

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ
ОШИБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ АЙКИДОИСТОВ 13-15 ЛЕТ
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Водовскова Дмитрия Васильевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В айкидо Тенсинкай (или Рэнсинкай) весь многолетний труд спортсмена, тренеров, врачей, ученых представлен в соревновательной схватке, которая укладывается в два круга по 3 минуты каждый. Поэтому нетрудно представить насколько важно каждое мгновение поединка, каждое движение борцов, технический рисунок и тактический рельеф борьбы.

Совершенствование системы многолетней подготовки айкидоистов высшей квалификации немислимо без внимания к одной из ее составных частей – методики начального обучения и тренировки в айкидо Тенсинкай.

Применительно к отдельным видам борьбы при этом часто отмечается важность этапа начальной специализации относительно последующих особенностей спортивно-технического совершенствования. Среди многих тому причин особо выделяется большая вероятность превращения в двигательный навык тактически нерациональных, технически неграмотных и явно ошибочных способов выполнения двигательных действий.

В айкидо Тенсинкай как ациклическом виде спорта вероятность ошибок возрастает относительно выполнения двигательных действий спортсменов при взаимодействии обоих борцов. Несомненно, важным является рассмотрение данной проблемы и в связи с тем, что двигательные ошибки в различных видах борьбы занимают значительное место в причинах спортивного травматизма.

Таким образом, проблема выявления и своевременного устранения ошибочных двигательных действий борцов на начальных этапах обучения в айкидо Тенсинкай представляется актуальной темой для теории и методики этого вида единоборств, тем более что работы в этой области крайне немногочисленны.

Цель исследования – выявить специфические ошибки, допускаемые борцами 13-15 лет в айкидо на соревновательных поединках.

Объект исследования – методика выявления и устранения ошибок, допускаемых борцами айкидо в соревновательных поединках.

Предмет исследования – соревновательная деятельность айкидоистов 13-15 лет.

Для достижения цели, поставленной перед работой, необходимо было решить следующие основные задачи:

1. Провести литературных данных по проблеме исследования.
2. Путем анализа видеозаписи выявить и классифицировать специфические признаки ошибок, допускаемых борцами 13-15 лет в айкидо.
3. Разработать и далее экспериментально апробировать методику выявления и устранения ошибок, допускаемых борцами айкидо стиля Тенсинкай в соревновательных поединках.

В проведенном исследовании нами использовались следующие методы:

- анализ литературных данных и передового научно-методического опыта по анализируемой проблеме;
- наблюдение;
- анализ соревновательной деятельности наблюдаемых айкидоистов с использованием видеосъемки;
- тестирование общей физической и технической подготовленности единоборцев;
- педагогический эксперимент.
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что уменьшение количества и значимости ошибок у айкидоистов путём включения в систему тренировки методики выявления и устранения ошибок, допускаемых борцами в соревновательных поединках, позволит повысить качество и надёжность выступления на соревнованиях.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав (теоретической и практической), заключения, списка использованной литературы в количестве 38 источников и практических рекомендаций. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Айкидо – это современное японское боевое искусство, созданное Морихэем Уэсибой (1883-1969). Его уникальность заключается в том, что оно делает основной упор на этические принципы, которые воплощаются в применении его техник¹. В настоящее время существует множество стилей Айкидо и кажется даже такие, которые, имеют совершенно другие корни, чем искусство известное под именем Айкидо. Например, один из инструкторов на вопрос об истоках его Айкидо ответил, что его Айкидо - это часть одной из разновидностей неизвестной Корейской школы. Поскольку такой список может быть весьма значителен, мы, не взваливая на себя непосильную ношу, ограничимся определением Айкидо тех стилей, которые имеют непосредственные корни из Айкидо Уэсиба – сэнсэй. Классификацию можно рассматривать как весьма условную.

Существует много видов и разновидностей анализа. Большое значение в анализе движений имеет классификация ошибок, их точное определение по характеру и структуре. Невозможно одно и то же движение повторить дважды с одинаковой точностью, какие-то изменения будут или во внешней структуре, или во внутреннем механизме.

Рассматривая ошибки в двигательных действиях, их можно классифицировать следующим образом² (по Б.А. Ашмарину):

¹ Ватолина, Е.Ю. Боевые искусства востока как средства инкультурации личности подрастающего поколения: дисс. канд. пед. наук / Е.Ю. Ватолина. М.: РГАФК, 2013. С. 194.

² Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры) / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 49.

- в конкретных двигательных действиях (движение прямых рук в беге) и общие (неправильное положение тела при любом виде бега или ходьбы);
- частные и комплексные. Частные ошибки встречаются редко, по крайней мере, в первой фазе формирования двигательного навыка. Такие ошибки, если они не слишком грубые, не являются большим препятствием в обучении. Обычно наблюдаются комплексные двигательные ошибки. Движения, составляющие двигательное действие, имеют причинно-следственную связь;
- автоматизированные и неавтоматизированные.

Неавтоматизированные ошибки чаще всего наблюдаются в начальном периоде обучения. Устранение их при правильной методике обучения не представляет больших трудностей. Автоматизированные ошибки возникают в результате многократного повторения неправильных движений. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются устранению:

- существенные и незначительные. Существенными (грубыми) считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия (например, сгибание опорной ноги в коленном суставе автоматически приведет к появлению фазы полета в спортивной ходьбе). Незначительные, мелкие ошибки характерны для отдельных частей двигательного действия (например, руки, слишком сильно согнутые в локтевых суставах или слишком сильно выпрямленные в спортивной ходьбе, не нарушают основу двигательного акта);
- типичные и нетипичные. Некоторые ошибки встречаются чаще всего, имеют типичный массовый характер (например, опускание локтя толчковой руки при толкании ядра). Появление таких ошибок можно предугадать, и заранее определить упражнения, позволяющие не допустить их. Нетипичные – чисто индивидуальные, самые несуразные, нелепые ошибки;

- прямые и косвенные. Прямые ошибки возникают в одном движении, и их устранение можно локализовать (неправильную работу рук в беге можно устранить на месте, без бега). Косвенные ошибки возникают в других движениях и вызывают ошибки в последующих (отведение ядра от плеча вызовет бросок)³.

Зная, какие ошибки существуют, легче понять причину их возникновения и подобрать средства для их исправления. Причинами возникновения двигательных ошибок может быть любое нарушение принципов, правил организации и условий процесса обучения.

Решая задачи, связанные с выявлением специфических признаков ошибок, допускаемых борцами 13-15 лет в айкидо Тенсинкай на соревновательных поединках, определялась взаимосвязь их с основными показателями общей и специальной физической подготовленности наблюдаемых единоборцев. На основе материалов таких исследований была разработана и далее экспериментально апробирована методика выявления и устранения ошибок, допускаемых борцами айкидо стиля Тенсинкай в соревновательных поединках.

В проведенном исследовании использовались следующие методы: анализ литературных данных и передового научно-методического опыта по анализируемой проблеме; наблюдение; анализ соревновательной деятельности наблюдаемых айкидоистов с использованием видеосъемки; тестирование общей физической и технической подготовленности единоборцев; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Видеоанализ соревновательной деятельности борцов проводился по трем возрастным группам: юноши 13, 14 и 15 лет. В общей сложности, по данной проблеме исследования было проанализировано 60 соревновательных поединков, по 20 поединков в каждой возрастной группе.

³ Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. М.: Физкультура и спорт, 2012. С. 53.

Методика включала следующие этапы:

1. Выявление и анализ ошибок, допускаемых в соревновательных поединках для каждого из айкидоистов экспериментальной группы, путем анализа видеозаписи.
2. Определение общей физической подготовленности единоборцев.
3. Разработка комплекса тренировочных заданий по устранению ошибок в соревновательных поединках борцов, куда вошли следующие упражнения:
 - структурно-имитационные (силовые), направленные на повышение подготовленности ведущих мышечных групп, с сопряженной проработкой навыка технически верного выполнения элемента;
 - эпизодически-соревновательные упражнения с партнером, направленные на совершенствование умения в условиях тренировочной схватки, по заданию.

Анализ соревновательной деятельности показал, что суммарное количество ошибок в соревновательных поединках айкидоистов 13 лет составило 3,4 ошибки за один соревновательный поединок, что, примерно, в 2 раза больше, чем количество ошибок у юношей 14 лет и в 4 раза больше количества ошибок у 15-ти летних борцов.

Структурный анализ ошибок в соревновательных поединках также выявил, что у юношей 13 лет из общего числа ошибок преобладают ошибки на «фазном» уровне, т.е. охватывающие лишь отдельные фазы спортивного двигательного действия – 49%. На втором месте ошибки на «действенном» уровне, охватывающие спортивное двигательное действие целиком – 35%. Меньшее количество составили ошибки на «операционном» уровне, охватывающие отдельные операции спортивного двигательного действия – 16%. Далее для устранения выявленных ошибок применялась описанная выше методика выявления и устранения ошибок, допускаемых наблюдаемыми айкидоистами 13-15 лет в соревновательных поединках, которая впоследствии апробировалась в педагогическом эксперименте.

Эксперимент длился 27 недель, в начале, середине и в конце были проведены тестирования физической и технико-тактической подготовленности и анализ основных характеристик допускаемых ошибок. В течение педагогического эксперимента существенное уменьшение количества доминирующих ошибок произошло после повышения уровня общей физической подготовленности до средних модельных значений. Далее темпы прироста показателей физической подготовленности замедлились, в то время как темпы уменьшения количества доминирующих ошибок сохранились до конца эксперимента.

В результате изменения методики значительно снизилось общее количество ошибок в соревновательных поединках. В конце эксперимента их количество составило 1,85 ошибки за схватку, т.е. за 10 соревновательных поединков борцы экспериментальной группы допустили в среднем по 37 ошибок. В то время как количество ошибок у единоборцев контрольной группы существенно не изменилось.

Необходимо также отметить, что в итоге педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы после включения в программу тренировки экспериментальной методики выявления и устранения ошибок значительно снизилось общее количество ошибок на более обширных уровнях по отношению к менее обширным. Так снизилось количество ошибок на «действенном» и «фазном» уровнях, а количество ошибок на «операционном» уровне увеличилось.

Успешное применение предложенной нами методики положительно повлияло на эффективность соревновательной деятельности единоборцев экспериментальной группы, в том числе и на их спортивный результат. Количество побед в соревновательных поединках по сравнению с количеством побед у айкидоистов контрольной группы значительно выросло и составило 70% от общего числа проведенных встреч.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы показал, что до настоящего времени проблема ошибок в соревновательной деятельности борцов айкидо изучена недостаточно. Отсутствуют комплексные методики, позволяющие эффективно устранять ошибки, допускаемые спортсменами в соревновательных поединках.

Путем анализа видеозаписи поединков нами была составлена классификация ошибок, допускаемых айкидоистами 13-15 лет в соревновательных поединках, по следующим группам:

- технические ошибки;
- ошибки в позах;
- тактические ошибки.

и по структурным признакам:

- ошибки на «действенном» уровне (охватывающие всё двигательное действие);
- ошибки на «фазном» уровне (охватывающие только фазу двигательного действия);
- ошибки на «операционном» уровне (охватывающие лишь операцию двигательного действия).

Анализ результатов исследования специфики ошибок, допускаемых борцами 13-15 лет в соревновательных поединках, показал, что:

- из общего количества преобладают ошибки на «фазном» уровне, охватывающие отдельные фазы спортивного двигательного действия – 49%,
- на втором месте ошибки на «действенном» уровне, охватывающие спортивное двигательное действие целиком – 35%,
- меньшее количество составили ошибки на «операционном» уровне, охватывающие отдельные операции спортивного двигательного действия – 16%.

Для устранения выявленных ошибок нами применялась методика выявления и устранения ошибок, допускаемых наблюдаемыми айкидоистами 13-15 лет в соревновательных поединках.

Применение экспериментальной методики позволило:

- статистически достоверно снизить количество ошибок у борцов экспериментальной группы, допускаемых в соревновательных поединках ($t=19,48$, $P<0,01$) с 3,38 до 1,85 ошибки за схватку;
- статистически достоверно повысить надёжность атакующих ($t=2,22$, $P<0,05$) и защитных действий ($t=3,19$, $P<0,05$);
- статистически достоверно повысить эффективность технико-тактических действий ($t=2,39$ $P<0,05$), выразившуюся в росте результативности, а именно, увеличении количества побед в соревновательных поединках с 54% до 70% от общего числа схваток.

Анализ соревновательной деятельности показал, что уменьшение количества и значимости ошибок в системах движений айкидоистов 13-15 лет стиля Тенсинкай путём включения в систему тренировки методики выявления и устранения ошибок, допускаемых борцами в соревновательных поединках, позволяет повысить качество борьбы и надёжность выступления на соревнованиях.

Таким образом, разработанная экспериментальная методика выявления и устранения ошибок в соревновательных поединках показала свою эффективность.

Практические рекомендации

Экспериментальное исследование показало, что для успешного ведения соревновательных поединков и демонстрации в них высоко качества борьбы, а в итоге успешного выступления на соревнованиях необходимо максимально минимизировать количество и значимость ошибок в соревновательных поединках.

Разработанная методика выявления и устранения ошибок, допускаемых айкидоистами в соревновательных поединках, позволяет значительно снизить количество и значимость ошибок за 5-6 месяцев.

Предлагаем следующий алгоритм использования разработанной методики:

1. Выявление характерных – доминирующих ошибок для каждого борца индивидуально. Для этого необходимо на основе анализа соревновательной деятельности выявить доминирующие виды ошибок, допускаемые борцами в соревновательных поединках.
2. Анализ физической подготовленности ведущих групп мышц являющихся «исполнителями» для ранее ошибочно выполненных технико-тактических элементов. С целью выявления взаимосвязи допускаемых ошибок с физической подготовленностью.
3. Устранение доминирующих, ранее выявленных ошибок по вышеизложенной методике.

Разработанная методика по выявлению и устранению ошибок в соревновательных поединках может быть рекомендована как для борцов этапа начальной специализации, так и для высококвалифицированных айкидоистов, как средство повышения надёжности защитных действий.