

4572

А

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УДК 796.81/85

**ХИЖЕВСКИЙ Олег Викторович**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК  
С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТА**

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

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

Минск 2000

А

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,  
доцент Рудницкий В.И.

Официальные оппоненты

доктор педагогических наук,  
профессор Иванченко Е.И.  
кандидат педагогических наук,  
доцент Дворник Г.М.

Опонирующая организация

Белорусский государственный  
университет информатики и  
радиоэлектроники (кафедра спорта)

Защита состоится "26" апреля 2000 г. в 15 час.

На заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (220020, Минск, проспект Машерова, 105)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автореферат разослан "24" марта 2000 г.

Ученый секретарь

совета по защите диссертаций

А.А.Семкин



Т000004572

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** К главным задачам в педагогическом процессе начальной подготовки спортсменов-дзюдоисток, независимо от возраста, деятельность которых осуществляется в вариативных ситуациях, следует отнести: 1) развитие способности дифференцировать силу и скорость двигательных действий и управлять ими в пространстве и времени; 2) развитие ловкости с ее проявлениями во внезапно возникающих сложных ситуациях с целью овладения сложными двигательными координациями; 3) развитие способности к овладению новыми движениями в дзюдо, где двигательная деятельность характеризуется большим разнообразием и повышенной координационной сложностью; 4) формирование основ технических навыков в стандартных, измененных и вероятностных ситуациях (С.В.Суражин, 1974; В.С.Келлер, 1975; М.Н.Рубанов, 1981; А.Н.Сажин, 1982; И.И.Алиханов, 1983; К.С.Олзоев, 1983; П.А.Рожков, 1985; В.И.Лях, 1988; Н.М.Галковский, Ю.А.Шахмурадов, 1989; А.И.Петров, 1998).

Анализ литературы по борьбе дзюдо показывает, что методика начальной подготовки в этом виде спорта для школьников и взрослых дзюдоисток не представлена в тренировочных программах СДЮШОР самостоятельными разделами. Это противоречит теории анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменов разных возрастных групп (М.Д.Чиркин, 1946; И.М.Яблоновский, 1966; В.К.Бальсевич, 1980). Физические качества 17—19-летних девушек значительно более развиты, чем у 9—11-летних девочек. Темпы естественного развития функций организма у девушек 17—19 лет начинают снижаться. Уровень развития максимальной силы достигает пикового значения и существенно выше уровня развития относительной силы (в пересчете на 1 кг массы тела); несколько меньшая лабильность нервной системы и затрудненная перестройка функциональной структуры мышц. С другой стороны, мышцы детей эластичнее и предрасположены к растягиванию, но не способны к развитию значительного напряжения. Им противопоказаны большие отягощения, упражнения ударного характера и полезны упражнения с координационной направленностью (В.И.Лях, 1988).

В литературе отсутствуют исследования по педагогическому обоснованию методики начальной подготовки спортсменок-дзюдоисток. Не обоснованы комплексы тренажерных устройств, моделирующие измененные, вероятностные ситуации тренировочной и начальной соревновательной деятельности. Не получило научного обоснования их применение с целью повышения помехоустойчивости, которая, по мнению специалистов (С.Д.Бойченко, Д.А.Тышлер, М.Ш.Геллер, А.А.Овсянкин, 1980), является качественной характеристикой надежности технических действий в единоборствах, отражающей способность компенсировать отрицательные влияния сбивающих действий. Отсутствуют рекомендации занимающимся, в которых бы учитывались способности новичков к освоению изучаемых движений и осуществлялась целенаправленная работа над по-