

УДК 796. 012. 3. 853. 23 – 057. 875

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Анжела ПОЛЕВАЯ-СЕКЭРЯНУ, Ольга АФТИМИЧУК

*Государственный университет физического воспитания и спорта, Молдова*

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ-ДЗЮДО-  
ЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.** Анжела ПОЛЕВАЯ-СЕКЕРЯ-  
НУ, Ольга АФТИМИЧУК. *Державний університет фізичного виховання і спорту, Молдова*

**Анотація.** У статті представлено ритмічні малюнки технічних дій дзюдоїстів, на базі яких були розроблені комплекси спеціальних вправ, що позитивно впливають на формування техніко-тактичних дій у навчально-тренувальному процесі студентів дзюдоїстів.

**Ключові слова:** дзюдо, формування умінь і навичок, етап початкової спортивної спеціалізації, ритмоструктура.

**Постановка проблеми.** Теоретический анализ проблемы построения многолетней спортивной тренировки борцов позволил отметить, что целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы [6, 16, 17 и др.].

В структуре многолетней тренировки выделяют в основном четыре этапа спортивной подготовки: начальная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная специализация и спортивное совершенствование.

На этапе начальной спортивной специализации особое внимание придается физической подготовке, а также развитию психомоторных способностей. Выбор средств и методов их обучения обусловлен подбором двигательных операций, схожих по структуре с технико-тактическими действиями дзюдоистов, способствующих воспитанию рациональной двигательной структуры специфических элементов в борьбе, с необходимой их ритмической организацией отдельных актов целостного действия. При этом эффективность действий борцов заключается в мастерстве владения техникой, которая детерминирует совершенную координацию двигательного акта [12], заданными характеристиками ритма, темпа, ориентацией в пространстве, чувства равновесия и т.п.

Особенно эта проблема актуальна в системе вузовского специализированного образования, где наряду с учебно-воспитательным процессом выделяют и учебно-тренировочный процесс, который представлен курсом „Совершенствование спортивного мастерства”. При этом, в настоящее время проблема усугубляется поступлением абитуриентов не занимавшихся ранее данным видом спорта, а потому встает вопрос об ускоренной спортивной подготовке студентов.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Процесс совершенствования спортивного мастерства на этапе начальной спортивной специализации в дзюдо предусматривает многообразную и разностороннюю подготовку, направленную на формирование специализированных профессиональных двигательных навыков [7]. Двигательное действие борцов формируется с учетом особенностей соревновательной двигательной характеристики, которая определяет группы или комплексы действий, используемые в качестве средств формирования умений и навыков тонкой дифференцировки усилий по необходимым для этой деятельности параметрам [5, 9].

По определению М.М. Богена [5], в видах спорта с координационно-сложной двигательной характеристикой, таких как, например, единоборства, необходимо формировать обобщенные навыки, позволяющие решать определенные задачи в зависимости от сложившейся ситуации, а также контролировать двигательные действия в неопределенной обстановке. „Уро

вень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля над ним во всех основных опорных точках, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания”, называется двигательным умением [5]. Само умение имеет большую дидактическую ценность, поскольку его формирование требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач и условия исполнения, управлять собственной умственной, перцептивной и двигательной деятельностью. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта исполнения движения при ведущей роли сознания, что возможно при обладании большим количеством разнообразных двигательных умений, способствующих результативному совершенствованию технических действий, выработке способности к творческому мышлению, анализу выполняемых движений, а также совершенствованию специализированных восприятий, способности объединять простые движения в более сложные двигательные действия [6, 8].

Одним из специализированных восприятий является чувство ритма, уровень которого обосновывает процесс воспитания интегральной координации [1, 4, 18]. В этой связи мощнейшим средством воспитания ритмического чувства является музыка. Доказано, что музыкальный ритм обладает способностью воздействовать на психику человека, сопряженную с центром эмоций, регулирующим поведение, а значит и любого рода деятельность людей [10, 11].

При этом, используя музыку в качестве методического приема, можно воспитывать ритмическую структуру двигательного действия [14], что ускорит, по нашему мнению, процесс формирования совершенной техники двигательных действий, воспитывая с ее помощью ряд специализированных восприятий, без которых невозможно освоение базовых упражнений в любом виде спорта.

**Постановка задач.** Для успешного освоения техники базовых движений студентами-дзюдоистами необходима программа по формированию специально-двигательных способностей. Перед нами встал вопрос: возможно ли при условии определения ритмического построения каждого отдельно взятого элемента в каком-либо из видов спортивных единоборств, сформировать его у начинающих борцов с помощью средств ритмического воспитания и музыки.

**Результаты исследования и их обсуждения.** С этих позиций нами была разработана экспериментальная программа по дзюдо, апробированная на студентах Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова [13, 11]. Ее особенностью является то, что для целенаправленного формирования ритмической структуры двигательных действий в борьбе были апробированы средства ритмического воспитания и музыки, арсенал которых позволил спроектировать алгоритм подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации (табл. 1).

Таблица 1

**Алгоритм формирования двигательной деятельности дзюдоистов средствами ритмического воспитания и музыки на этапе начальной спортивной специализации**

Этапы	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
Подготовка	<i>ОФП + СФП</i>	<i>СФП + ТП</i>	<i>ТПП</i>
ритмо-структура двигательной деятельности	координационно-ритмическая деятельность	ритмо-структура двигательного действия	ритмо-структурная организация целостной двигательной деятельности

*Примечания:* ОФК – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТП – техническая подготовка; ТПП – технико-тактическая подготовка.

Основополагающим в разработке указанного алгоритма явилось выявление последовательных, взаимосвязанных этапов подготовки, направленных на формирование ритмо-структуры двигательной деятельности студентов-дзюдоистов.

На первом этапе ставились задачи формирования психомоторных способностей, в частности воспитания двигательной координации, основанной на чувстве ритма. В процессе пер-

вого этапа в общую физическую и специальную физическую подготовку включались обще-подготовительные и специальные упражнения, подвижные и музыкальные игры. В рамках учебно-тренировочного процесса прослушивались определенные музыкальные треки различных жанров, после чего воспроизводился ритмический рисунок хлопками, притопами, щелчками. Во время круговой тренировки в фитнес зале применялись координационно-ритмические задания, которые выполнялись под музыкальное произведение. Данный этап является базой для дальнейшего формирования ритмо-структуры двигательного действия.

На втором этапе в специальную подготовку дополнительно включались координационно-ритмические задания с использованием средств музыки, которые разрабатывались на основе технических элементов соревновательного характера, на базе чего формировалась ритмо-структура конкретного технического действия.

Третий этап предполагал реализацию технико-тактических действий в спаррингах „Рандори”, матчевых встречах и в рамках отдельных соревнований, где проявлялась целостная ритмо-структурная организация специализированных двигательных действий.

Экспериментальная программа разработана для групп совершенствования спортивного мастерства с целью ускоренной подготовки студентов по дзюдо.

Учебно-тренировочный процесс проводился, как было выше сказано, с использованием музыки. Музыка способна управлять ритмикой движений, что связано с процессом развития чувства ритма, которое, в свою очередь представляет собой основу для формирования такой психомоторной способности, как двигательная координация, являющейся неотъемлемой частью технической подготовки спортсменов.

*Музыка* является одним из ярких и эмоциональных видов искусства. Она представляет собой наиболее эффективное и действенное средство воспитания, так как помогает развить слух и чувство ритма. Контрастные построения, темповые и динамические изменения, ладовая окрашенность, повторность, несложные ритмы, акценты, чередование музыкальных фраз – все это может отражаться в движении. Для формирования ритмо-структуры двигательных действий дзюдоистов нами были использованы средства выразительности музыки, из которых особо можно выделить *ритм*, *ритмический рисунок* и *темп* [4]. Сочетание различных по структуре упражнений, дополняемых позициями рук, жестикуляцией, звуковым сопровождением (хлопки, щелчки, шлепки), позволяет воспитать ритмическое чувство, способствует развитию двигательной координации. Сложность структуры двигательных действий обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к развитию профессиональной памяти, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений.

В учебно-тренировочный процесс включались и *музыкально-ритмические игры*, которые являются как средством музыки, так и физического воспитания. С их помощью развивается темпо-ритмическое чувство, музыкальный слух, музыкальная память. Занимающиеся приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности, правильным пониманием музыки и выполнением движений согласно ее содержанию и форме. Музыкально-ритмические игры содействуют совершенствованию координации движений и ориентации в пространстве [3, 14].

Представленные средства имеют свою внутреннюю интеграцию, проявляющуюся в кумулятивном эффекте занятий, где одни средства дополняют другие с целью закрепления приобретенного в процессе тренировки навыка. В первую очередь, это относится к комплексному психомоторному умению двигательной координации, в состав которого входит и зрительная, и слуховая координация. Данными проблемами занимается дисциплина „Музыкально-ритмическое воспитание”, которая является, по нашему мнению, универсальной для подготовки спортсменов любой специализации. Она представляет одно из направлений в системе физкультурного образования: в некоторой степени оно присутствует в школьной программе в форме уроков ритмики, и в большей степени – в программе высшего специального физкультурного образования. Основными ее задачами являются воспитание чувства ритма и, на его

основе, формирование такого психомоторного качества, как координация, причем комплексного (интегративного) плана. Для этого дисциплина „Музыкально-ритмическое воспитание” использует средства различных областей физической культуры и искусства [2].

В рамках нашей программы с помощью средств музыкально-ритмической подготовки были разработаны следующие группы упражнений:

- упражнения, формирующие чувство ритма;
- упражнения, формирующие чувство темпа;
- упражнения, воспитывающие комплексную координацию;
- упражнения, активизирующие внимание;
- упражнения, направленные на воспитание чувства равновесия;
- игры для развития чувства ритма, темпа, координации.

Упражнения применялись в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.

В соответствии с разработанным алгоритмом формирования двигательной деятельности дзюдоистов (табл. 1) мы спроектировали три блока учебно-тренировочных занятий, объединенных направленностью на поэтапное воспитание выше названной деятельности через систему специфических заданий, выполнение которых обеспечивалось средствами ритмического воспитания и музыки.

Первый блок разработанных занятий предполагал круговую тренировку, включающую восемь станций, из которых две решали задачи координационно-ритмического построения движений на основе выполнения упражнений из раздела общефизической и специально-физической подготовки.

Программирование заданий, определяющих реализацию поставленных задач, детерминировало собой постепенное усложнение координационных упражнений от 4-х счетного построения до 16-ти счетов. Некоторые из них были представлены координационно-ритмическими связками, предполагающими обозначения музыкальных акцентов хлопками, притопами, щелчками и шлепками. Осуществление подобного рода заданий обеспечивалось специально подобранными музыкальными произведениями.

Серии упражнений, направленные на развитие двигательной координации, были разработаны с применением скакалок и резиновых лент (табл. 2).

Здесь же включались музыкально-ритмические игры, такие как „Игра с ритмом”, „Хлоп-хлоп, топ-топ”, „Установи темп”, „Запретные паузы” [3], обеспечивающие закрепление приобретенных специальных умений.

Второй блок учебно-тренировочных занятий предусматривал задания, соответственно определяющие решение проблем по формированию ритмо-структуры двигательных Действий, специфических для дзюдо. В этом аспекте были синтезированы специально-подготовительные упражнения, направленные на воспитание тех двигательных способностей, которые проявляются непосредственно в процессе спаррингов. В соответствии с этим, были отобраны следующие технические действия (табл. 3): бросок через плечо (Morote-Seoi-Nage), бросок через плечо с колен (Morote-Seoi-Nage), задняя подножка (O-Soto-Gari), передняя подножка (Tai-Otoshi), боковая подсечка (De-Ashi-Barai). К ним можно отнести и такие элементы технических действий как Uchi-Komi, которые выполнялись: перед зеркалом, под счет, под исполнение музыкальных композиций, имеющих строго определенные акцентированные моменты и паузы, кульминации, *diminuendo*.

На базе ритмических рисунков, указанных в таблице 3, были разработаны специальные упражнения, которые включались в процесс технической подготовки студентов-дзюдоистов. К примеру, в таблице 2 представлены упражнения, которые положительно влияют на формирование технико-тактических действий.

Упражнение 1 помогает освоить бросок через плечо (Morote-Seoi-Nage), подхват (Uchi-Mata).

Упражнение 2 положительно влияет на освоение броска через бедро (Uki-Goshi), бросок через плечо (Morote-Seoi-Nage).

Упражнение 3 помогает сформировать структуру задней подножки (O-Soto-Gari).

Для закрепления приобретенных умений проводились дидактические игры „Выведи из равновесия”, „Поймай ритм” и др.

Таблица 2

## Обще-подготовительные упражнения

№№ п/п	Содержание	Темп исполнения	Ритмический рисунок
1	И.п. – о.с. 1 – шаг вправо; 2 – приставить левую; 3 – 4 тоже влево; 5-7 – три шага вперед; 8 – приставить левую; 9 – 16 то же влево	медленный умеренный	$\frac{4}{4}$
2	И.п. – о.с. 1 – прыжок на двух вправо; 2 – тоже влево; 3 – прыжок крестом правая впереди; 4 – прыжок ноги врозь с поворотом на 180° влево; 5-8 – тоже начиная влево	медленный умеренный	$\frac{4}{4}$
3	Выполняется в процессе бега по сигналу тренера: 1-2 – прыжка на двух; 3 – 2 шага бегом правой; 4 – толчком левой, прыжок выпрямившись с поворотом на 360° вправо, приземляясь на правую, руки вверх	умеренный быстрый	$\frac{4}{4}$
4	И.п. – о.с. 1-2 – кувырок вперед; 3-4 – переворот правым боком; 5 – прыжок вверх, коленями коснутся груди; 6-7 – кувырок назад; 8 – и.п.	умеренный быстрый	$\frac{4}{4}$

Таблица 3

## Ритмические рисунки технических действий дзюдоистов

№ п/п	Техническое действие	Ритмический рисунок	
		в спарринге	обучающий
1	бросок через плечо	$\frac{4}{4}$	$\frac{4}{4}$
2	задняя подножка	$\frac{2}{4}$	$\frac{2}{4}$
3	передняя подножка	$\frac{4}{4}$	$\frac{4}{4}$
4	подсечка боковая	$\frac{2}{4}$	$\frac{2}{4}$

Третий блок экспериментальных занятий в системе указанных разработок был направлен на совершенствование сформированной структуры двигательных действий дзюдоистов для синтеза ритмо-структурной организации целостной двигательной деятельности, определяющей соревновательные моменты данного вида борьбы (табл.4).

Таблица 4

## Специально-подготовительные упражнения

№№ п/п	Содержание	Темп исполнения	Ритмический рисунок
1	И.п. ноги на шине плеч, руки вперед 1-„и” – галоп вправо; 2 – шаг вправо; „и” – мах левой вправо; 3-„и” – 4-„и” – тоже влево	медленный умеренный	$\frac{2}{4}$ 
2	И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – прыжок вперед на две; „и” – прыжок вверх выпрямившись; 3 – упор присев; 4 – кувырок вперед через правое плечо со страховкой	медленный умеренный	$\frac{4}{4}$ 
3	И.п. – о.с. 1 – скрестный шаг левой; 2 – с поворотом на 90° влево скрестный шаг правой; 3-4 – кувырок через правое плечо со страховкой в и.п. 5-8 – тоже через левое плечо со страховкой	медленный умеренный	$\frac{4}{4}$ 

Проектирование целостной деятельности осуществлялось в условиях звучания специально составленной музыкальной композиции, предусматривающей смену динамических акцентов, музыкальное напряжение, кульминацию, а также аккордное звучание на fortissimo.

Примером могут служить фрагменты „Randori”. Так, при звучании музыки на pianissimo соперники находятся в процессе борьбы за захват. По истечению определенного времени (7–10 с) исполняется аккорд с максимальной громкостью звучания (ff), на который TORI необходимо произвести вывод соперника из равновесия, а UKE – противодействовать ему.

Дальнейшее повышение уровня целостной двигательной деятельности дзюдоистов осуществлялось в процессе первенств среди студентов, организованных в рамках университета.

Выше изложенное позволяет утверждать, что повышение уровня физической и технической подготовленности спортсмена при совершенствовании его психомоторных способностей и пополнения фонда двигательных умений и навыков, помогает формированию новых форм соревновательных действий.

**Вывод.** Для ускорения процесса воспитания соревновательной техники целесообразно использовать упражнения, включающие элементы двигательных навыков, схожих по ритмоструктуре с техническими действиями в содержание физической подготовки.

Разработанная программа по дзюдо в рамках курса „Совершенствование спортивного мастерства”, включающая средства ритмического воспитания и музыки, может повышать эффективность учебно-тренировочного процесса в борьбе и решению задач этапа начальной спортивной специализации.

## Список литературы

1. Афтимичук О. Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. – Кишинев, 1998. – 300 с.
2. Афтимичук О. Е. Практический материал к дисциплине „Музыкально-ритмическое воспитание” : метод. разработ. – Кишинев : НИФВС, 2003. – 29 с.

3. Афтимичук О. Е. Музыкальные игры / О. Е. Афтимичук, С. Г. Шипилова; М-во образования Респ. Молдова нац. ин-т. физ. воспитания и спорта. – Ch : INEFS, 2003. – 47 p.
4. Афтимичук О. Е. Проблема формирования интегративных координационных качеств в рамках дисциплины „Музыкально-ритмическое воспитание” // Buletin Științific. Seria: Educația fizică și sport. – 2005. – Vol. 1, № 9. – P. 217–220.
5. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям / предисл. П. Я. Гальперина. – Изд. 2-е доп. – М. : Либроком, 2010. – 210 с.
6. Воробьев В. А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы : дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2001. – 161 с.
7. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с.
8. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
9. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
10. Коджаспиров Ю. Г. Методика развития силы юных борцов 9 – 11 лет // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 24-29.
11. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
12. Лях В. И. Координационные способности школьников. – Мн. : Полымя, 1989. – 159 с.
13. Полевая-Секэрянэ А. Г. Ритм и организация двигательного действия борцов / А. Г. Полевая-Секэрянэ, О. Е. Афтимичук // Mater. conf. științ. internaț. a d-zilor. – Chișinău : USEFS, 2007. – P. 333-337.
14. Полевая-Секэрянэ А. Г. Проблема ритма в структурной организации двигательного действия борцов / А. Г. Полевая-Секэрянэ, О. Е. Афтимичук // Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах : материалы VIII междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти, проф. Чумакова Е. М. – М. : РГУФКСиТ, 2008. – С. 88-94.
15. Полевая-Секэрянэ А. Г. Методические разработки использования средств ритмического воспитания и музыки в системе учебно-тренировочного процесса этапа начальной спортивной специализации в дзюдо / А. Г. Полевая-Секэрянэ, О. Е. Афтимичук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №3. – С. 7-10.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2000. – 384 с.
17. Hantău I. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță: Manual pentru instituțiile cu profil sportiv / Hantău I., Manolachi V. – Ch. : 2000. – 198 p.
18. Faur M.-L. Formarea ritmului de activitate motrică la studenții facultăților de educație fizică și sport în cadrul conținutului adaptat al disciplinei / Faur M.-L. // Educația ritmico-muzicală : Teza de dr. În științe pedagogice. – Ch., 2005. – 269 p.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ  
У СТУДЕНТОВ ДЗЮДОИСТОВ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Анжела ПОЛЕВАЯ-СЕКЭРЯНУ, Ольга АФТИМИЧУК**

*Государственный университет физического воспитания и спорта, Молдова*

**Аннотация.** В статье представлены ритмические рисунки технических действий дзюдоистов, на базе которых были разработаны комплексы специальных упражнений, положительно влияющих на формирование технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе студентов-дзюдоистов.

**Ключевые слова:** дзюдо, этап начальной спортивной специализации, формирование умений и навыков, техника, ритмо-структура.

**THE STUDY OF STUDENTS (JUDOISTS') MOTOR SKILLS FORMATION  
ON THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION**

**Andzela POLEVAJA- SEKERYANU, Olha AFTYMYCHUK**

*State University of Physical Education and Sport, Moldova*

**Annotation.** The paper presents the rhythmic patterns of judoists' technical actions. On the basis of the patterns special exercises have been developed. The exercises are favorable to the formation of technical and tactical actions in the training process of students (judoists).

**Key words:** judo, the initial stage of sports specialization, formation of skills, techniques, rhythmical structure.