

УДК 796.853.23

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ НАЗАД В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА ПО ДЗЮДО С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО КОМПОНЕНТА

*Патимат Гасанкадиевна Омарова, аспирант,
Ирина Владимировна Тихонова, кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

Одним из наиболее перспективных направлений совершенствования системы тренировки женщин в спортивной борьбе является определение и учет гендерных особенностей на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: женское дзюдо, учет гендерного компонента, технико-тактический арсенал бросков дзюдоисток.

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF PERFORMANCE OF BACK THROWS IN THE CONDITIONS OF THE JUDO SPORTS DUEL TAKING INTO ACCOUNT THE GENDER COMPONENT

*Patimat Gasankadievna Omarova, the post-graduate student,
Irina Vladimirovna Tikhonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer
The Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism,
Krasnodar*

Annotation

One of the most perspective directions of perfection of system of training of women in wrestling is definition and account of gender features at all stages of long-term training process.

Keywords: female judo, account of gender component, technique and tactical arsenal of judoists' throws.

ВВЕДЕНИЕ

Характерной особенностью современного этапа развития спортивной борьбы является интенсивное освоение женщинами всех её видов (дзюдо, самбо, вольная борьба, сумо, тхэквондо) [9]. В связи этим возникают проблемы организации и реализации тренировочного процесса для девочек, девушек и женщин, занимающихся спортивной борьбой. Разработка целенаправленных программ подготовки спортсменок в борьбе, включающих в себя научно обоснованную информацию об особенностях тренировки женщин-борцов с учетом современных представлений о половом диморфизме является актуальной на современном этапе развития спортивной борьбы в целом [1].

Рассматривая частные аспекты приоритетных научных направлений системы подготовки женщин-борцов, можно выделить наименее изученные из них и потому нуждающиеся в углублённом исследовании:

- определение гендерной идентификации и специфики проявления индивидуальных качеств спортсменок;
- выявление различий в количестве, направленности и характере травм борцов мужского и женского пола, получаемой в ходе тренировочной и соревновательной деятельности;
- установление особенностей мотивации спортсменок к занятиям борьбой в зависимости от квалификации и возраста;
- определение различий в структурах физического развития и физической подготовленности борцов разного пола для разработки тренировочных планов, которые обеспечат соразмерность развития основных физических качеств спортсменок;

- выявление особенностей в составе и структуре технико-тактических действий и спортивно-технических показателей соревновательной деятельности женщин-борцов по сравнению с мужчинами;
- разработка учебных планов и тренировочных программ физической и технико-тактической подготовки спортсменок на основе анализа и обобщения современной информации по всем указанным выше направлениям [3,6,7,9].

С учетом вышеизложенных проблем нами был проведен анализ педагогических наблюдений на соревнованиях мирового масштаба. Полученные данные свидетельствуют о том, что, даже высококвалифицированные дзюдоистки имеют значительно ограниченный арсенал бросков в сравнении с арсеналами, заложенными в традиционных программах базовой подготовки [2,5,8].

В связи с этим необходимо рассмотреть причины данного явления на примере анализа бросков базовой подготовки на примере бросков О-учи-гари с учетом гендерного компонента. Броски О-учи-гари реализуются в составе разнонаправленной комбинации, и являются результатом разнонаправленной (статической) реакции противника на первое движение атакующего. Следуя принципам качественного анализа [4], можно отметить нелогичность предварительного поворота к противнику боком, после этого атакующему необходимо снова поворачиваться к нему лицом, одновременно, осуществляя толчок вниз и назад. Такое действие в соревновательном поединке эффективно осуществлять невозможно (рис.1).

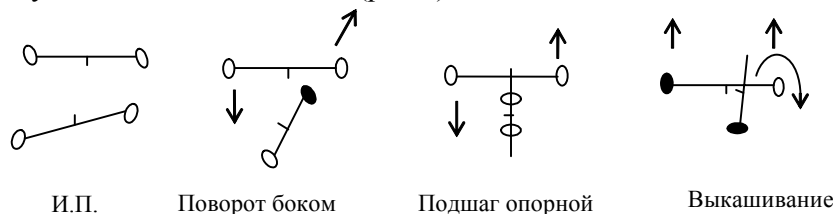


Рис. 1. Традиционная структура броска О-учи-гари (опорная нога атакующего расположена параллельно плечевой оси противника)

МЕТОДИКА

С целью получения объективных данных для корректировки техники данных бросков, нами был проведен лабораторный эксперимент с использованием видеокамер Panasonic со скоростью съемки 125 кадров/с и тензодинамометрического комплекса с двумя отдельными платформами.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе проведения эксперимента оказалось, что наиболее весомыми являются сравнительные пространственные характеристики перемещения дзюдоисток в проекции на горизонтальную плоскость в момент проведения бросков О-учи-гари (наклон отхвата изнутри).

При этом фиксировались:

- время по фазной скорости проведения в с.;
- величина перемещения плечевых осей дзюдоисток в м.;
- направление перемещения атакующей и атакуемой конечности в м.;
- величина перемещения атакуемой конечности в м.

Предполагалось уменьшение времени:

- выхода из исходного положения на стартовую позицию броска;
- заведения атакующей ноги для атаки
- выбивания атакуемой ноги;
- выведение противника из равновесия (по смещению плечевой оси противника в направлении предлагаемого падения);

– падения противника – являются показателем эффективности того или иного способа проведения определенного варианта броска.

После обработки данных методом Стюдента для малых групп, выявлено, что бросок с поворотом к противнику боком при выходе на старт броска и толчком противника назад, при фронтальной стойке противника и правосторонней стойки атакующего [8] является наименее выгодным во всех его фазах и для мужчин и для женщин (табл. 1,2). Однако, у женщин по всем фазам отмечается увеличение времени проведения броска. Данная закономерность физиологически оправдана, т.к. уровень развития скоростно-силовых качеств у мужчин выше.

Таблица 1

Время выполнения вариантов броска О-учи-гари с использованием различных захватов и способа воздействия (мужчины)

Фазы броска	Средний захват с разворотом		Средний захват без разворота		Захват за пояс - отхват от себя		Захват за пояс - отхват на себя	
	кадры	±	кадры	±	кадры	±	кадры	±
Введение ноги	480	23	380	17	300	14	280	13
Отхват	160	7	280	8	220	10	220	9
Лишение опоры	400	20	240	11	220	9	200	11
Падение	360	16	340	15	380	17	360	14
Всего	1400	66	1240	51	1120	50	1060	47
Общее время	1,42 с	0,7	1,24 с	0,05	1,12 с	0,05	1,06 с	0,05

Таблица 2

Время выполнения вариантов броска О-учи-гари с использованием различных захватов и способа воздействия (женщины)

Фазы броска	Средний захват с разворотом		Средний захват без разворота		Захват за пояс - отхват от себя		Захват за пояс - отхват на себя	
	кадры	±	кадры	±	кадры	±	кадры	±
Введение ноги	480	20	380	15	300	16	280	13
Отхват	160	10	280	8	220	10	220	9
Лишение опоры	400	18	240	13	220	7	200	14
Падение	360	17	340	16	380	17	360	14
Всего	1400	65	1240	52	1120	50	1060	50
Общее время	2,11 с	0,8	1,84 с	0,06	1,69 с	0,06	1,67 с	0,06

У мужчин и женщин оптимальным способом (по времени выполнения) оказался способ осаживания противника ближней рукой вниз и отхватом атакуемой ноги не назад - вбок, а назад - под себя.

В модельном эксперименте с учетом единой классификации технических действий в борьбе по биомеханическим принципам [4], были получены данные, свидетельствующие о том, что бросок О-учи-гари в условиях разноименной стойки выполняется, как бросок наклоном, а в условиях одноименной стойки – как бросок запрокидыванием с соответствующими терминами: наклон отхватом изнутри и запрокидывание отхватом изнутри (рис. 2). Особых различий гендерного характера не отмечалось.

В результате естественного педагогического эксперимента были получены данные, свидетельствующие о значительном преимуществе дзюдоисток, обучавшихся броскам по скорректированным двигательным ориентирам. Преимущество было достигнуто не только в количественном показателе эффективности всех типов бросков, но и в разнонаправленности, в возможности их использования при смене взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

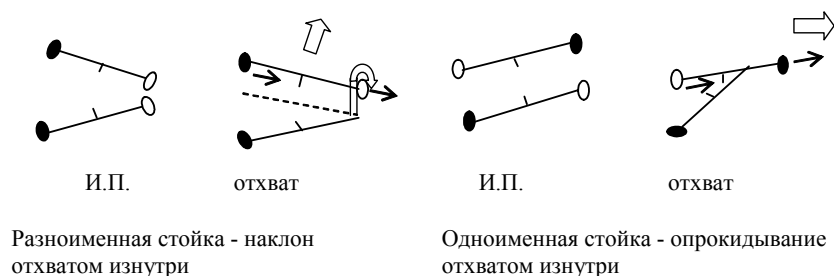


Рис. 2. Структуры броска О-учи-гари в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость

ВЫВОДЫ

1. Сравнительный гендерный анализ проведения бросков О-учи-гари выявил отличия в общем времени, затрачиваемом на выполнение данного броска с использованием различных захватов с тенденцией увеличения у женщин. Разница общего времени выполнения броска О-учи-гари составила:

- с использованием среднего захвата с разворотом – 0,69 с;
- с использованием среднего захвата без разворота – 0,6 с;
- с использованием захвата за пояс – отхват от себя – 0,57 с;
- с использованием захвата за пояс – отхват на себя – 0,61с.

2. В целях эффективности технико-тактической подготовки дзюдоисток необходимо на этапе начальной подготовки вносить коррекцию в состав первой фазы бросков противника назад с воздействием на ногу противника ногой изнутри.

3. Учёт гендерного компонента необходим при составлении примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [5], который в настоящее время отсутствует.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола / Ю.В. Авдеев, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов, Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 6-9.
2. Белов, А. В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белов Андрей Владимирович. – СПб., 2000. – 18 с.
3. Дамадаева, А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С.45-47.
4. Дзюдо (система и борьба) : учебник / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с. – ISBN 5-222-07630-X.
5. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-9718-0284-6.
6. Извеков, В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Извеков Владимир Васильевич. – М., 2001. – 250 с.
7. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1993. – 180 с.
8. Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов / Ю.В. Подоруев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 77-80.
9. Тараканов, Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования

системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И.Тараканов, Н.Ю. Неробеев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55). – С. 93-96.

Контактная информация: Tikhonova_I.74@mail.ru

УДК 796.83:796-053.7

ИЗМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ БОКСЕРСКИХ «ЛАП» ПО МЕРЕ ПРИБЛИЖЕНИЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Василий Александрович Осолков, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики бокса и тяжелой атлетики, Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

В статье анализируется методика применения боксёрских «лап» на различных этапах обучения.

Ключевые слова: методика обучения, техника ударов, боксёрские «лапы».

CHANGES IN METHODS OF USING THE BOXING «PAWS» DURING APPROACHING TO THE COMPETITIONS

Vasily Aleksandrovich Oskolkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The theory and methodology of boxing and weightlifting department chairman, The Volgograd State Physical Education Academy

Annotation

The article examines the technique of using the boxing «paws» at various stages of training.

Keywords: teaching methodology, technology of punches, boxing «paws».

ВВЕДЕНИЕ

Сильнейшие спортсмены мира обладают относительно равной подготовкой, следовательно, даже небольшой перевес в каком-либо её разделе, может оказаться решающим для победы. Именно в этом отношении, техническая подготовка предоставляет спортсменам наибольшие резервы [1,6]. Возможность управления формированием эффективных движений на основе создания и использования системы искусственных условий взаимодействия спортсмена с внешними силами создало перспективы, для разработки новых методических подходов в обучении движениям [5]. В связи с этим, все чаще встречаются указания на целесообразность применения тренажеров. Боксёрские «лапы», это универсальный снаряд (тренажер) тренера, который используется, главным образом, с целью технико-тактической подготовки боксеров, а именно:

- для совершенствования техники одиночных и серий ударов,
- соединения ударов и защит, «моделирования» противника [4],
- выполнения целостных двигательных действий, включающих подготовку атаки, её выполнение и выход.

Как известно, процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов: начальное разучивание, когда осваиваются основы техники; углубленное разучивание, закрепление основ техники и разучивание деталей; и этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой [3]. Если задачи обучения на каждом этапе различные, то и методические подходы по применению боксёрских «лап» на различных этапах должны быть различными, а по мере приближения к соревнованиям, процесс совершенствования техники в единоборствах должен проходить в условия противодействия партнера [2].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проводились педагогические наблюдения и хронометраж упражнений, выполняемых на боксёрских лапах спортсменами различной квалификации, на различных