - зміна кількості кроків між підскіками). Борець, що

втратив ритм виконання вправи і зіткнувся з партнером, переходить в кінець шеренги.

Виграють ті борці, які після виконання вправи виявилися на початку шеренги.

2. ВП - спортсмени побудовані в колону, стоять на відстані довжини витягнутої руки один від одного. При цьому їх руки вільно опущені уздовж тіла. За командою тренера спортсмени починають здійснювати переміщення вперед звичайним кроком навколо залу (ускладнення вправи - перемикання на біг і переміщення по діагоналі, змійкою). Тренер ударами задає ритм виконання вправи (прискорюючи або сповільнюючи руху). При цьому він одним свистком позначає завдання на здійснення повороту на 180 ° (ускладнення вправи - зміна кількості кроків між свистками). Борець, що втратив ритм виконання вправи і зіткнувся з партнером, переходить в кінець шеренги.

Виграють ті борці, які після виконання вправи «виявилися на початку шеренги.

3. ВП - спортсмени розділені на команди і побудовані в дві шеренги один навпроти «друга і перебувають на відстані, щоб уникнути негативного впливу на одне одному. За командою тренера спортсмени починають здійснювати біг на місці. Ритм рухів задається тренером ударами. По одному довгому свистку борці починають високо піднімати при цьому стегна, торкаючись ними долонь зігнутих в ліктях (під 90 °) рук, а по двом коротким свисткам - високо піднімають п'яти, торкаючись ними своїх сідниць. Ускладнення вправи здійснюється за рахунок варіювання темпу виконання бігу на місці, а також перемикання акценту руху ніг вперед-назад. Борців, які дотримуються темп і раніше інших перемикають руху, тренер садить на лавочку.

Виграє та команда, у якої більше борців сидить на лавочці.

4. ВП - спортсмени попарно розташовуються обличчям один до одного, руки витягнуті вперед перпендикулярно тілу на всю довжину (ускладнення вправи - руки напівзігнуті в ліктях). Долоні партнерів торкаються один одного. Борці за бавовни (і вказівкам) тренера здійснюють пересування вперед (назад і по діагоналі), а по свистку - пересування приставними кроками вправо (вліво)

(ускладнення вправи - прискорення і уповільнення руху). Спортсмени повинні синхронно рухатися і не втрачати контакту своїх долонь один з одним, тобто зберігаючи дистанцію. При втраті контакту долонь борці повертаються в початкове положення.

Виграє борець, який допустив меншу кількість відривів долонь від долонь партнера.

5. ВП - спортсмени побудовані на початку залу в дві шеренги. За командою тренера з кожної шеренги виходять по одному борцю і попарно починають здійснювати переміщення (вид якого визначає тренер) вперед до кінця килима, що задається в періодично змінюється ритмі борцем №1 (спортсмен з першої шеренги - №1. з другої - №2). В кінці килима вони зупиняються і починають рухатися назад, при цьому ритм переміщення задає борець №2.

Виграє борець, який найбільш точно (на думку тренера) дотримувався ритм переміщень задаються партнером.

6. ВП - спортсмени побудовані на початку залу в дві шеренги. За командою тренера з кожної шеренги виходять по одному борцю і попарно починають здійснювати певну сукупність акробатичних вправ, переміщаючись від одного кінця килима до іншого (наприклад, два перекиди вперед, перекид вперед з виходом в стійку, розворот, перекид назад і перекид назад з виходом в стійку).

Виграє борець, який точніше і швидше (на думку тренера) виконує задану сукупність вправ.

При виконанні вправ 1-6 юні борці на практичних прикладах освоюють темпо-ритмового характеристики виконуваних рухів. У них відбувається розумовий усвідомлення темпу і ритму здійснюваних рухів при рухової реалізації даних вправ. Вони вчаться концентрації уваги, загострення слухової і зорової чутливості для виявлення ритму виконання вправи. Дані вправи розвивають у спортсменів здатність до правильного визначення і відтворення ритму у власних рухових діях. При цьому необхідно зазначити, що без спеціально підготовчих і змагальних вправ, що відображають конфліктне

взаємодія борців в поєдинку, неефективно формувати у дзюдоїста спеціалізоване почуття ритму. Наведемо ряд даних вправ, які були використані в нашій роботі.

7. ВП - борці попарно стоять в бічній стійці обличчям до обличчя і обидва тримають захоплення однією рукою за різнойменний рукав кімоно партнера. За сигналом тренера (рахунок раз) уке простягає другу руку, щоб взяти їй захоплення, а торі пірнає під цю руку, стаючи на коліна боком до партнера і захоплює його за стегно однойменної рукою, виконуючи імітацію кидка млин. Після чого негайно повертається назад в ВП, не відпускаючи захват різноіменної руки. Потім по другому сигналу (рахунок два) ту саму дію - імітація. А ось після здачі на зберігання третьої сигналу (рахунок три) відразу слід сигнал - захват в долоні - і борець, який виконує імітацію, вже не повертається назад в стійку, а доводить кидок до кінця - кидає супротивника на килим. Після чого повертається в ВП та чекає сигналу тренера (ускладнення вправи - зміна темпу і періодичності подачі сигналів).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (1-2 хв) спортсмени міняються ролями.

8. ВП - борці попарно стоять в фронтальній стійці обличчям до обличчя і обидва тримають захват за рукави кімоно під ліктями партнера. Спортсмени пересуваються по килиму приставними кроками вправо і вліво. Торі (борець №1) виконує підсічку в темп кроків уке (борцеві №2) на три кроки, пересуваючись в одну сторону і на два кроки - в іншу (ускладнення вправи - зміна темпу кроків і періодичності виконання прийому в одну і іншу сторони).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після того як завдання в обидві сторони виконає борець №1, спортсмени повертаються в ВП, і те саме завдання виконує борець №2.

9. ВП - борці попарно стоять в обопільно бічній стійці обличчям один до одного в класичному захопленні (одна рука тримає захоплення за різнойменний відворот, а друга - за різнойменний рукав трохи вище ліктя). Торі здійснює підсад тому, змушуючи уке рухатися по дузі за собою, і виконує підсічку

зсередини з різною кількістю закладів (ускладнення вправи - зміна кількості і темпу).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після того як завдання в зручну для себе сторону виконає борець №1, спортсмени повертаються в ВП, і те саме завдання виконує борець №2.

10. ВП - борці попарно стоять в бічній стійці обличчям один до одного в класичному захопленні. Торі штовхає уке назад і намагається виконати передню підніжку в момент відступу його ноги, під яку відбувається підворот (ускладнення вправи - виконання певного (відволікаючого) маневрування перед виконанням поштовху назад).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після того як завдання в зручну для себе сторону виконає борець №1, спортсмени повертаються в ВП, і те саме завдання виконує борець №2.

11. ВП - борці попарно стоять в бічній стійці обличчям один до одного в класичному захопленні. Торі веде уке за собою і намагається виконати задню підніжку на два кроки в момент постановки його ноги, під яку відбувається кидок (ускладнення вправи - виконання певного (відволікаючого) маневрування перед виконанням тяги назад за собою).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після того як завдання в зручну для себе сторону виконає борець №1, спортсмени повертаються в ВП, і те саме завдання виконує борець №2.

12. ВП - борці попарно стоять в фронтальній стійці обличчям до обличчя і обидва тримають захоплення за рукави кімоно під ліктями партнера. Спортсмени роблять переступання на місці з ноги на ногу. Торі виконує зачіп зовні різноіменною ногою, а уке проводить контратаку бічний підсіканням в продовження атакуючих дій торі (ускладнення вправи - то ж завдання виконується при переступання вперед і назад).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (1-2 хв) спортсмени міняються ролями.

13. ВП - борці попарно стоять в обопільно бічній стійці обличчям один до одного в класичному, захопленні. Торі намагається використовувати

пересування уке вперед і провести підхоплення зсередини (uchi-mata). Уке проводить контратаку у відповідь прийомом від підхоплення (uchi-mata-gaeshi) в момент, коли торі виконує обертання (ускладнення вправи - прискорення темпапередвіженія уке вперед).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (1-2 хв) спортсмени міняються ролями.

14. ВП - партнери (3-5 борців) стоять півколом на відстані 2-3 кроки від торі. Вони в одному темпі (задається ударами тренером) підходять до торі з витягнутими вперед руками, який повинен взяти зручний для себе захоплення і відразу провести кидок, який є «природним» продовженням руху партнера. Після проведення прийому борці намагаються якомога швидше повернутися в ВП (ускладнення вправи - прискорення темпу пересування партнерів до торі).

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після того як завдання виконає борець №1, він займає крайнє праве місце серед стоять півколом борців, а крайній зліва стоїть спортсмен займає його місце, і т.д., поки всі борці не виступлять в ролі торі.

15. ВП - борці стоять в парах. Торі знаходиться в зручній для себе стійці і бере свій атакуючий захоплення. Уке бере будь-який, але не блокує (захисний), захоплення і стоїть в прямій фронтальній стійці. За сигналом тренера борці починають рандори (легку боротьбу). При цьому торі повинен здійснювати атакуючі ТТД, не застосовуючи великих зусиль і акцентуючи увагу на своєчасності початку проведення прийому. Уке не впирається і не чинить опір, і тим самим дає можливість торі проводити кидок, якщо він виконується згідно ритму рухового взаємодії партнерів, тобто в правильний момент, і технічно грамотно. Якщо ж торі проводить прийом не в потрібний момент або виконує прийом з технічними помилками, уке не падає і фіксує неправильні дії торі. Ускладнення вправи здійснюється за рахунок варіювання атакуючих захоплень торі, а також захоплень і стійок уке, які визначає тренер.

Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (1-2 хв) спортсмени міняються ролями.У вправах 7-15 використовується зміст, до якого входять специфічні руху і дії, що сприяють формуванню рухових і психічних

якостей борця для ефективного застосування прийомів і ТТД дзюдо в змагальному поєдинку. У даних вправах розвиваються здібності відчувати ритм суперника, відтворювати його, співвідносити ритм дій суперника з власним ритмом і на основі цього визначати момент проведення атакуючих і контратакують дій, швидко реагувати на зміну ситуації і ін.

При формуванні та вдосконаленні почуття ритму безпосередньо в конфліктній взаємодії з суперником дуже корисна ідеомоторна тренування, аналогічна описаній вище в кінці розділу 3.1. Вона дає можливість борцеві шляхом уявного відтворення і диференціювання процесу сприйняття краще уявити і відчути, свої окремі сприйняття (на базі тактильних, зорових і інших відчуттів) ритму ТТД суперника, а також власний оптимально-доцільний ритм рухів по тимчасовим, просторовим і силовим характеристикам після проведення результативного ТТД. При цьому необхідно орієнтувати борців на точне уявне відтворення моменту початку і орієнтовної основи ТТД, а також на концентрацію уваги на основних опорних точках конкретного руху, в яких відображається раціональна послідовність і взаємозв'язок окремих дій.

Для розширення обсягу уявних уявлень і розвитку почуття ритму в різних ситуаціях конфліктної взаємодії доцільно виконувати наступні ідеомоторні вправи.

ВП - борці попарно сидять перед тренером на килимі. Розслабившись і закривши очі, вони представляють, як будуть реагувати на певні атакуючі ТТД суперника або в тій чи іншій конфліктній ситуації поєдинку (за завданням тренера). Представивши в подробицях свої дії; борці подумки відтворюють їх якомога повільніше і повніше. Після цього спортсмени відкривають очі і по черзі на практиці виконують те, що представляли, намагаючись максимально точно дотримуватися уявних образів. Причому при практичному виконанні даного завдання одним з борців інший спортсмен виступає в ролі експерта та, виходячи зі своїх сприйнять, оцінює реальність і ефективність застосовуваних дій. При розходженні думок борців з приводу можливості бути реалізованим тих чи інших дій в ролі арбітра'виступает тренер, який визначає правильне

виконання конкретного завдання. Потім борці повертаються в ВП та з урахуванням корекції здійснюють всю послідовність виконання вправи.

3.5: Формування спеціалізованого відчуття килима у юних дзюдоїстів

Змагальна діяльність борців, як ми вже відзначали, здійснюється всередині певної (за розмірами і геометрії) змагального майданчика. У дзюдо це килим - татамі, який має певні мінімальні (8 м х 8 м) і максимальні (10 м х 10м) розміри і геометрію (квадрат), чітко встановлені в правилах змагань. Крім цього, в правилах обмовляється поведінка дзюдоїстів, на кордоні (на краю) татамі. У них вказується, що можна робити на кордоні татамі і за що даються виграшні оцінки, а також що не можна робити і що карається зауваженнями, тобто програними оцінками. Необхідно відзначити, що по периметру змагального майданчика розташовується зона безпеки шириною 3 м.

Боротьба на кордоні татамі в дзюдо в зв'язку зі специфікою правил змагань несе в собі гострий тактичний характер. Це пояснюється тим, що за вихід за межі татамі дзюдоїст отримує зауваження. У той же час у разі, коли він сам виштовхує свого суперника за межі килима, він також отримує зауваження. Дуже важливим моментом є те, що кидки, розпочаті до кордону килима, оцінюються, а кидки, розпочаті при виході за його кордон, не оцінюються. При переході до боротьби лежачи необхідно, щоб дзюдоїсти знаходилися в межах килима. Тому часто борець, який гірше за свого суперника володіє прийомами боротьби в партері, прагне вести поєдинок всередині небезпечної зони, щоб при переході в боротьбу лежачи виявитися за межами килима.

Таким чином, для успішної змагальної діяльності дзюдоїста велике значення має формування у нього спеціалізованого почуття килима, яке лежить в основі як орієнтації спортсмена при його маневруванні по змагальному майданчику, так і його вміння тактично доцільно користуватися її площею і геометрією. При цьому дане вміння необхідно як при боротьбі стоячи, так і лежачи (в партері).

Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити широке використання спортсменами маневрування, що характерно для всіх видів спортивних єдиноборств. Дзюдоїсти в спортивному поєдинку здійснюють маневрування в захопленні, по різних думок фахівців, від 60 до 90% всього часу боротьби. При цьому обидва борця намагаються нав'язати один одному свій маневр, тобто свій напрямок пересування і максимально вигідне для себе використання площі татамі. У той же час в дзюдо навички маневрування у спортсменів формуються стихійно; вони застосовують прийоми маневрування в поєдинку інтуїтивно. Тренери, як правило, не розкривають своїм вихованцям тактичної сутності маневрування і його зв'язку з предатаковимі підготовками [48, 128 та ін.]. Перед безпосереднім формуванням у борців почуття килима необхідно здійснювати теоретичну підготовку, присвячену: визначення ролі і значення, сутності та механізмів функціонування у борця даного спеціалізованого почуття, «тонкощам» правил змагань, особливо що стосуються ведення поєдинку в небезпечній зоні, розгляду тактичної сутності маневрування по килиму і його взаємозв'язку з предатаковимі підготовками. В ході теоретичної підготовки необхідно домогтися того, щоб спортсмен чітко розумів вимоги, які накладає змагальна діяльність до його підготовленості, і в першу чергу до спеціалізованого почуттю килима. Перш ніж щось робити, треба зрозуміти, що саме треба робити в тій чи іншій моделюється ситуації на краю килима. Крім цього, слід навчити борця прогнозувати ситуації, які можуть виникнути на тренуваннях або в ході змагань. Збільшення кількості «відомих» ситуацій зменшує число «невідомих», які можуть виникнути в ході змагань.

Виходячи з того, що для спортсмена дуже важливо формування і розвиток тих відчуттів і сприйнять, які відповідають певним діям і рухам при виконанні завдань змагальної діяльності, ми при формуванні та забезпеченні динаміки вдосконалення спеціалізованого почуття килима в підготовці дзюдоїстів намагалися забезпечити поєднання теоретичної підготовки з використанням різних ігр та тренувальних завдань.

З великої різноманітності підготовчих і змагальних вправ, які можуть застосовуватися при формуванні у борця почуття килима, наведемо як приклад

ряд ігрових вправ, використаних в нашій роботі.

1. ВП - спортсмени розділені на дві команда і побудовані в дві шеренги на перпендикулярних краях татамі. Відстань між борцями в шерензі визначається сумарною довжиною витягнутих рук поруч стоять спортсменів. За командою тренера спортсмени починають здійснювати перекиди вперед до протилежного краю килима. При цьому перекиди відбуваються тільки з положення упор присівши, вставати і бігати не можна. Автомобілі, що зіткнулися або зачепили один одного в ході виконання вправи борці встають і сідають на лавку або просто йдуть з килима (ускладнення вправи - зменшення відстані між борцями стоять у шерензі, використання для переміщення по залу перекидів назад).

Виграє та команда, в якій виявиться більше борців після виконання вправи.

2. ВП - борці попарно стоять один проти одного всередині певної майданчика. За сигналом тренера кожен зі спортсменів, здійснюючи активну єдиноборство з суперником (за правилами боротьби сумо), намагається змусити суперника вийти за межі заздалегідь певної площі або втратити рівновагу, тобто впасти або торкнутися килима будь-який інший точкою тіла, крім стоп (ускладнення вправи - зменшення заданої майданчики, дозвіл впливати на суперника не тільки поштовхами, але і ривками, збільшення допустимих варіантів маневрування).

Виграє той борець, який виявиться всередині майданчика в заданому ВП після виконання вправи.

3. ВП - спортсмени попарно стоять один проти одного на одній нозі, а інша нога захоплена за спиною разноименной рукою за стопу. За сигналом тренера кожен з борців намагається поштовхами плечем (або ухиляючись від них) змусити суперника вийти за межі заздалегідь певної площі або втратити рівновагу, тобто впасти або торкнутися килима будь-який інший точкою тіла, крім стопи (ускладнення вправи - зменшення заданої майданчики, дозвіл впливати на суперника вільною рукою). Виграє той борець, який виявиться всередині майданчика в заданому ВП після виконання вправи.

4. ВП - спортсмени попарно стоять один проти одного всередині певної майданчики, за спиною уке лежить який-небудь предмет (м'яч, кімоно і т.д.). Уке повинен не чіпаючи предмет захистити його від торі, завдання якого виштовхнути його за майданчик. При цьому торі і уке заборонено заступати за межі майданчика, але можна за них виштовхувати суперника. Будь-заступ борця за майданчик означає його поразки (ускладнення вправи - зменшення заданої майданчики; ускладнення завдання торі - він повинен схопити предмет руками);

Виграє той борець, який більшу кількість разів свою задачу за відведений на виконання вправи час. Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (25-60 с) спортсмени міняються ролями.

5. ВП - спортсмени попарно стоять один проти одного всередині певної майданчики: Кожен з борців; маневруючи приставними, кроками і здійснюючи «фехтування» руками; повинен змусити свого суперника заступити за кордон майданчика (ускладнення вправи - зменшення заданої майданчики).

Виграє тог борець, який меншу кількість разів заступить за кордон майданчика за відведений на виконання вправи час.

6. ВП - спортсмени попарно знаходяться в положенні боротьби лежачи (партеру) всередині майданчика. Уке стоїть на, рачки (або на грудях), а збоку (праворуч або ліворуч) від нього стоїть на колінах торі; який тримає його однією рукою за пояс (або відворот).Уке з даного положення намагається вийти за межі майданчика; а торі повинен перейти до проведення одного з прийомів; боротьби лежачи (утримання; больовий або задушливий прийом), не давши можливість уке покинути майданчик за заданий час (ускладнення вправи - зменшення заданої, майданчики, збільшення технічної складності вправи за рахунок захоплень і т.п.).

Виграє той борець, який виконає більшу кількість разів свою задачу за відведений на виконання вправи час. Вправа виконується зі зміною: ролей, тобто після певного часу (25-60 с) спортсмени міняються ролями.

7. ВП - спортсмени попарно знаходяться в положенні боротьби лежачи (партеру) всередині певної майданчика. Уке лежить на спині, зчепивши руки

на грудях, а поперек нього розташовується торі в положенні проведення больового прийому важіль ліктя між ніг. Уке з даного положення намагається вийти за межі майданчика або встати в стійку, а торі повинен не дати йому зробити це і провести больовий прийом в межах майданчика (ускладнення вправи - зменшення заданої майданчики, збільшення технічної складності вправи за рахунок завдання певних захоплень і т.п .).

Виграє той борець, який виконає більшу кількість разів свою задачу за відведений на виконання вправи час. Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (25-60 с) спортсмени міняються ролями.

8. ВП - борці стоять в парах в кутах татамі. Причому торі знаходиться в зручній для себе стійці і бере свій атакуючий захват. Уке бере будь-який, але не блокує (захисний) захоплення, і стоїть в прямому фронтальній стійці. За сигналом тренера борці починають рандори (легку боротьбу). Уке за рахунок активної взаємодії з торі (маневрування, ривків, поштовхів і т.п.) без проведення прийомів повинен вийти з кута. При цьому торі повинен не давати можливості уке вийти з кута татамі і здійснювати атакуючі ТТД, не застосовуючи великих зусиль і акцентуючи увагу на своєчасності початку проведення прийому. Уке не впирається і не чинить опір і тим самим дає можливість торі проводити кидок, якщо він виконується згідно ритму рухового взаємодії партнерів, тобто в правильний момент і технічно грамотно. Якщо ж торі проводить прийом не в потрібний момент або виконує прийом з технічними помилками, уке не падає і фіксує неправильні дії торі. Ускладнення вправи здійснюється за рахунок варіювання атакуючими захопленнями і діями торі, спрямованими на виштовхування уке з майданчика, а також захопленнями і стійками уке, які визначає тренер.

Виграє той борець, який виконає більшу кількість разів свою задачу за відведений на виконання вправи час. Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (25-60 с) спортсмени міняються ролями.

9. ВП - борці стоять в парах в кутах татамі. Вправа проводиться аналогічно попередньому, а різниця полягає в тому, що торі і уке міняються місцями щодо кута татамі. Уке намагається утримати торі в кутку, а торі вийти

з кута або провести атакуючий прийом, не заступаючи за кордон татамі.

Виграє той борець, який виконає більшу кількість разів свою задачу за відведений на виконання вправи час. Вправа виконується зі зміною ролей, тобто після певного часу (25-60 с) спортсмени міняються ролями.

10. ВП - спортсмени попарно стоять один проти одного в центрі певної майданчика. За сигналом тренера вони починають рандори. При цьому кожен з борців (не використовуючи захисні дії) своїми активними діями намагається змусити партнера виявитися в кутку татамі або провести оцінюваний прийом.

Виграє той борець, який виконає більшу кількість разів свою задачу за відведений на виконання вправи час.

При вдосконаленні у борця почуття килима доцільно також використовувати різні ігри в теснения, представлені в спеціальній літературі [22, 116, 131 і ін.]. За своєю суттю дані гри є відображенням окремих частин змагального поєдинку, в яких борець вчиться опановувати ініціативою, не просто виштовхувати, а тіснити суперника своїми активними діями з змагального майданчика, нейтралізуючи його дії і змушуючи до відступу, маневрувати і здійснювати конфліктну взаємодію в обмеженому просторі.

Після виконання дзюдоїстами тренувальних завдань їх результати повинні бути піддані аналітичного розбору.

3.6 Формування спеціалізованого відчуття часу у юних дзюдоїстів

У змагальної діяльності дзюдоїстів велике значення мають інтервали часу 20 с і 1 хв. Це пов'язано з тим, що за проведення утримання (20 с) атакуючому борцю присуджується чиста перемога, в інтервалі часу 20-30 с борець повинен здійснити реальну атаку на суперника, щоб його не покарали за пасивне ведення боротьби зауваженням. Інтервал часу, рівний 1 хв, дуже важливий на початку і в кінці поєдинку. Дане положення обумовлене тим, що на початку, як правило, слабшому борцю потрібно стримати наступальний порив суперника, а в кінці поєдинку на останній хвилині програє дзюдоїст, щоб виграти поєдинок, йде ва-банк, тому що змагання з дзюдо проводять за олімпійською системою. Саме тому спеціалізоване почуття часу має дозволяти

борцю «внутрішньо» відміряти час поєдинку для здійснення своїх тактичних і стратегічних планів і точно оцінювати тривалість виконання важливих компонентів змагальної діяльності.

Для свідомого і цілеспрямованого формування у борців почуття часу необхідно здійснювати теоретичну підготовку, присвячену: визначення ролі і значення, сутності та механізмів функціонування у борця даного спеціалізованого почуття, «тонкощам» правил змагань, особливо що стосуються покарання за пасивне ведення боротьби, розгляду стратегії поведінки і тактичних дій в різних часових відрізках поєдинку в залежності від того, як він складається. В ході теоретичної підготовки необхідно домогтися того, щоб спортсмен чітко розумів вимоги, які накладає змагальна діяльність до його підготовленості, і перш за все до спеціалізованого почуттю часу. Для формування у борців спеціалізованого почуття часу слід в процесі навчально-тренувального заняття здійснювати виконання підготовчих і змагальних вправ за заданий чітко визначений час, акцентуючи на цьому увагу займаються (наприклад, ігрові вправи, які використовуються при формуванні почуття килима і представлені в попередньому розділі).

При проведенні тренувальних і навчально-змагальних поєдинків необхідно здійснювати певну заздалегідь обумовлену подачу сигналів з інтервалами часу 20 с і 1 хв, що допомагає дзюдоїстів орієнтуватися в ході поєдинку в часі, а в цілому разом з вищенаведеними вправами формує у них спеціалізоване почуття часу. Також в тренувальному процесі ми використовували інтенсивні навчально-тренувальні сутички (моделюючи в них початок і закінчення змагального поєдинку) тривалістю, що дорівнює 1 хв, а перерви між ними становили 20 с. Причому за 20 с до закінчення даних сутичок тренер давав свистком заздалегідь обумовлений сигнал.

При формуванні спеціалізованого почуття часу, крім вищенаведеного підходу (фіксування певних тимчасових інтервалів спеціалізованої діяльності), можна також використовувати вправи, які лягли в основу тестування сформованості почуття часу у дзюдоїстів в педагогічному експерименті, які описані в розділі 4.

РОЗДІЛ 4
Експериментальні дослідження ефективності формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів на основі використання розроблених технологій

4.1 Організація і проведення педагогічного експерименту

Гіпотеза педагогічного експерименту полягала в припущенні, що застосування в навчально-тренірovочномг процесі підготовки спортсменів розроблених і представлених в попередньому розділі технологій дозволить поліпшити формування і розвиток спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів і підвищить ефективність їх змагальної діяльності.

Організація, і проведення експериментальних досліджень в нашій роботі здійснювалися у формі природного педагогічного експерименту на порівняння, без порушення нормально ходу навчально-тренувального процесу, тобто в рамках сформованих навчально-тренувальних груп і існуючого розкладу занять. У якості піддослідних виступали юні дзюдоїсти СДЮСШОР «Нафтохімік Прикарпаття», м. Надвірна третього року навчання.

Експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи (по 14 юних дзюдоістов) були сформовані на базі вже сформованих груп СДЮСШОР методом підбору пар з урахуванням віку, стажу занять спортивної кваліфікації і ваговій категорії (табл. 13, 14). Дані групи займалися за одним і тим же днях послідовно один за одним, чотири рази в тиждень по 90 хвилин. Обстеження випробовуваних ЕГ і КГ і змагання проводилися в один день. Заняття в ЕГ і КГ проводилися на основі чинної програми з дзюдо для СДЮСШОР [33] з використанням зазначених в ній змісту і методів навчання. При цьому потрібно зазначити, що якщо навчально-тренувальний процес підготовки для спортсменів КГ проходив без внесення будь-яких змін (за винятком попередньої і підсумкової перевірок досліджуваних спеціалізованих сприйнять), то для дзюдоїстів ЕГ він був доповнений застосуванням розроблених нами технологій. Застосування даних технологій істотно доповнило зміст теоретичної підготовки юних спортсменів, упорядкував і

підвищило специфічність використовуваних в розминці вправ та ігрових завдань, розширило техніко-тактичну підготовку, випробуваних ЕГ в основній частині заняття за рахунок спеціалізованих ігр та тренувальних вправ, що моделюють тігшчние змагальні ситуації.

На початку педагогічного експерименту для визначення вихідного рівнями розвитку спеціалізованих сприйнять юних дзюдоїстів; і його порівняння для перевірки ідентичності сформованих груп по досліджуваним змінним (спеціалізованим почуттям - часу, килима, дистанції та ін.) було проведено попереднє обстеження, випробуваних ЕГ і КГ.

В кінці експерименту для визначення відбулися у юних дзюдоїстів змін в рівні розвитку; спеціалізованих сприйнять під впливом навчально-тренувального процесу було проведено контрольне підсумкове обстеження випробовуваних ЕГ і КГ. Підсумкове обстеження випробовуваних здійснювалося, абсолютно ідентично попередньою обстеженню.

Попереднє і підсумкове обстеження юних дзюдоїстів по всіх досліджуваних змінним проводилися у вигляді змагальних естафет між двома командами (по сім випробовуваних в кожній) будь-якої, групи ЕГ або КГ, сформованих методом випадкової вибірки. Перемога командою оголошувалася та команда, членами якої були отримані кращі результати за підсумками виконання кожного тестового завдання (по кращому групового середнім арифметичним значенням досліджуваного параметра). При цьому також відзначалися випробовувані, які показали найкращі результати в кожній команді. Така організація попередньої і підсумкової перевірок дозволила підвищити емоційність проводячи контрольні виміри і зацікавленість дзюдоїстів у виконанні тестових завдань, а також прибрати рутинність при здійсненні експериментальних обстежень випробовуваних, що особливо важливо при роботі з юними спортсменами.

Для виявлення впливу формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів на ефективність їх змагальної діяльності на початку і в кінці педагогічного експерименту (після проведення попереднього і підсумкового обстежень) були організовані командні змагання між спортсменами ЕГ і КГ.

Тут ви швидко змаганнях в

Як суддів виступали експерти. Переможці та призери в особистій першості не визначались, а виявлялася команда переможниця за кількістю перемог, здобутих її членами. Крім даних змагань, дзюдоїсти ЕГ і КГ брали участь в наступних традиційних змаганнях.

4.2 Результати педагогічного експерименту та їх обговорення

Після комплектування ЕГ і КГ була проведена з використанням різних методів дослідження попередня перевірка розвитку у випробовуваних спеціалізованих почуттів часу, килима, положення тіла, ритму і дистанції. Оцінка зміни рівня розвитку м'язового почуття (як, втім, і інших спеціалізованих почуттів) здійснювалася на основі аналізу змагальної діяльності юних дзюдоїстів в процесі проведення педагогічного експерименту. Як інструментальних методів дослідження в експерименті застосовувалося хронометрирование, при цьому використовувався секундомір, і вимір відстані за допомогою металевого метра.

Попередня перевірка почуття часу в ЕГ і КГ (як уже зазначалося) проводилася в один день і здійснювалася за методикою тестування, розробленої А.В. Родіоновим [83], яка неодноразово успішно використовувалася в спортивних єдиноборствах [80, 126, 127]. Перед контрольним виміром кожному борцю надавалася можливість здійснити по три спроби, після яких він дізнавався показаний ним результат. Після даних спроб випробуваний із зоровим контролем здійснював ще три спроби зупинки секундомір на 25 с, але при цьому його увагу не фіксувалося на окремих спробах, а повідомлялося йому і записувалося в таблиці 1 (вимір 1) середнє арифметичне час трьох виконаних спроб. Дане вимір часу (25 с) із зоровим контролем, як, втім, і всі інші виміри, проводилося в ЕГ і КГ у вигляді соревнова-котельної естафети між двома командами. Перемогла командою оголошувалася та команда, членами якої були отримані кращі результати за підсумками кожного вимірювання.

Після проведення першого виміру через деякий час, необ-дімое для

підведення підсумків і заповнення таблиць, виявлення переможниці і виділення борців, які показали найкращі результати, випробовувані в тих же командах приступали до виконання другого завдання - визначення відрізка часу 25 с без зорового контролю, здійснюючи так само по три спроби (як і у всіх інших вимірах). Випробуваний включав секундомір, натискаючи на кнопку і не дивлячись на циферблат, а потім, коли, на його думку, проходило 25 с, вимикав секундомір. Отриманий результат (середнє арифметичне трьох спроб) так само заносився в таблицю 1 (вимір 2).

Коли всі члени обох команд продемонстрували своє «внутрішнє» почуття часу, отримані дані були систематизовані і занесені в таблицю 1, після чого була оголошена команда-переможниця (за загальним Среднегрупповая часу учасника, найбільш близького до 25 с) і оголошені кращі результати, показані випробовуваними.

№	Вимірювання учасників експериментальної групи (в с) 12 3 4	Вимірювання учасників контрольної групи (в с) 12 3 4
1	25,03 27,18 60,89 66,16	25,20 24,68 60,50 64,24
2	25,81 27,22 60,18 66,40	25,15 27,34 60,92 65,55
3	25,11 20,32 60,71 65,54	25,31 23,07 60,16 66,18
4	25,84 16,48 60,23 65,07	25,28 22,56 60,53 65,07
5	25,25 28,01 59,81 63,85	25,37 23,84 60,42 66,19
6	25,10 20,40 60,29 64,92	25,65 26,21 59,87 65,21
7	25,92 22,37 60,35 65,71	25,15 27,26 60,73 64,48
8	25,45 21,09 60,52 65,48	25,79 24,33 60,41 66,14
9	25,69 22,71 59,92 66,34	25,46 22,12 60,89 65,33
10	25,18 26,43 60,43 67,08	25,06 20,96 60,17 63,82
11	26,01 24,91 60,54 65,86	*24,92* 21,13 60,32 62,61
12	24,91 21,78 60,18 63,14	25,33 22,38 60,49 65,08
13	25,72 23,62 60,34 64,63	25,41 23,79 60,09 65,32
14	25,65 22,35 59,97 66,27	26,04 23,40 60,84 64,46
Сума	356,67 324,87 844,36 916,45	355,12 333,07 846,34 909,68
Сер.зн.	25,48 23,21 60,31 65,46	25,37 23,79 60,45 64,98

Вимірювання 3 і 4 проводились аналогічно до вимірювань 1 і 2. При цьому відмінність полягала лише в тому, що замість інтервалу часу в 25 з фіксувався інтервал, рівний 1 хв (60 с), а вся організація виконання вимірювань

3 і 4 була ідентична вимірам 1 і 2. Отримані в попередній перевірці результати вимірювань 3 і 4 фіксувалися в таблиці 1.

Підсумкова перевірка (після проведення педагогічного експерименту) почуття часу у юних дзюдоїстів здійснювалася абсолютно ідентично попередній перевірці. Результати, отримані в підсумковій перевірці, представлені в таблиці 2.

№.	Вимірювання учасників експериментальної групи (в с)	Вимірювання учасників контрольної групи (в с)
1	25,14 26,02 59,91 63,08	25,41 25,60 60,44 67,16
2	25,22 26,34 60,24 64,24	25,28 26,04 59,56 65,82
3	25,08 24,18 60,36 65,02	24,84 22,91 60,39 66,35
4	25,15 26,45 60,38 64,68	25,06 22,49 60,25 65,58
5	24,92 24,47 60,12 65,45	25,02 24,02 60,44 65,87
6	25,51 25,86 60,57 63,17'	25,93 26,23 60,38 64,93
7	25,34 26,81 60,73 63,32	25,65 27,31 60,51 65,02
8	24,83 23,39 60,14 64,27	25,33 24,20 59,82 66,31
9	25,44 24,35 60,06 63,88	25,16 22,08 60,50 63,10
10	25,31 23,84 60,22 64,13	25,47 21,74 59,67 65,24
11	25,06 26,28 59,85 63,47	25,72 21,15 61,12 63,53
12	25,18 25,82 59,82 62,76	25,21 22,38 60,58 66,38
13	25,10 24,51 60,08 63,15	24,96 23,56 59,73 64,17
14	25,24 27,04 60,20 61,74	25,47 24,17 60,29 65,76
Сума	352,52 355,36 842,68 876,56	354,51 333,88 843,68 915,22
Сер.зн.	25,18 25,38 60,19 63,74	25,32 23,85 60,26 65,37

Попередня перевірка почуття положення тіла у юних дзюдоїстів здійснювалася на основі виконання випробовуваними двох тестових завдань (вимірювань), кожне з яких складалося з трьох спроб, які проводилися у формі змагань естафет з аналогічним підбиттям підсумків після кожного вимірювання. При цьому оголошувалася команда переможниця і відзначалися кращі результати, показані випробовуваними (середнє арифметичне трьох спроб). Дана перевірка здійснювалася наступним чином:

вимір 1 - члени двох команд обстежується по черзі один за одним здійснювали по три спроби утримувати рівновагу на дерев'яному бруску (40х40 мм), що стоїть на підлозі, в положенні стоячи, носок стосується п'яти, руки

розведені в сторони перпендикулярно тілу, очі закриті, максимальне час (час в кожній спробі визначається від команди тренера до торкання підлоги будь-якої частиною тіла або до відкриття очей);

вимір 2 - члени двох команд обстежується по черзі один за одним здійснювали по три спроби утримувати рівновагу в положенні «ластівка», тобто стоячи на одній нозі, друга нога і тіло паралельно підлозі, руки розведені в сторони перпендикулярно тілу, очі закриті, максимальний час (час в кожній спробі визначається від команди тренера до торкання підлоги будь-якої частиною тіла, переступання опорною ногою більш ч; їм на полстопи або до відкриття очей). ;

Дана перевірка проводилася на наступному занятті після проведення перевірки почуття часу. Отримані в попередній перевірці результати вимірювань фіксувалися в таблиці 3

Таблиця 3

Результати попередньої і підсумкової перевірок у випробовуваних почуття положення тіла

N°	Результаты испытуемых (с),							
	Попередня перевірка				Підсумкова перевірка			
	вимір 1		вимір 2		вимір 1		вимір 2	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	2,69	5,01	8,52	8,73	4,38	4,42	8,69'	10,15
2	6,82	3,65	9,33	8,15	6,21	3,07	8,75	7,63
3	4,12 ;	3,23	7,95	7,28 .	5,77	3,56	9,80	7,09
4	3,04	2,37.	5,81	5,19	4,95	2,65	7,44	6,87
5	2,91	1,49	8,04	3,07	4,26	2,03	9,16	3,50
6	3,33	3,56	7,47	6,41	5,13	3,69	8,70	7,17
7	2,75	4,18	4,63	5,64	4,04	5,20	6,35	6,11
8	1,88	4,07	3,09	. 7,12.	*3,51*	2,94	6,07	6,24
9	2,62	3,44	6Д7	.5,36	*4,39*	3,10	8,51	4,92
10	4,26	2,83	7,52	4,99	5,89	3,31	10;29	5,06
11	3,22	2,18	5;56	3,54	3,07	2,42 .	7,86	3,43
12	2,51	3,70	7,11	6,08	2,96	2,97	9,60	5,50
13	1,96	2,31	3,79	3,23	2,58	1,83	3,32	5,29

14	2,38	7,02	4,14	10,07	3,43	6,32	6,14	8,78
Сума	44,49	49,04	89,13	84,86	60,57	47,51	110,68	87,74
Сер.зн.	3,18	3,50	6,37	6,06	4,33	3,39	7,91	6,27

Підсумкова перевірка (після проведення педагогічного експерименту) почуття положення тіла у юних дзюдоїстів здійснювалася абсолютно ідентично попередній перевірці. Результати, отримані в підсумковій перевірці, представлені в таблиці 3.

Попередня перевірка почуття килима у юних дзюдоїстів здійснювалася на основі організації восьми вимірів, в яких моделювалися типові ситуації (маневрування по килиму, не виходячи і не виштовхуючи суперника за його межі) змагального поєдинку дзюдоїстів. Дана перевірка проводилася на наступному занятті після проведення »перевірки почуття положення» тіла. Результат кожного випробуваного в том «чи іншому завданні визначався як середнє арифметичне значення трьох вдало виконаних вправ, тобто після виконання яких Торі і Уке залишилися в межах килима. Якщо хтось із них заступав за межі килиму, спроба не зараховується, команді торю нараховувалося 25 см штрафу, а Торі виконував завдання ще раз.

У вимірі 1 випробовувані здійснювали переміщення від центру до краю килима. Торі (тестований дзюдоїст), перебуваючи особою до краю килима, повинен був якомога ближче підвести до краю Уке і зупинитися, щоб Уке не заступиться за межі килиму (при виштовхуванні Уке за килим за правилами змагань Торі отримує зауваження, тобто програє оцінку). У всіх вимірах замірявся відстань (в см) від найближчої точки ноги дзюдоїста, що стоїть ближче свого партнера до кордону килима, до краю килима.

У вимірі 2 випробовувані здійснювали переміщення від центру килима до краю, але при цьому Уке рухався до кордону килима і тягнув за собою Торі. У Торі була задача зупинити рух Уке якомога ближче до краю і не дати йому заступити за межі килиму.

Вимірювання 3 і 4 проводились аналогічно до вимірювань 1 і 2, але у Торі на очі була натягнута щільна лижна шапочка, тобто без зорового

контролю.

Вимірювання 5 і 6 були аналогічні вимірам 1 і 2, а різниця полягала в тому, що Торі стояв спиною до краю килима. У вимірі 5 Торі був провідний, тобто тягнув за собою Уке, і повинен був зупинитися біля краю килима, що не заступивши за нього. У вимірі 6 Торі був веденим, тобто Уке штовхав його до краю, а він повинен був зупинитися біля самого краю, що не заступивши за нього. Дані вимірювання проводилися з зоровим контролем Торі.

Вимірювання 7 і 8 проводилися без зорового контролю Торі, а в іншому вони були аналогічні вимірам 5 і 6.

У контрольних вимірах на виявлення почуття килима результати кожного вимірювання (змагальної естафети) також дозволяли як виявити перемогла команду (за кращою груповий середній величині), так і відзначити кращі результати, показані випробовуваними. Результати попередньої перевірки почуття килима представлені в таблицях 4, 5.

Таблиця 4

Результати попередньої перевірки відчуття килиму (вимірювання 1-4)

№	Вимірювання піддослідних експериментальної групи (см)				Вимірювання випробовуваних контрольної групи (см)[1]			
1	6,3	8,7	22,0	23;0'	11,3	12,0	23,0	39,7
2	9,0	10,3	15,3	28,7	10,3	13,7	19,0	29,0
3	14,7	16,7	25,7	37,3	6,0	10,3	18,3	32,7
4	13,0	15,0	29,3	39;3	9,7	10;7	24,3	26,0
5	11,3	16,0	31,3	34,0	7,3«	11;3	23,7	37,3
6	8,7	12,3	24,7	37,7	13,7	15,7	27,0-	42,7
7	12,7	14,7	28,0[1]	35,7	10,0«	12,3	26,7	38,0
8	7,0	10,7	21,0	33,0	8,3	12,0	31,0'	31,3
9	15,0	12,0	23,3	38,3	9,0	11,7	22,7	19,7
10	7,3	10,7	19,0	33,3	5,7	10,0	14,7	32;0
11	6,7	10;0	24,3	34,7	12,7	14,7	26,0	36,7
12	11,0	14,0	26;3	36,7	7,7	9,0	23,0	34,7
13	14,3	13,7	30,0	40,0	8,0	11,3	24,3	30;0
14	8,0	11,7	23,7	37,0	10,3	13,0	29,0	41,7
Сумма	145,0	176,5	343,9	488,7	130,0	167,7	332,7	471,5
Ср. зн.	10,36	12,61	24,56	34,91	9,29'	11,98	23,76	33,68

Підсумкова перевірка почуття килима проводилася аналогічно попередній перевірці на наступному після підсумкової перевірки почуття часу занятті. Результати підсумкової перевірки почуття килима представлені в таблицях 6, 7.

У нашій роботі порівняння результатів формування спеціалізованих почуттів часу, килима, положення тіла, ритму і дистанції в ЕГ і КГ здійснювалося на основі використання методу однофакторного дисперсійного аналізу з односторонньою класифікацією [101, 111]. Даний метод дозволив здійснити міжгруповое порівняння показаних випробовуваними ЕГ і КГ результатів, а головне, встановити статистичну достовірність відмінностей даних результатів до і після проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 5

Результати попередньої перевірки почуття килима (вимірювання 5-8)

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы (см) 5 6 7 8				Измерения испытуемых контрольной группы (см) 5 6 7 8			
1	10,7	10,3	24,7	42,3	16,0	24,7	40,3	37,7
2	11,3	14,0	41,7	44,7	7,3	17,0	31,7	39,0
3	12,0	18,3	40,0	50,7	10,7	12,7	22,7	38,3
4	15,7	16,7	33,0	32,0	12,3	9,3	41,0	42,7
5	14,7	15,0	32,7	44,0	10,3	11,0	30,3	44,3
6	8,3	7,0	31,3	23,3	21,0	12,7	32,7	38,0
7	13,3	15,7	39,3	40,0	11,7	14,3	31,0	25,0
8	11,0	13,7	33,3	43,7	12,0	13,7	29,7	41,3
9	6,7	13,0	32,3	46,0	7,0	10,0	19,3	26,3
10	9,0	12,7	33,7	36,7	8,3	19,7	24,7	35,7
11	7,7	11,7	28,0	30,3	20,3	11,7	33,0	32,0
12	13,3	16,3	30,7	41,3	12,7	16,3	28,3	22,3
13	11,0	9,7	21,3	26,7	9,7	14,0	36,3	52,0
14	17,0	20,3	29,7	34,3	13,7	16,0	36,0	47,3
Сумма	161,7	194,4	451,6	536,0	173,0	203,1	437,0	521,9
Ср. зн.	11,55	13,89	32,26	38,29	12,36	14,51	31,21	37,28

Результати дисперсійного аналізу попередньої перевірки дозволили підтвердити ідентичність сформованих ЕГ і КГ за досліджуваними показниками, тобто за наявністю у випробовуваних спеціалізованих почуттів.

Результати підсумкової перевірки почуття килима (вимірювання 1-4)

Незважаючи на деякі відмінності в общегрупповие середніх значеннях вимірюваних величин, статично достовірних відмінностей (при р <0,05, Ртабл.> Ррасч.) За результатами попередньої перевірки по всіх проведених вимірювань не виявлено.

При цьому ступінь впливу досліджуваного фактора (СВІФ) коливається по почуттю часу від 1,2% (додаток 2) до 5,6% (додаток 4) за відчуттям положення тіла - від 0,6% (додаток 10) до 1,6% (додаток 9), за відчуттям килима від 0,4% (додаток 20) до 3,8% (додаток 13). Це говорить про те, що випробовувані в сформованих групах за досліджуваними показниками статично достовірно не відрізнялися один від одного, і ми сформували рівноцінні групи.

Таблиця 6

Результати підсумкової перевірки почуття килима (вимірювання 1-4)

№	Вимірювання учасників експериментальної групи (см)				Вимірювання учасників контрольної групи (см)			
1	7,0	10,0	12,3	17,0	10,7	15,7	22,0	36,3
2	6,7	9,3	18,7	34,0	7,3	12,3	16,7	24,7
3	8,3	12,7	14,7	26,3	9,3	11,0	18,0	30,3
4	10,3	13,3	21,0	24,3:	11,7	9,0	26,7	27,3 •
5	13,3	16,7	23,3	35,3	9,0-	10,3	19,3	42,0
6	10,0	10,3	17,7	23,7	14,7	16,0	30,3	35,3
7	8,7	12,0	26,0	37,7	10,3	11,0	25,0	33,7
8	9,3	11,0	16,3	26,0	8,0	12,7	22,3	31,3
9	10,3	6,3	23,0	32,3	8,7	13,3	19,7	26,7
10	6,0	8,7	12,7 ,	20,3	7,7	13,0	15,7	33,0
11	7,3	7,0	18,0	27,7	12,0	15,7	31,3	34,3
12	11,7	11,3	19,3	31,7	6;7	7,7	21,7	38,0
13	8,0	10,3	27,0	34,0	9,7	11,3	23:,0	37,0
14	6,3	8,0	15,3	235,7	8,3	13,3	32,3	33,7
Сума	.123,2	146,9	265,3	394,0	134,1	172,3	324,0	463,6
Сер.зн.	8,80	10,49	18,95	28,14	9,58	12,31	23,14	33,11

Необхідно відзначити, що якщо для виявлення почуття часу ми застосували широко відомий і неодноразово використаний в спортивних єдиноборствах описаний вище тест [83], то визначення почуттів килима, ритму і дистанції проводилося на основі тесту ситуацій [142], в якому нами моделювалися, а, в завданнях, виконуваних борцями, имитировались, типові

ситуації змагального поєдинку дзюдоїстів. При цьому стандартність використаної нами ситуаційної методики тестування дотримувалася постійністю умов і методики проведення тестування. Дане положення також повністю відноситься і до методики тестування почуття положення тіла. Контроль надійності тесту проводився методом ре тесту [111, 142]. З метою визначення надійності попереднє обстеження складалося з двох тестувань випробовуваних, які проводилися на двох послідовних навчально-тренувальних заняттях. Надійність визначалася зіставленням результатів тесту і ретест шляхом обчислення парного лінійного коефіцієнта кореляції Браве - Пірсона [111].

Таблиця 7

Результати підсумкової перевірки почуття килима (вимірювання 5-8)

№ исп.	Измерения испытуемых экспериментальной группы (см) 5 6 7 8				Измерения испытуемых контрольной группы (см) 5 6 7 8			
1	6,0	12,7	19,3	32,7	21,7	19,0	37,0	43,7
2	8,7	11,3	31,3	39,0	В,7	12,3	35,7	45,3
3 •	12,0	15,7	35,7	36,3	9,3	9,7	24,3	37,3
4	11,7	17,0	32,7	29,7	9,0	10,3	20,3	41,0
5	15,0	13,3	26,0	35,7	12,7	15,3	34,3	53,7
6	10,3	9,7	21,3	26,0	15,3	25,7	39,7	39,0
7	11,3	10,3	33,3	37,3	10,7	8,7	26,3	28,7
8	9,0	7,0	28,7	34,3	13,0	17,3	34,0	36,3
9	8,3	10,0	30,0	38,0	10,3	13,3	32,3	24,3
10	5,7	12,3	24,3	30,7	7,3	10,7	25,7	34,7
11	7,0	9,3	15,0	20,7	17,7	16,0	42,3	41,0
12	11,7	16,7	24,0	33,3	14,0	14,7	32,0	26,0
13	10,3	11,0	17,7	24,0	8,7	11,7	29,7	48,0
14	14,0	14,3	20,3	25,7	11,0	14,0	31,0	38,3
Сумма	141,0	170,6	359,6	443,4	235,1	198,7	444,6	537,3
Ср. зн.	10,07	12,19	25,69	31,67	16,79	14,19	31,76	38,38

Перед проведенням попереднього обстеження випробовуваних ЕГ і КГ з експертами, які брали участь в нашій роботі, була проведена бесіда про цілі і завдання проведеного дослідження, про роль і значення, сутності та механізмах функціонування у борця спеціалізованих сприйнять, в першу чергу, почуттів дистанції і ритму. Після цього експерти домовилися про єдність вимог в оцінці

своєчасності і якості виконання кидка в тестовому завданні.

Для визначення ступеня узгодженості думок експертів, а також в якості їхнього тренінгу, була організована оцінка виконання» тестового завдання 10 юними дзюдоїстами, які не беруть участі в педагогічному експери-мент, але рівноцінних випробуваним за віком, спортивної кваліфікації і стажу занять. Кожен експерт переглянув і зафіксував свої оцінки всім 10 борцям, тобто кожен з них отримав по 5 оцінок (по числу проведених базових кидків). Потім експерти незалежно один від одного відповідно до виставлених ними оцінками ранжирували борців від 1 до 10, тобто від дзюдоїста, який отримав за виконання 5 кидків найвищу оцінку, до борця, який отримав найнижчу.

Дане ранжування і наступні розрахунки (додаток 35) коефіцієнта конкордації = 0,925) і хі - квадрат критерію (х розр. = 41,63) дозволили встановити, що ступінь узгодженості думок експертів виявилася статистично достовірно (при р <0,05, х 2 розр. >% 2 табл.) високою. Після цього експерти обговорили результати ранжирування і оцінки виконання тестових завдань юними дзюдоїстами. В результаті обговорення було з'ясовано, що розбіжність у думках спостерігається при оцінці своєчасності проведення кидків, а при оцінці якості їх виконання, розбіжностей немає. Проведене обстеження і обговорення його результатів дало можливість експертам потренуватися у проведенні експертизи, а головне, більш чітко усвідомити критерії оцінки виконання тестового завдання юними дзюдоїстами.

Перед проведенням попередньої перевірки (на попередньому учебнотреніровочном занятті) всім випробовуваним було надано можливість потренуватися у проведенні базових прийомів в тих же умовах, що і при виконанні тестового завдання. Попередня перевірка почуттів ритму і дистанції у юних дзюдоїстів здійснювалася на основі організації п'яти вимірювань, які проводилися у формі змагань естафет двох команд з аналогічним підбиттям підсумків після кожного вимірювання. Спочатку все випробовувані послідовно виконували кидок через стегно, потім, після підведення підсумків (заповнення протоколу, виявлення переможниці по більшій сумі отриманих її членами оцінок і виділення кращих борців), випробовувані переходили до виконання

кидка через спину (seoi-nage) і т.д. Причому результат кожного випробуваного після його виконання завдання (проведення кидка на 5 партнерах) визначався як середнє значення оцінок експертів, публічно оголошували і заноситься в протокол. Результати попередньої перевірки почуттів ритму і дистанції у юних дзюдоїстів представлені в таблицях 8, 9.

Публічне сповіщення оцінок в балах, за своєю суттю аналогічне оголошенню рефері оцінки за кидок на змаганні, так само, як і проведення змагань естафет, дозволило підвищити значимість і відповідальність кожного випробуваного за показаний результат і збільшити емоційність виконання тестового завдання.

Результати дисперсійного аналізу попередньої перевірки дозволили підтвердити ідентичність сформованих ЕГ і КГ за досліджуваними показниками, тобто за рівнем розвитку у випробовуваних почуттів ритму і дистанції. Незважаючи на деякі відмінності в общегрупповие середніх значеннях вимірюваних величин, статично достовірних відмінностей (при р <0,05, Ртабл.> Ррасч.) За результатами попередньої перевірки за всіма проведен¬ним вимірам виконання тестового завдання не виявлено (додатки 36, 37, 38, 39, 40). При цьому ступінь впливу досліджуваного фактора коливається від 0,7% (додаток 38) до 4,2% (додаток 37). Це говорить про те що

Таблиця 8

Результати попередньої перевірки почуттів ритму і дистанції у піддослідних експериментальної групи (в балах)

№	Кидок через бедро	Кидок через спину	Передня підніжка	Відхват	Передня підсічка
1	4	3,6	3,6	4	3,4
2	2,8	3-	3	3	3,6
3'	3,6	3,4	3,4	3;4	3,2'
4	5	*4,T*	4,4	4,8'	3;8
5	3,2	3	3,8*	3,6-	4
6;	3,8	4	3,6г	3,6	3
7	2,2	2,8	3	3	3
8	4,2	4"	4	4,6	4,6

9	3	3,2	3,4	3	3,2
10'	2,8	3	3	2,2	2
11	4	3,6	3,2	4	3,4
12	3,2	3,4	3	3,4	3
13	3	3	2,6	2,8	3
14	3,6	3,4	*4*	4	2,4
Сума	48,4	47,6	48,0	49,4	45,6
Сер.зн.	3,46	3,4	3,43	3,53'	3,26

Також в ході проведення попередньої перевірки у випробовуваних почуттів ритму і дистанції здійснювався контроль надійності використовуваного тестового завдання; побудованого на основі тесту ситуацій [142]. З метою, визначення надійності попереднє обстеження складалося з двох тестувань випробовуваних (тест-ретест), які проводилися на двох послідовних навчально-тренувальних заняттях, тобто через день. Для перевірки було вибрано виконання завдання по проведенню кидка через спину, тому що саме при його здійсненні були зафіксовані найбільші розбіжності в середніх оцінках випробовуваних ЕГ і КГ, а СВІФ склала 4,2%.

Таблиця 9

Результати попередньої перевірки почуттів ритму і дистанції у випробовуваних контрольної групи (в балах)

№ исп.	Бросок через бедро (o-goshi)	Бросок через спину (seoi-nage)	Передняя подножка (tai-otoshi)	Отхват (o-soto-gari)	Передняя подсечка (sasae-tsuri-komi-ashi)
1	2,8	3	3	2,6	3,4
2	3,2	3	3,4	3	3
3	4	4,2	3,4	3,8	3,2
4	3,6	3,6	3,2	4	3
5	3,8	4	3,2	4,2	3,6
6	3	2,6	2,8	3	2,6
7	4,4	5	4,8	4,6	4
8	5	4,4	3,6	5	3,2
9	3	3,4	3	3	3
10	3,2	3	3	3,4	2,8
11	5	4,6	4	4,4	4
12	4,2	4	3,6	4,8	3
13	2,8	3	3,2	3	2,4
14	3,4	3,2	2,6	3,4	3

Сумма	51,4	51,0	46,8	52,2	44,2
Ср. зн.	3,67	3,64	3,34	3,73	3,16

Отримані при виконанні тесту-ретест дані зведені в додатку 46, а результати обчислення парного лінійного коефіцієнта кореляції Браве - Пірсона представлені в додатку 47. Проведені дослідження та результати, показані випробовуваними при виконанні тесту-ретест, дозволили виявити сильну статистичну взаємозв'язок між отриманими даними (коефіцієнт кореляції при виконанні завдання склав 0,887), отже, надійність використовуваного тесту ситуацій висока [111, 142].

Підсумкова перевірка почуттів ритму і дистанції проводилася аналогічно попередній перевірці після завершення педагогічного експерименту, тобто після формування у випробовуваних ЕГ на основі розроблених технологій спеціалізованих сприйнять. Результати даної перевірки представлені в таблицях 10, 11.

Порівняння среднегруппових значень, показаних випробовуваними ЕГ і КГ в попередньої (табл. 8, 9) і підсумкової (табл. 10, I) перевірках почуттів ритму і дистанції, демонструє, що односпрямовані і помітні позитивні зміни відбулися тільки в ЕГ.

Таблиця 10

Результати підсумкової перевірки почуттів ритму і дистанції у піддослідних експериментальної групи (в балах)

№.	Кидок через бедро	Кидок через спину	Передня підніжка	Відхват	Передня підсічка
1	5	5	4.	3,6	4
2	3,6	4,2	3,8	4	3,6
3	4.4	4	4	4,4	4,2
4	5	4,8	4,6	5	4,4
5	4	3,6	4,6	4,4	4,2
6	3,6	4	4,4	3,6	4
7	3,6	3	3,4	4,2	3,8
8	4,8	4,8	4	5	4,6
9	4,2	4,4г	3,8	3,6	3,6
10	4	4	4,2	3,8	2,8
11	5	4,6	4,2	5	4

12	4,6	3,6	3,8	4	3,6
13	4	3,8	3	3,4	3,2
14	4,2	3,8	4	4,2	4
Сума	60,0	57,6	55,8	58,2	54,0
Сер.зн.	4,29	4,11	3,99	4,16	3,86

Дисперсійний аналіз результатів підсумкової перевірки дозволив довести ефективність запропонованих технологій формування спеціалізованих почуттів ритму і дистанції в підготовці юних дзюдоїстів. Випробовувані ЕГ статистично достовірно (при р <0,05, Бтабл. <Ррасч.) Перевершили випробовуваних КГ за отриманими оцінками за виконання тестового завдання при проведенні всіх 5 базових кидків. При цьому ступінь впливу досліджуваного фактора (використання розроблених технологій) коливалася від 14,3% при виконанні тестового завдання - кидок через стегно (додаток 41) - до 21% при виконанні тестового завдання - передня підніжка (додаток 43).

Таблиця 11

Результати підсумкової перевірки відчуттів ритму і дистанції у випробовуваних контрольної групи (в балах)

№	Кидок через бедро	Кидок через спину	Передня підніжка	Відхват	Передня підсічка
1	3	3,2	2,8	3	3,8
2	4	3	3,2	3	3,4
3	4,4	4	3	3,4	3
4	3,8	3	3,4	4	3,6
5	4	3,6	3,6	4	4
6	2,8	3	3	3,2	3
7	4,2	4,6	4,4	4,4	3,8
8	4,8	4,2	4	4,6	3
9	3	3	3,2	3,2	3,4
10	3,4	3,2	3	3	3,4
11	5	4,4	4,8	4	4,2
12	3,6	4	4	5	3,8
13	3	3,6	3	3,4	3
14	4,2	3	3	3	2,6
Сума	53,2	49,8	48,4	51,2	48,0
Сер. зн.	3,8	3,56	3,46	3,66	3,43

Однією з основних завдань нашого дослідження було визначення впливу

формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів на ефективність їх змагальної діяльності. Для виявлення даного впливу після завершення попередньої перевірки рівня розвитку спеціалізованих почуттів у юних дзюдоїстів між піддослідними ЕГ і КГ були проведені командні змагання, на яких в якості суддів виступали вищенаведені експерти. Переможці та призери в особистій першості не визначались, а виявлялася командапобедітельніца за кількістю перемог, здобутих її членами. При відсутності в поєдинку оцінених кидків або рівність оцінок оголошувалася нічия. На цих змаганнях кожен з борців провів три поєдинки за три хвилини. Кидки оцінювалися за правилами дзюдо, але при цьому при проведенні кидка на іппон або двох кидків на ваза-арі поєдинок не переривався, а тривав. Боротьба лежачи здійснювалася не більше 10 секунд для фіксації та позначення прийомів в партері, що не оцінювалися, так як проведення на змаганнях больових і задушливих прийомів юними дзюдоїстами до 15 років заборонено правилами змагань. Суперники з команд, що змагаються підбиралися виходячи з їх ваги. при; проведенні змагань поєдинків здійснювалася реєстрація виконання випробовуваними як реальних спроб проведення кидків, так і самих оцінених кидків.

В кінці педагогічного експерименту між піддослідними ЕГ і КГ були проведені підсумкові змагання; аналогічні попереднім.

При порівнянні; показників досліджуваних змінних (табл. 12), харастерізующіх змагальну діяльність випробовуваних, видно, що в попередніх, змаганнях дзюдоїсти ЕГ і КГ продемонстрували дуже близькі результати з деякою перевагою борців КГ над борцями ЕГ за кількістю оцінених атак: (128 - 121); по ефективності атак (29,22% - 26,71%), за якістю технічної підготовленості (2,28 - 2,19) і, в результаті, за кількістю перемог (19 - 17). При цьому потрібно зазначити, що випробовувані ЕГ мали невелику перевагу над дзюдоїстами КГ за кількістю реальних атак (453 - 438) і за кількістю реальних атак відносного (10,79 - 10,43).

Порівняння результатів підсумкових змагань (табл. 12) демонструє перевагу дзюдоїстів ЕГ над спортсменами КГ за всіма показниками досліджуваних змінних, що в підсумку і призвело їх до командної перемоги з

рахунком 23 - 15 (за кількістю виграних поєдинків). При цьому необхідно особливо відзначити суттєві зміни, що відбулися в характерістиках змагальної діяльності випробовуваних ЕГ в порівнянні з КГ, в наступних досліджуваних змінних:

- ефективність атак в ЕГ зросла з 26,71% до 32,97%, а в КГ - з 29,22% до 29,31%;

- якість технічної підготовленості-в ЕГ зросла з 2,19 до 3,45 балів, а в.КГ - з 2,28 до 2,36 балів.

Таблиця 12

Результати командних змагань між учасниками експериментальної і контрольної груп

Досліджувані зміни	Попередні змагання		Підсумкові змагання	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Кількість реальних атак	453	438'	461	447
Кількість оцінених атак	121	128	162	131
Кількість реальних атак відносне	10,79	10,43	10,98,	10;64
Ефективність атак	26,71%,	29,22%	32;97%	29,31%
Якість технічної підготовленості	2,19	2,28	3,45	2,36
Кількість нічиїх	6	6	*4*	4
Кількість перемог	17	19	*23*	15

Аналіз результатів, показаних юними дзюдоїстами ЕГ і КГ в попередніх і підсумкових командних змаганнях, переконливо демонструє позитивний вплив формування (на основі запропонованих технологій) спеціалізованих сприйнять у випробовуваних ЕГ на ефективність їх змагальної діяльності.

Крім описаних вище командних змагань, випробовувані ЕГ і КГ під час проведення педагогічного експерименту брали участь і в інших змаганнях. Для вивчення динаміки зміни ефективності їх змагальної діяльності нами були обрані в якості контрольних наступні офіційні однорівневі змагання на початку і в кінці експерименту.

У змаганнях взяли участь всі випробовувані ЕГ і КГ, показані ними результати наведені в таблиці 13. Для зручності порівняння показаних: випробуваними результатів ми використовували підхід, який, як правило, застосовується при підведенні підсумків особисто-командних виступів борців.

Даний підхід полягає в співвіднесенні зайнятого борцем в особистому заліку місця (зазвичай до 6-го місця) певній кількості балів. Після закінчення особистих змагань проводиться підрахунок балів, набраних борцями тієї чи іншої команди, і по більшій кількості балів визначається команда-переможниця, а також розподіляються по місцях решта команд, які беруть участь в даних змаганнях. Тому для порівняння результатів виступу юних дзюдоїстів ЕГ і КГ в контрольних змаганнях ми використовували наступну бальну шкалу при співвіднесенні зайнятих випробуваними місць на змаганнях (3-4 і 5-6 місця в дзюдо на змаганнях не диференціюються через олімпійської системи проведе: кшя, отже, два борця, що зайняли 3-4 або 5-6 місця, отримують однакову кількість балів): 1 бал - 5-6 місце; 3 бали - 3-4 місце; 5 балів - місце; 6 балів - 1 місце.

Результати виступу юних дзюдоїстів ЕГ і ЮГ на даних змаганнях відображає ту ж тенденцію, що і результати їх командних змагань. З таблсвш; 13, 14 видно, що якщо на перших змаганнях випробовувані ЕГ і КГ показали приблизно рівні кількісні (в балах) результати, набравши в командному заліку 16 і 19 балів відповідно, то на друге результати борців ЕГ значно вище результатів дзюдоїстів КГ (різниця в баладі становить 30-21 відповідно). Порівняння якісних (по зайнятих місцях) результатів аналогічно кількісному (в балах), тобто якщо на перших змаганнях дзюдоїсти ЕГ і КГ виступили практично рівноцінно, то на друге випробовувані ЕГ домоглися відчутної переваги в призових місцях.

Таблиця 13

Результати виступу експериментальної групи на офіційних змаганнях

№	Рік народж.	Спорт. розряд	Вагова категорія (кг)	Результат виступу на змаганнях (місце)	
				1 змагання	2 змагання
1	1995	2 юн.	38	-	5-6
2	1994	2 юн.	42	5-6 >	2'
3	1995	2 юн.	60	3	5-6
4	1994'	2 юн.	46	5-6	1
5	1995	2 юн.	34	-	3'
6	1994^	2 юн.	38*	2	3"

7	1994	1 юн.	60	5-6	3
8	1995	2 юн.	34	-	-
9	1994	2 юн.	50	3	5-6
10	1994	2 юн.	55	5-6	1
11	1995	-	34	-	-
12	1995'	2 юн.	55	-	-
13	1995	-	38	-	-
14	1995	-	46	-	5-6
Сума балів				16	30

Таким чином, аналіз змагальної діяльності юних дзюдоїстів на початку і в кінці педагогічного експерименту, проведений на основі порівняння результатів їхнього виступу в командних та офіційних змаганнях, переконливо демонструє значно більшу ефективність змагальної діяльності випробовуваних ЕГ в порівнянні з випробуваними КГ за кількісними, і якісними показниками. Отже, ми можемо обґрунтовано говорити про позитивний вплив формування спеціалізованих сприйнять, (на основі запропонованих технологій) у випробовуваних ЕГ на ефективність їх змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні умови високої конкуренції у сфері технологій підготовки спортсменів вимагають модернізації системи спортивної підготовки, зокрема у проекції рецептивних структур.

2. Для успішної змагальної діяльності необхідний постійний методичний пошук нових резервів як в окремих видах підготовки дзюдоїстів, так і в усій системі підготовки в цілому, який повинен базуватися на швидкому реагуванні на вимоги спортивної практики до підготовленості спортсменів а також на здатності акумулювати нові знання і швидко доносити їх до практики у вигляді розроблених технологій. У зв'язку з цим, конститутивною складовою спортивної майстерності дзюдоїста вважаємо рівень розвитку спеціалізованих почуттів, які необхідно формувати й удосконалювати на основі використання спеціальних технологій під керівництвом тренера.

3. Технології формування спеціалізованих сприйнять у дзюдоїстів (дистанції, часу, килима і ін.) включають в себе сукупність знань про способи і засоби здійснення процесу виховання та розвитку конкретного почуття у юних спортсменів і являють собою реалізацію навчально-тренувального процесу на основі використання дидактичних принципів навчання, теоретичної підготовки, ідеомоторного тренування, спеціалізованих ігор та тренувальних вправ, що моделюють типові змагальні ситуації.

4. Застосування розроблених технологій істотно доповнило зміст теоретичної підготовки юних спортсменів, упорядкувало і підвищило специфічність використовуваних вправ та ігрових завдань, розширило і формалізувало техніко-тактичну підготовку юних дзюдоїстів в основній частині заняття.

5. Ідеомоторне тренування дає можливість борцям усунути розрив між одержуваними теоретичними знаннями і їх практичним застосуванням в процесі формування спеціалізованих сприйнять та на основі аналізу своїх відчуттів, тому що дозволяє їм усвідомити і відчути виконувані вправи.

6. Спеціалізоване м'язове почуття є здатністю борця до точного

сприйнятя м'язових зусиль як власних, що дозволяють ефективно опанувати руховими діями, технікою змагальних вправ, управляти ними, регулювати їх за параметрами простору, часу та інтенсивності докладених зусиль, так і суперника, що дають можливість результативно проводити атакуючі, контратакуючі і захисні ТТД.

7.Спеціалізоване почуття положення тіла являє собою здатність борця безперервно і точно сприймати як своє становище щодо поверхні килима (на основі вестибулярних відчуттів), так і просторове взаєморозташування з суперником (за рахунок комплексного сприйняття м'язових, зорових і тіктильних відчуттів).

8. Спеціалізоване почуття дистанції є здатністю борця постійно і достовірно сприймати відстань до суперника для здійснення адекватних атакуючих, контратакуючих або захисних ТТД у швидко змінюваних ситуаціях змагального поєдинку.

9. Спеціалізоване почуття ритму являє собою здатність борця, що дозволяє йому, з одного боку, ефективно застосовувати власні ТТД в змагальному поєдинку, виходячи з необхідності сприйняття і здійснення певного співвідношення частин виконуваного дії по тривалості, напрямку, швидкості і развиваемому зусиллю, а з іншого, чітко уявляти дані характеристики ТТД при виконанні їх суперником.

10. Спеціалізоване почуття килима є здатністю дзюдоїста ясно сприймати і в будь-який момент поєдинку правильно визначати як своє становище на килимі щодо його меж, так і положення суперника, місце розташування рефері, а також найбільш доцільно для себе використовувати всю його площу і геометрію і при цьому ні на секунду не відволікатися від ведення боротьби з суперником.

11. Спеціалізоване почуття часу являє собою здатність борця чітко сприймати і «внутрішньо» контролювати час поєдинку для здійснення своїх тактичних і стратегічних планів і дозволяє йому точно оцінювати тривалість типових компонентів змагальної діяльності.

12. Результати проведеного педагогічного експерименту переконливо

довели, що застосування запропонованих технологій з проекцією на формування спеціалізованих сприйнять у юних дзюдоїстів, значно покращує і підвищує ефективність їх змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиханов И.И. “Техника и тактика вольной борьбы” /И. И. Алиханов, изд, 2-е М., ФиС, 1980 г.
2. Аналіз виступу українських дзюдоїстів на XXVII Іграх у Сіднеї та організаційно-педагогічні перспективи розвитку дзюдо у наступному Олімпійському циклі [Текст]. – К. : ДНДІФКіС, 2000. – 48 с.
3. Ананченко К.В. Моделювання спортивної діяльності в підготовці висококваліфікованих дзюдоїстів / К. В. Ананченко // Спортивні єдиноборства: теорія, практика і перспективи розвитку. Матеріали електронної наукової конференції, 15 січня 2004 року. - Харків : НФУ-ХГАФК,2004. – С.6-8.
4. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания / В. А. Ашмарин, т. 2, М., “Просвещение”, 1992 г.
5. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы / В. А. Бекетов, К., “Здоровье”, 1997.
6. Богдан И. Г. “Спортивная борьба в школе” / И. Г. Богдан, М. С. Дубовис, К., “Советская школа”, 1990 г.
7. Вахун М. ДЗЮДО (основи тренування) / М. Вахун, Мінськ. «Полум'я», 1983. - 126 с. Дзю-до. / Зменш. переклад з японської В. І. Силіна. - М.: Фізкультура і спорт, 1980. - 115 с.
8. Голод Д.І . Олімпійські види спортивної боротьби : проблеми і перспективи / Д. І. Голод // Молода спортивна наука України :Збірник наукових статей аспірантів .- Львів : ЛДІФК,1999. – Вип.3.- С. 74-77.
9. Голод Д. І. Організаційні аспекти розвитку спортивної боротьби в Україні у 90 –ті роки / Д. І. Голод // Теорія і практика фізичного виховання і спорту . - 2000. - № 1. - С .100 -103.
10. Дахновский В. С. Навчання й тренування дзюдоїстів / В. С. Дахновський, Б. М. Рукавицин, Мінськ: Полум'я, 1989
11. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Акопян А. О. и др. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с.

12. Духновский В.С. “Підготовка борців високого класу” / В. С. Духновський, С. С. Лещенко, К., “Здоров’я”, 1999 р.
13. Еганов, А. В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации [Текст] / А. В. Еганов, А. Е. Миллер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 31 – 32.
14. Загура, Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку [Текст] / Ф. І. Загура // Молода спортивна наука України : Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. № 8, Т. 1. – С. 154 – 157.
15. Ивлев В.Г. “Методика навчання і тренування” щорічник “Спортивная борьба” / В. Г. Ивлев, М., ФИС, 1998 г.
16. Кахабришвили, З. Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо [Текст] / З. Г. Кахабришвили, В. Ю. Ахалкаци, Д. Г. Квиникадзе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 36 – 37.
17. Кобля Я. К. Боротьба дзюдо / Я. К. Кобля, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров ФІС, 1987
18. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – №4. – С. 56-59.
19. Козіна Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж. Л. Козіна // Физическое вос- питание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – №2. С.34-47.

20. Коробейніков Г. В. Психофізіологічні особливості розумової та психомоторної працездатності людини / Г. В. Коробейніков, Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект, 2004. – С. 24.
21. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. Краснодар. КГАФК. 2002. – 471с.
22. Купцов А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы / А. П. Купцов // Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 70 с.
23. Курников С. Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе / С. Н. Курников //Теория и практ. Ф. К. – М., 1999, № 9. – С. 22–26.
24. Кухтій, С. Зміст і структура професійно-педагогічних вмінь та навичок тренера з боротьби дзюдо [Текст] / С. Кухтій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 51 – 53.
25. Ленц А. Н. "Классическая борьба"/ А. Н. Ленц, ФИС, М., 2000 г.
26. Манолаки В. Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В. Г. Манолаки. – СПб.: С. – Петербургский университет, 1993. – 180 с.
27. Манолакі В. Г. Методика підготовки дзюдоїсток різної кваліфікації / В. Г. Манолакі, СПб: 1993.
28. Марзаганов, Х. Т. Історія розвитку боротьби самбо і дзюдо : метод. вказівки / Х. Т. Марзаганов. - Івано-Франківськ : ІФНТУНГ Факел, 2007. - 21 с.
29. Матвєєв С. Ф. Тренування в дзюдо / С. Ф. Матвеєв. Київ: Здоров'я, 1995.
30. Мягиенков Н. И. Классическая и вольная борьба / Н. И. Мягиенков, Справочник. – М. : ФиС, 1984.
31. Мягиенков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М. : ФиС,1984.

32. Новиков А. В. Классическое дзюдо / А. В. Новиков. – М. : ФиС, 1994.
33. Новиков А.В. Классическое дзюдо / А. В. Новиков. – М. : ФиС, 1994.
34. Пархомович Г. Основи класичного дзюдо (УМП для тренерів і спортсменів) / Г. Пархомович. Перм. «Уралпресс». 1993. - 302 с.
35. Пидоря, А. М. Особенности проявления специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов [Текст] / А. М. Пидоря, А. Н. Казаченков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 37 – 38.
36. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Пістун. – Л .: Тріада плюс , 2008 – 862 с.
37. Преображенский С.А. “Вольная борьба” / С. А. Преображенский, М., ФиС, 1999 г.
38. Саенко, В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.
39. Саєнко, В. Г. Застосування східних систем фізичного виховання в сучасному слов’янському суспільстві [Текст] / В. Г. Саєнко, О. С. Васільєва // Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарного знання у сучасному інформаційному просторі : національний та інтернаціональний аспекти : Зб. наук. праць / За заг. ред. к.філос.н. М.А. Журби. – Частина ІІІ. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. – С. 309 – 313.
40. Свищёв, И. Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо [Текст] / И. Д. Свищёв // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 29 – 35.
41. Спортивная борьба. Ежегодники (1969-88 гг. – М.: ФиС, 1969-88 гг.)
42. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры, под редакцией А.П.Купцова. – М.: ФиС, 1978
43. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры,

подредакцией А.П.Купцова. – М.: ФиС, 1988

44. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ / Ю. Ю. Стельмах, С. Я. Кухтій //Спортивна наука України : Електронне наукове фахове видання . – 2007 .- № 3 (12).- С. 10-13.
45. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов ,дзюдоистов и самбистов / Г. С. Туманян. - М . : Академия , 2006. – 592 с.
46. Туманян, Г. С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов : многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия [Текст] / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 59 – 61.
47. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Переклад М. Дьячкова) / Клод. Фраде // Журнал «Дзюдо». - М., 2002 № 3-4. - С. 94-97.
48. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Переклад М. Дьячкова) // Журнал «Дзюдо». - М., 2003 № 8-10. - С. 79-81.
49. Чемпіон. Щорічник Асоціації федерацій вільної і класичної боротьби. – К. :1996-2000рр.
50. Чумаков Є. М. Сто уроков самбо / Є. М. Чумаков. – М. : ФиС, 1984.
51. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо [Текст] / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.
52. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих [Текст] / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.
53. Шумілін А.П. Мотивація в структурі результативності змагальної діяльності дзюдоїстів / А.П. Шумілін. – Красноярськ, 2003. – 150 с.
54. Шумілін А.П. Мотивація в структурі результативності змагальної діяльності дзюдоїстів / А.П. Шумілін. – Красноярськ, 2003. – 150 с.
55. Шустин Б. Н Моделювання в спорті вищих досягнень / Б. Н. Шустин. - М.: РГАФК, 1995. - 103 с.
56. Эссинк Х. Дзю-до / Х. Эссинк. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 110с.

57. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера) / Ясухито Ямасита., М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.
58. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера [Текст] / Я. Ямасита. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 192 с.
59. Geesink A. JUDO en evolution. – Antverpen: A.W. Bruna Zoon Utrecht. – 1977. – 160 p.
60. Hancock H.I. Higashi K. Trate complet de Jiu-Jitsu Metode Kano. – Paris-Naney: Berger-Levrant Lt Co. – 1908. – 526 p.
61. Inogai T., Habersetzer R. JUDO pratique (du debutant a la ctnture naice). – Paris: editions Amphora S.A. – 1983. – 334 p.