

ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ БРОСКОВ СПОРТИВНОГО ДЗЮДО В УСЛОВИЯХ ВСТРЕЧИ С ПРОТИВНИКОМ, СТОЯЩИМ В НИЗКО-СОГНУТОЙ СТОЙКЕ

*Юсуф Мезбечевич Схаляхо, кандидат педагогических наук, профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

Ортодоксальное дзюдо обеспечивает эффективность бросков в условном контакте (без сопротивления противника). В спортивном поединке изменения кинематических условий (в нашем случае – стоек в проекции на сагиттальную плоскость) вводит дополнительные помехи при реализации срединной структуры бросков. При занятиях с противником в низко-согнутой стойке, атакующему необходимо адаптировать привычную технику, что требует разработки способов адаптации техники и методики их усвоения.

Ключевые слова: кинематическая связь, проекция на сагиттальную плоскость, конфликтные условия поединка.

VARIABILITY OF TECHNIQUES OF THROWS IN JUDO IN THE CONDITIONS OF MEETING WITH THE OPPONENT STANDING IN THE LOW-BENT POSITION

*Jusuf Mezbechevich Shaljaho, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism,
Krasnodar*

Annotation

The orthodox judo provides throw effectiveness in conditional contact (without resistance of the opponent). During sports duel the change of kinematics conditions (in our case - positions in the sagittal plane) enters the additional hindrances under the realization of median structure of throws. At the low-bent position the attacking fighter needs to adapt the habitual techniques that requires working out the ways of adaptation of techniques and methodology of their mastering.

Keywords: kinematics communication, projection on sagittal plane, conflict conditions of duel.

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо, выйдя на мировую спортивную арену, обрекло себя на кардинальные изменения, как в области техники исполнения бросков [2,3], так и в области методики ее усвоения и реализации в условиях спортивного поединка. Связано это с тем, что условия аттестации в традиционном дзюдо предполагают оценку по признаку «зачет – не зачет», что не стимулирует дзюдоистов к принципиальному сопротивлению. Однако в условиях спортивного поединка борцами используются оборонительные захваты, значительно снижающие свободу действий атакующего, и стойки, обеспечивающие удаление опоры от атакующего и снижение общего центра тяжести, что меняет условия выполнения срединной структуры бросков (т.е. их формализованной модели). В результате, эффектно демонстрируемые, броски исчезли и на смену им пришли далеко не зрелищные броски с падением и с небольшой амплитудой. Результативность поединков стала зависеть от надежности оборонительного захвата, обеспечивающего жесткость кинематической связи. Попытки повышения эффективности бросковой техники за счет использования асимметричных захватов на ближней дистанции [5], характерных для советских дзюдоистов, вышедших из борьбы самбо, не привели к кардинальному успеху в связи с тем, что правила дзюдо не поощряют таковые.

Исследования в области дзюдо пока не направлены в сторону решения этой проблемы, поскольку анализ данных педагогических наблюдений за соревновательной дея-

тельностью дзюдоистов «различной квалификации и возраста» [1,6] ограничивается констатацией факта и рекомендациями по адаптации техники бросков исключительно с позиций успешности проведения тех или иных бросков представителями старших возрастных групп.

Советские дзюдоисты, выйдя из борьбы самбо, значительно повлияли на изменение техники ортодоксального дзюдо. Тем не менее, в то время как японские тренеры вынужденно адаптировались к новым условиям спортивного дзюдо, российские тренеры стали переходить на копирование техники традиционного дзюдо без учета всей системы подготовки, что потребовало чрезмерной эксплуатации функциональных резервов борцов и неминуемо привело к ухудшению спортивных результатов. В настоящее время, несмотря на запрет использования бросков с захватом ног руками [8], стойки борцов зачастую отклоняются от нормы при традиционной демонстрации бросков, что по данным педагогических наблюдений обуславливает проведение около 50% схваток в условиях, когда один из борцов стоит низко-согнуто.

Этот факт рождает проблему адаптации броскового технического арсенала дзюдоистов, рассчитанного на борьбу с прямо стоящим противником, к условиям, когда противник занимает низко-согнутую стойку в проекции на сагиттальную плоскость.

Проблема была настолько актуальна, что даже консервативные японцы вынуждены были включиться в поиск адаптации. В результате ими были приняты на «вооружение» способы борьбы, заимствованные из арсенала советских самбистов, которые, в свою очередь, заимствовали их из грузинской борьбы «чидаобы». Так, первый чемпион Олимпийских игр в Токио И. Инокума [10,11] предложил в случае встречи с низко-согнутым противником использовать, в первую очередь, нестандартный для дзюдо захват за пояс на спине через одноименное плечо. С его использованием было предложено применять броски противника вперед с помощью бросков типа прогибом, классов прогибом, разворотом и вращением (по классификации Ю.А. Шулики [9]).

Однако официальная методология не реагирует на возникшие потребности, и в программных материалах [4] до сих пор отсутствует раздел, касающийся этой проблемы, копируя ортодоксальную методологию демонстрационного дзюдо на всех этапах многолетней подготовки. Для достижения высоких спортивных результатов российских дзюдоистов, при факте явного проигрыша по массовости в сравнении с японским дзюдо, требуется формирование более качественной методологии технической и тактической подготовки, основанной на реалиях спортивного поединка, как с психологических, так и с биомеханических позиций.

Цель исследования. Повысить эффективность базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов путем формирования броскового арсенала при встрече с низко - согнутым стоящим противником.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Данные наших педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью российских дзюдоистов различной квалификации и возраста, дзюдоистов стран ближнего и дальнего зарубежья свидетельствуют о том, что около 50 % всех схваток проходит в условиях, когда, хотя бы один, борец занимает согнутую стойку. При этом, начиная с четверть финалов, это соотношение увеличивается до 70% (рис. 1.).

Причем, при прохождении схваток в условиях согнутой стойки, хотя бы одного из борцов, количественный показатель эффективности (КОПЭ), как отношение количества оцененных бросков к числу попыток, в среднем для всех этапов соревнований значительно уменьшается (рис. 2.).

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что выявлена проблема разработки методики заблаговременной подготовки борцов – дзюдоистов к способности эффективно реализовывать бросковую технику в условиях, когда (в нашем случае) противник зани-

мает низко-согнутую стойку.

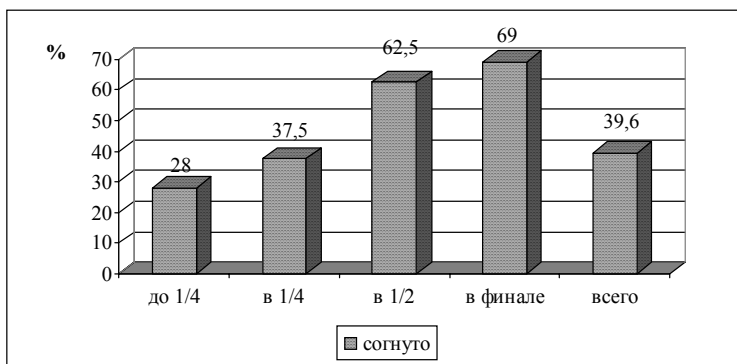


Рис. 1. Процентное соотношение схваток на различных этапах соревнований, проводимых в условиях, когда, хотя бы, один из борцов использует согнутую стойку

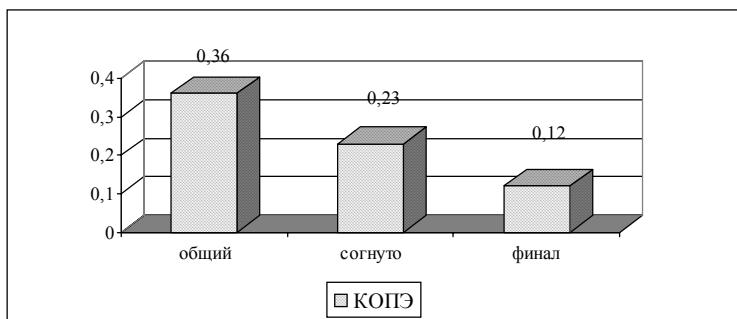


Рис. 2. Количественный показатель эффективности (КОПЭ) в схватках, проходящих при обоюдной прямой стойке и в условиях, хотя бы одного согнутого противника

При разработке сценария модельного эксперимента был учтен факт того, что даже японские специалисты в первую очередь начали адаптацию к согнутой стойке противника с изменения захвата атакующего.

В результате модельного эксперимента для повышения эффективности борьбы стоя при встрече с согнутым противником были приняты захваты:

- за разноименный рукав и за пояс на спине через одноименное плечо;
- за шею под плечо сверху и за разноименный рукав;
- за одноименный рукав и пояс на спине через разноименное плечо;
- за шею под плечо сверху и за одноименный рукав;
- за пояс спереди и за разноименный рукав, отодвигая от себя пояс противника (перекосом).

В результате дальнейшего модельного эксперимента выяснилось, что арсенал бросков [7], при встрече с согнуто стоящим противником значительно сужается, если использовать стандартный дзюдоистский захват (схема 1).

Использование захвата за пояс спереди и перекосом противника расширяет комплекс бросков в условиях встречи с согнуто стоящим противником (схема 2).

Аналогичный арсенал может использоваться при захватах: за шею под плечо сверху и за разноименный рукав, за шею под плечо сверху и за одноименный рукав.

Использование асимметричного захвата за пояс на спине через одноименное плечо и захвата за пояс на спине через разноименное плечо еще больше расширяет комплекс бросков в условиях встречи с согнуто стоящим противником (схема 3.).

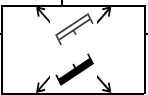
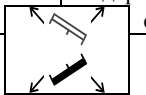
		Запрокидывания: выдергиванием стопы	
Провороты: - выходом*		Провороты: - уходом; - глубоким входом	
* - термины бросков приведены в соответствии с Единой классификацией техники борьбы, адаптированной к условиям дзюдо			

Схема 1. Стандартный захват за разноименный отворот и разноименный рукав

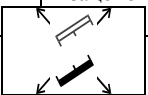
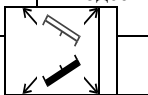
		Запрокидывания: - зацепом	
Провороты: - выходом; - подходом		Провороты: - глубоким входом; - уходом	
		Запрокидывания: - подсечкой	

Схема 2. Захват за пояс спереди (перекосом)

Запрокидывания: - скрестно; - выходом.	Запрокидывания: - заходом	Наклон: - выходом с зацепом	Запрокидывания: - заходом
Провороты: - выходом; - прыжком	Прогобы: прогибом; - вращением вокруг общей продольной оси	Провороты: - входом; - уходом	Прогобы: разворотом; - вращением во- круг общей по- перечной оси

Схема 3. Захват за пояс на спине через одноименное плечо

В естественном педагогическом эксперименте участники контрольной группы приступили к занятиям по программе, 5-й ступени (2-й Кю, синий пояс). Участники экспериментальной группы, также прошедшие технико-тактическую подготовку по программе 4-й ступени, занимались по программе, включающей изучение разнонаправленных бросков в двух стойках по горизонтали, с добавлением решения алгоритмизированных ситуаций при встрече с низко-согнутым противником.

Годичный эксперимент завершился контрольными соревнованиями между участниками эксперимента с приглашением представителей других спортивных клубов. Каждый участник провел по 6 встреч. Участники одной группы между собой не встречались.

В результате статистической обработки стенографических протоколов соревнований, получены следующие данные. Участники экспериментальной группы статистически достоверно превосходили участников контрольной группы по количественному показателю эффективности (КОПЭ) (рис.3).

По общему показателю технической разнонаправленности (Ртех.) участники экспериментальной группы превосходили участников контрольной группы с высокой достоверностью различия ($p < 0,01$). Этот факт свидетельствует о том, что участники контрольной группы, пройдя программный материал, не в полной мере обеспечены разнонаправленным техническим арсеналом.

По техническому разнообразию в сагиттальной плоскости, т.е. по вертикали (Рверт), участники экспериментальной группы также превосходили участников контрольной группы с высокой достоверностью различия ($p < 0,01$), что свидетельствует о целесообразности обучения алгоритмам адаптации техники бросков в условиях встречи с противником, занимающим низко-согнутую стойку в проекции на сагиттальную плоскость.

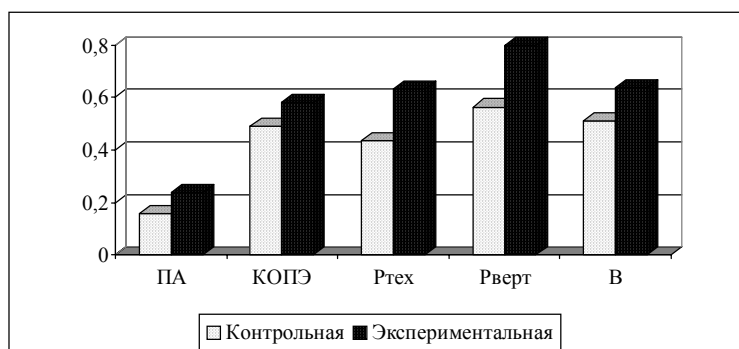


Рис. 3. Результаты технико-тактической деятельности участников педагогического эксперимента по проверке эффективности алгоритмизированного обучения броскам в условиях встречи с низко-согнутым противником

Доминирование по этим трем показателям обеспечило преимущество и по показателю выигрышности по баллам (Вб) с высоким уровнем доверительного интервала ($p < 0,01$), что свидетельствует о положительном влиянии введения, предлагаемого раздела обучения.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о высокой прямой зависимости таких результирующих показателей, как количественный показатель эффективности (КОПЭ) и показатель выигрышности (Вб) от показателя технического разнообразия по вертикали (Рверт).

Таким образом, сделана успешная попытка поиска оптимальной адаптации бросковой техники для нестандартных в традиционном дзюдо кинематических условий – встречи с, согнуто стоящим, противником.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов [Текст] / Ю.В. Авдеев, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов, М.У. Ундуганов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 3-6.
2. Антонов, В.В. История дзюдо [Electronic resource] / В.В. Антонов, А. Г. Левицкий // URL : http://www.sambo.spb.ru/history/judo/hist5_1.htm. – Дата обращения 20.04.2011.
3. Дзюдо (система и борьба) : учебник [Текст] / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
4. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. Мекертычян, А.Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов [Текст] : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мекертычян Альберт Николаевич. – Краснодар, 2004. – 23 с.
6. Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов [Текст] / Ю.В. Подоруев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 77-80.
7. Схаляхо, Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе [Текст] / Ю.М. Схаляхо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 119-124.
8. Шишкин, С.А. Адаптация техники бросков дзюдо против противника стояще-

го низко - согнуто [Текст] / С.А.Шишкин, Ю.М. Схаляхо // Физическая культура, спорт, биомеханика : тезисы международной электронной научной конференции. – Майкоп, 2007. – С. 22-24.

9. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шулика Ю.А. – Краснодар, 1993. – 452 с.

10. Gracie, Renzo. Brazilian Jiu-Jitsu : Teory & Technique [Текст] / Renzo & Rayler Gracie with Rid Peligro and Jhon Danaher. – Rio de Janeiro, Brasil : Editore Gracie, 2001. – 255 p.

11. Inokuma, I. JUDO [Текст] / I. Inokuma. – Printed in Japan, 1973. – 198 p.

Контактная информация: doc@kgafk.ru

УДК 796.42

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЮНЫХ ЛЁГКОАТЛЕТОВ, МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Надежда Михайловна Соколова, кандидат педагогических наук, тренер, Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР им. ЗТР А.Р. Елфимова),

Ярославская область, г. Рыбинск,

Эдуард Анатольевич Гайдуков, доцент,

Рыбинская государственная авиационная технологическая академия им П.А. Соловьёва

Аннотация

В статье представлен прогноз результатов юных лёгкоатлетов, занимающихся в отделениях «Спринтерского и барьерного бега» и «Прыжков», на основе анализа двигательной подготовленности в беговых и прыжковых тестах.

Ключевые слова: спортивный отбор, прогнозирование результатов, двигательная подготовленность.

SPORT SELECTION AND PROGNOSIS OF THE RESULTS OF TRACK AND FIELD ATHLETES AGED 10-12 YEARS OLD BASED ON THE ANALYSIS OF MOTOR READINESS

Nadezda Mikhailovna Sokolova, the candidate of pedagogical sciences, track-and-field coach, Specialized Youth Track-and-Field Sport School named after Honored Coach A.R. Elfimov,

Rybisk, Yaroslavl Region,

Eduard Anatolievich Gaidukov, senior lecturer,

Rysinsk State Aircraft Engineering Academy named after P.A Solovyev

Annotation

The prognosis of the results of youth track-and field athletes is presented in the article. The athletes were selected from the “Sprint and Hurdles” and “Long Jump” activity categories; the analysis is based on the degree of motor efficiency in running and long jump tests.

Keywords: sport selection, result prognosis, motor readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Научные исследования показали, что проведение отбора в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора [1-3]. Основу спорта составляют три элемента: отбор, тренировка, соревнования. Юные легкоатлеты с первых месяцев занятий в спортивной шко-