

3. Васильева, И.А. Содержание и методика занятий водной аэробикой с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Васильева И.А. – М., 1997. – 23 с.
4. Гиббс, Р. Тем, кому за 40 : (комплексы общеразвивающих упражнений для людей среднего и пожилого возраста) / Р. Гиббс // Спорт за рубежом. – 1982. – № 10. – С. 13-14 ; № 12. – С. 12-13.
5. Еремина, Т.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий нетрадиционными видами физического воспитания / Т.Н. Еремина, Е.Е. Еремина // Физическая культура, спорт и здоровье : сб. науч. ст. – Йошкар-Ола, 2000. – 16 с.
6. Зубакова, Е.Н. Комплексное применение физических упражнений в воде и на суше для женщин : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зубакова Е.Н. – М., 1997. – 15 с.
7. Меньшуткина, Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста : дис. ... д-ра пед. наук / Меньшуткина Т.Г. – СПб., 2000. – 332 с.
8. Смирнова, И.Р. Эффективность применения комплексной методики профилактической направленности в оздоровительном плавании / И.Р. Смирнова // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация : материалы Всерос. науч.- практ. конф. / под общ. ред. А.В. Петряева, И.В. Клешнева. – СПб., 2001. – С. 67-69.
9. Федорова, А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой с людьми пожилого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Федорова А.Ю. – СПб., 2003. – 19 с.
10. Шибалкина, М.Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий оздоровительным плаванием : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шибалкина М.Г. – СПб., 1997. – 22 с.

**КОРРЕКЦИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДО В СВЯЗИ С
УЖЕСТОЧЕНИЕМ КИНЕМАТИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ В СПОРТИВНОМ
ПОЕДИНКЕ**

*Азамат Адамович Совмиз, аспирант,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

Состав изучаемых в демонстрационном режиме бросков дзюдо не соответствует технике их реализации в условиях жесткого противоборства. Жесткие оборонительные захваты мешают выходу из исходного положения на стартовую позицию бросков, что требует изменения структуры их первой фазы.

Ключевые слова: демонстрационные броски, жесткое противоборство, структура первой фазы бросков.

**CORRECTION OF THROWING TECHNIQUE IN JUDO RELATED TO
CINEMATIC LINKS STRENGTHENING IN SPORT COMBAT**

*Azamat Adamovich Sovmiz, post-graduate student
Cuban state university of physical education, sport and tourism
Krasnodar*

Abstract

Judo throws composition in the demonstrational regime does not correspond to their realization in the conditions of hard combat. Hard defensive holds prevent a wrestler from his leaving the initial point of departure for the throw start position which demand first phase his structure.

Key words: demonstration throws, hard combat, throws first phase structure.

Данные педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью дзюдоистов всех стран свидетельствуют о значительном различии между программным

техническим материалом броскового компонента и реализуемыми бросками в условиях соревнований [1, 2].

Содержание традиционных кат с доминированием на поздних этапах подготовки античной каты (косики но ката) свидетельствует о согласии японской системы с таким противоречием, однако, состав этих бросковых комплексов исключает использование эффектных, высоко амплитудных бросков и ограничен в тактических направлениях, что отрицательно сказывается на зрелищности и, в конечном итоге, массовости дзюдо [5].

Негативное влияние кинематической жесткости захватов на способность к реализации бросков было отмечено не только в самбо и дзюдо, но и в видах рукопашного боя [4]. Арсенал бросковой техники в условиях жесткого противоборства имеет дефект в разнонаправленности (рис. 1) по причине исчезновения бросков противника вперед (проворотом) и бросков противника назад (наклоном), что не соответствует модели пространственно-смысловой деятельности борца [8] и сужает возможности тактического использования техники [3, 7].

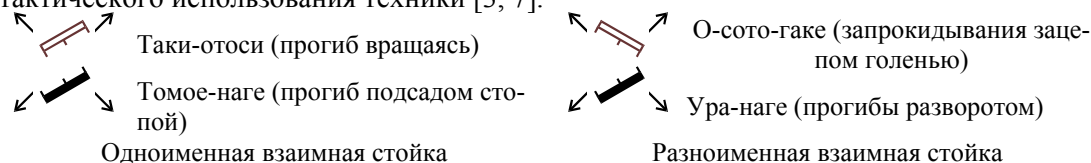


Рис. 1. Степень разнонаправленности арсенала бросков в условиях жестких кинематических связей спортивного поединка в дзюдо

В этой связи нами была поставлена цель: не перестраивая содержания и методики этапа начальной подготовки, найти пути повышения эффективности технической подготовки дзюдоистов за счет обеспечения разнонаправленности бросковой техники на учебно-тренировочном этапе путем формирования оптимальной структуры высокоамплитудных бросков в условиях жесткой кинематической связи, обусловленной оборонительными захватами противника.

МЕТОДИКА

При решении задачи по поиску оптимальной структуры таких бросков регистрировались различия в реализуемых усилиях, своевременном выходе на стартовую позицию и эффективности выведения противника из равновесия:

- высокоамплитудных бросков проворотом в условиях свободного обоюдного захвата и оборонительного захвата противника;
- высокоамплитудных бросков наклоном в условиях свободного обоюдного захвата и оборонительного захвата противника.

В лабораторном эксперименте был использован созданный на базе НИИ КГУФКСТ исследовательский видео тензо-динамометрический комплекс.

Исследовательский комплекс позволял синхронно регистрировать пространственные характеристики бросков в двух плоскостях, реакцию опоры атакующего и противника в ответ на динамические усилия атакующего в режиме реального времени. Прикладываемые усилия к каждой платформе раскладывались по трем осям: вертикальной - ось Z, поперечном направлении по оси X и в продольном направлении по оси Y.

Несмотря на то, что нас интересовал эффект суммарного усилия атакующего в горизонтальной плоскости, т.е. по осям X и Y, оценка эффективности горизонтального усилия определялась по снятию веса тела противника с опоры, т.е. по оси Z, более 75% его веса [6].

В эксперименте участвовали 2 пары борцов 1-го спортивного разряда.

Каждый из них осуществлял по 10 попыток выхода на стартовую позицию в условиях взаимной фронтальной стойки против относительно свободного захвата и по

10 попыток в условиях жесткого оборонительного захвата противника. После этого были осуществлены попытки проведения бросков с различными способами срывов жесткого оборонительного захвата (рука срывает сверху – вниз, снизу – вперед, снизу – в сторону по фронту, снизу – назад). Техника бросков интерпретировалась в соответствии с Единой классификацией техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам [7].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В условиях оборонительного захвата противника традиционные меры по его нейтрализации в виде толчков и рывков малоэффективны. Для успешной реализации бросков проворотом были опробованы различные способы срывов захвата противника в момент выполнения структуры 1-й фазы броска (выход из исходной позиции на старт броска). Оказалось, что оптимальным является срыв захвата снизу – изнутри – вверх, в направлении предполагаемого падения противника (рис. 2).



Рис.2. Оптимальный вариант срыва оборонительного захвата с одновременным выходом на старт броска проворотом

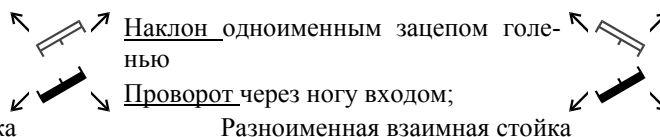
Все остальные способы срывов захвата приводят к срыву первой фазы броска. Таким образом, если ориентироваться в наименовании бросков на японскую классификацию и терминологию, то в условиях жесткого сопротивления противника в тактический квадрант «А» реально могут проводиться только броски Маки-коми (Бросок через туловище с захватом руки под плечо) и Хане-маки-коми (Подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо). Согласно Единой классификации и терминологии техники спортивной борьбы [6], могут проводиться провороты с воздействием на ноги противника ногами: подхватом, подножкой, подсадом, отбивом. Но все они, в конечном итоге, будут осуществляться с захватом руки под плечо и, как правило, с собственным падением, что на оценку не влияет. При выполнении бросков наклоном, с выходом на старт броска, находясь сбоку от противника (класс разносторонних, разнонаправленных синергий), также необходимо использовать срыв захвата противника снизу – внутрь – вверх с дальнейшим продвижением за противника и движением руки в сторону предполагаемого падения.

В результате, по данным последующего модельного эксперимента, за счет добавления высоко амплитудных бросков проворотом и наклоном к имеющемуся ограниченному арсеналу бросков (рис. 1) достигнута модельная разнонаправленность технического арсенала (рис. 3).

Наклон через ногу;

Проворот через ногу выходом

Одноименная взаимная стойка



Разноименная взаимная стойка

Рис. 3. Алгоритм проведения высокоамплитудных бросков в условиях жестких захватов при одноименной и разноименной взаимной стойке в проекции на горизонтальную плоскость

Таким образом, появляется возможность в жестких кинематических условиях спортивного поединка реализовывать технику бросков в четырех технико-тактических

направлениях, что обеспечивает более эффективную тактику использования броскового арсенала и качество оцениваемой техники.

ВЫВОДЫ

Корректировка техники проведения ряда высокоамплитудных бросков в выше-названных условиях с использованием срывов оборонительных захватов, включенных в состав первой фазы броска, позволила включить их в состав арсенала соревновательной техники борьбы стоя, что повышает разнонаправленность технического арсенала, пригодного для использования в жесткой кинематической связи спортивного поединка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо : программа [Текст] / [А.О. Акопян и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с. – ISBN 5-85009-839-9.
2. Дзюдо : учеб. программа для учреждений дополнительного образования [Текст] : / [И.Д. Свищев и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с. – ISBN 5-85009-824-0.
3. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе [Текст] / А.Н. Ленц. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
4. Нариманов, Т.А. Различия в биомеханике бросков боевых и спортивных [Текст] / Т.А. Нариманов // Боевое искусство планеты. – 1996. – № 2. – С. 30-33.
5. Схаляхо, Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29.
6. Шулика, Ю.А. Повышение эффективности обучения самбистов техническим действиям в типичных ситуациях борьбы стоя [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Шулика Ю.А. – М., 1982. – 161 с.
7. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шулика Ю.А. – Краснодар, 1993. – 32 с.
8. Шулика, Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе [Текст] / Ю.А. Шулика // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики : материалы междунар. конф. – Майкоп, 1994. – С. 318 - 320.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ НЕЧЕТКОЙ ЛОГИКИ В ПРАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

*Ольга Михайловна Соколова, старший преподаватель,
Ангарская государственная техническая академия (АГТА),
г. Ангарск,*

*Валерий Павлович Каргаполов, доктор педагогических наук; профессор, член-корреспондент международной академии экологии и безопасности жизнедеятельности,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДвГАФК),
г. Хабаровск*

Аннотация

На основе принципов нечеткой логики изложено моделирование рассуждений тренера при формализации процесса принятия решения о соответствии того или иного упражнения применительно к уровню физической подготовленности студентов. Опираясь на степень истинности нечеткого логического высказывания, сделан вывод о беговых упражнениях как наиболее предпочтительных для развития волейбольных навыков в различные годы обучения.

Ключевые слова: волейбол, беговые упражнения, логика нечетких множеств при принятии решения, тренировочный процесс студентов.