УДК 796.853.23
ББК 75.715.8
С 92

Ю.М. Схаляхо
Кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса, декан факультета спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: doc@kgafk.ru

ВАРИАНТЫ ТЕХНИКИ НИЗКОАМПЛИТУДНЫХ БРОСКОВ ДЗЮДО В УСЛОВИЯХ ЖЕСТКОЙ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СВЯЗИ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

(Рецензирована)

Аннотация. Изучаемые броски традиционного дзюдо не адаптированы к условиям спортивного поединка и содержат срединную структуру, рассчитанную на неподготовленного противника. Сопротивление равноценного противника изменяет условия кинематической связи и требует корректировки структуры бросков, без изменения основных параметров, относящихся к направлению броска и основного движения корпуса атакующего.

Ключевые слова: кинематические условия, жесткость захвата, демонстрационные условия, соревновательные условия, классификация, типы бросков, отряды бросков, подотряды бросков.

Yu.M. Skhalyakho
Candidate of Pedagogy, Professor, Head of Department of the Theory and Technique of Wrestling, Weightlifting and Boxing, Dean of the Faculty of Dispute, the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: doc@kgafk.ru

VARIANTS OF TECHNIQUE OF LOW-AMPLITUDE JUDO THROWS IN THE CONDITIONS OF RIGID KINEMATIC SEQUENCE OF THE SPORTS DUEL

Abstract. The traditional judo throws are not adapted for conditions of a sports duel. They contain the median structure figured on the unprepared opponent. Resistance of the equivalent opponent changes conditions of kinematic sequence and demands updating structure of throws, not changing key parameters concerning a direction of a throw and the basic movement of the case of attacking sportsman.

Keywords: kinematic conditions, rigidity of capture, demonstration conditions, competitive conditions, classification, types of throws, groups of throws, subgroups of throws.

Проблема. Выйдя из борьбы самбо, советские дзюдоисты значительно повлияли на изменение техники борьбы дзюдо [1]. Однако, не успев в полной мере воспользоваться преимуществами техники борьбы самбо, российские тренеры перешли на копирование техники японского дзюдо без учета всей системы их подготовки, что привело к ухудшению спортивных результатов [2].

Данные педагогических наблюдений соревновательной деятельности дзюдоистов всех стран свидетельствуют об ее значительном несоответствии программному техническому материалу [3, 4]. С другой стороны, имеет место и явное снижение качественных характеристик оценки бросков дзюдо, что является свидетельством девальвации его техники [5].

Техника выполнения бросков дзюдо рассчитана на демонстрацион-

ный режим [6], и поэтому технико-тактический комплекс бросков традиционного дзюдо не соответствует реалиям жесткого спортивного поединка. Этот факт впоследствии вынуждает функционально способных борцов спонтанно адаптировать свою технику к жестким кинематическим условиям схватки в жестком противоборстве, основное отличие которого от демонстрационных условий заключается в ограничении свободы действий атакующего борца. Это, как правило, необоснованно сужает технический арсенал, вынуждает применять массу тактических действий, таящих в себе и риск проигрыша, затрату немалых усилий и потерю времени.

В результате полностью исчезли из соревновательного арсенала броски вперед с поворотом к противнику спиной и броски противника назад с выходом на старт броска сбоку противника [7]. Практически стало невозможно провести классические броски подсечкой (Ко-сото-гари, Сасае-тсурикоми-асихараи), что значительно сужает разнонаправленность технического арсенала и приводит к его несоответствию условиям интегральной модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе [8, 9, 10].

Цель исследования. Обосновать методический прием индивидуализированной технической подготовки дзюдоистов при проведении низкоамплитудных бросков с воздействием на ногу стопой в жестких кинематических условиях спортивного поединка.

Методы исследования. На данном этапе использовались: обобщение и анализ данных специальной литературы, опрос специалистов, модельный эксперимент, математическая обработка статистических данных.

Результаты и обсуждение. Данные анализа имеющихся классификаций технических действий в дзюдо [1, 4, 11, 12] свидетельствуют о том, что они построены не на научной, а на субъективной основе, не обеспечивают формирования оптимальной двигательной установки, стратегии и методики многолетней технической подготовки дзюдоистов.

Оптимальным вариантом для оперирования в целях трансформации срединной техники бросков и алгоритмизации ее использования в меняющихся кинематических условиях спортивного поединка оказалась, на наш взгляд, Единая классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам [13].

Использование ее данных, сокращенного для дзюдо варианта (схема 1) позволило составить программу модельного эксперимента по поиску приемлемых для кинематических условий спортивного поединка низко амплитудных бросков с воздействием на ногу стопой, обеспечивающих разнонаправленность технического арсенала как основное требование к интегральной модели пространственно-смысловой деятельности в видах спортивной борьбы [14].

В ходе модельного эксперимента были опробованы все броски в соответствии с классификационными признаками данной системы:

— с использованием традиционных, свободных захватов при демонстрации бросков (за разноименный отворот и разноименный рукав у локтя);

— с использованием жестких, но традиционных для дзюдо захватов в условиях сопротивления противника и, главное, с занятием ими согнутой стойки в проекции на сагиттальную плоскость.

Схема 1.

Сокращенный (для дзюдо) вариант классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам

Типы бросков (по пространственно-тактической структуре)			
Проворачиваясь	Наклоняясь	Прогибаясь	Запрокидываясь
Классы (значимые признаки по координации движений)			
При выходе на старт	При выходе на старт	В фазе отрыва	При выходе на старт
— выходом — входом — уходом — скрестно	— выходом — подходом	— прогибом — разгибом — вращаясь — разворотом	— выходом — подходом — заходом
Надотряды бросков (способы лишения противника опоры)			
Вертикальным отрывом ( ); Выведением из равновесия и выбиванием всей опоры ( ); Горизонтальным выведением из равновесия — (состоит из отрядов):			
— сваливание ( ),через безопорную ( ), через опорную преграду ( ); — сваливание с выбиванием одной опоры ( ); — сваливание с отрывом одной опоры ( ); — сваливание с торможением опоры противника и продвижением за нее ( ).			
Подотряды: без падения, с совместным и с предварительным падением			
Группы бросков			
без воздействия на ноги:		с воздействием на ноги ногами:	
Подъемом		Подсадом	
Выбиванием		Подхватом	
Сваливанием (силой рук)		Подножкой (через ногу)	
Сваливание через бок;		Зацепом, упором	
— спину;		Подсечкой	
— туловище;		Отбивом	
— плечи		Отхватом	

* — в настоящем варианте классификации упущены подклассы движений по мышечным синергиям при воздействии на ноги ногами и руками

В результате было зафиксировано, что все низкоамплитудные броски типов прогибом, наклоном и запрокидыванием согласно данной системе при отсутствии статического сопротивления захватом и при прямой стойке противника реализуются без затруднений.

При занятии противником полусогнутой стойки и при оставлении им стоп на 20-30 см дальше от исходной позиции проведение бросков с малой амплитудой оказалось (даже в модельных условиях) весьма затрудненным.

Практически все броски, прогибаясь (вперед, за себя), наклоняясь (назад, перед собой), запрокидываясь (назад, за себя), провести с воздействием на ногу ногой невозможно, за исключением бросков прогибом с упором стопой в живот (Томое-наге) и его варианта с продольным вращением, что еще в 80-е годы было предложено И.Д. Свищевым [5].

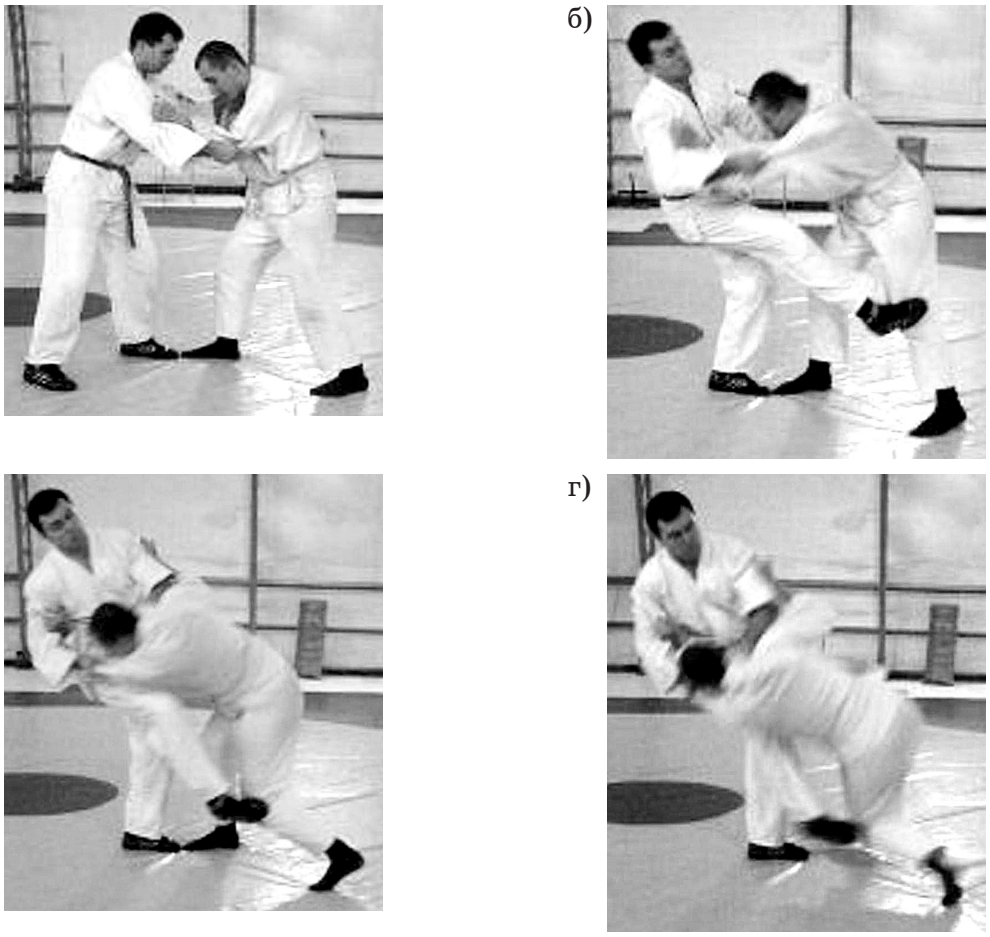
Таким образом, в условиях спортивного поединка сама кинематическая ситуация практически исключает возможность полноценного проведения таких групп бросков, как: отхватом, подножкой, через ногу, подножкой на пятке, зацепом, подсечкой.

В ходе модельного эксперимента установлено, что единственной эффективной группой бросков оказалась группа упором стопы в бедро или голень противника с последующим выведением противника из равновесия в сторону броска, усиливая движение собственным падением.

В сокращенном варианте рекомендуются:

— броски прогибом упором в колено (нижнюю часть бедра) (рис. 1);

а) б)

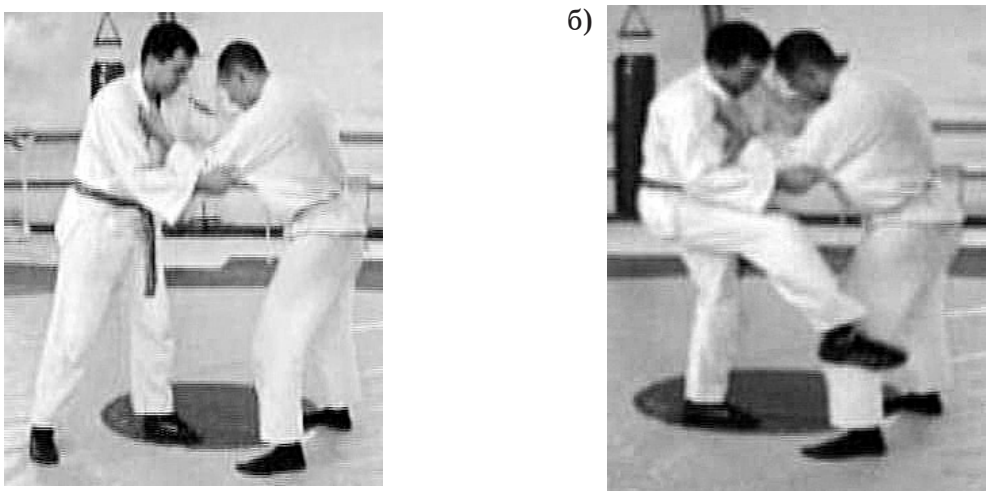


в) г)

Рис. 1. Бросок, прогибаясь с упором стопой в разноименное бедро

— броски наклоняясь, с упором в колено (нижнюю часть бедра) (рис. 2);
— броски запрокидываясь, с упором в колено (нижнюю часть бедра).

а) б)



в) г)

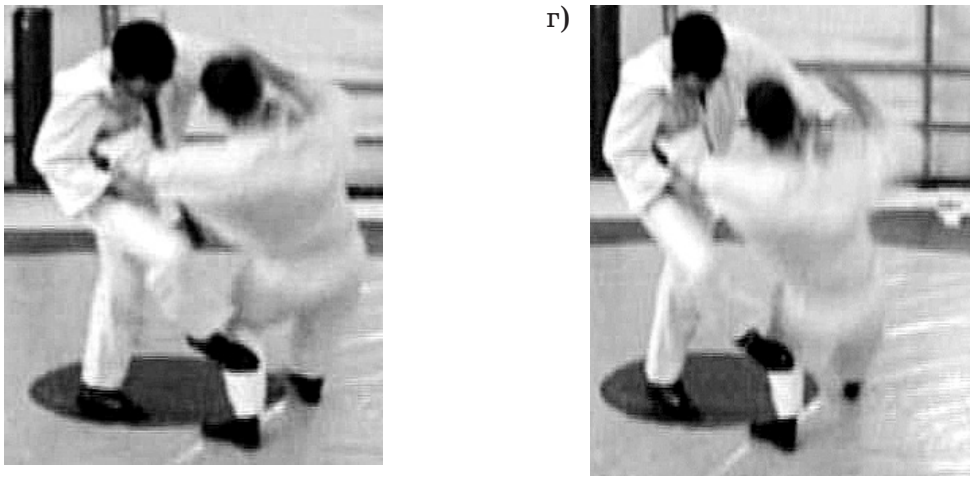


Рис. 2. Бросок, наклоняясь с упором в разноименную голень

В результате модельного эксперимента выявлена закономерность успешного проведения бросков при жесткой кинематической связи в технико-тактические квадранты при одноименной и разноименной взаимной стойке в проекции на горизонтальную плоскость, что является своеобразным технико-тактическим алгоритмом и позволяет организовать оптимальное обучение технико-тактическим действиям на учебно-тренировочном этапе (рис. 3.).

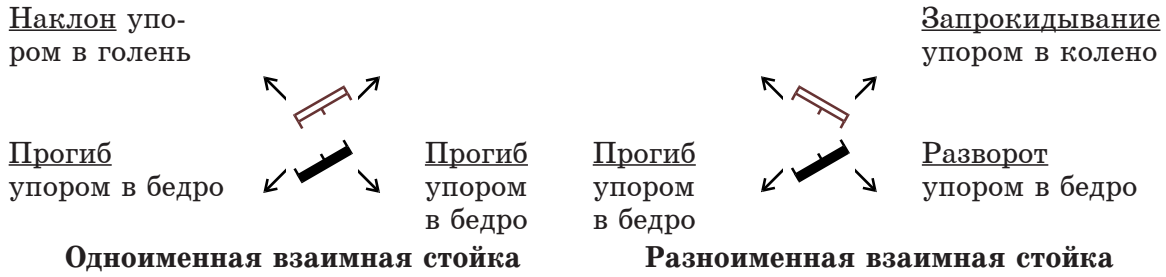


Рис. 3. Алгоритм проведения различных классификационных отрядов бросков в условиях жестких стандартных захватов при одноименной и разноименной взаимной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (исключая тип бросков проворотом)

На учебно-тренировочном этапе подготовки была зарегистрирована соревновательная деятельность участников будущего эксперимента, и группы были укомплектованы с расчетом равенства общегрупповых, технико-тактических показателей (рис.4).

После годичного педагогического эксперимента с использованием в экспериментальной группе обучения скорректированных бросков с упором стопой в бедро (голень) и алгоритма их применения получены результаты, свидетельствующие в пользу данного подхода (рис. 5).

Таким образом, в результате модельного и естественного педагогического экспериментов:

— разработаны и экспериментально подтверждены алгоритмы двигательных ориентиров на проведение бросков в условиях жестких оборонительных захватов противника, значительно сужающих атакующие возможности, демонстрируемые в стандартных условиях демонстрации бросков в условном контакте;

— подтверждена возможность и целесообразность включения данного раздела в программу учебно-тренировочного этапа подготовки в целях своевременной соревновательной подготовки дзюдоистов и исключения необходимости в дальнейшем ломки устоявшихся стереотипов соревновательного поведения.

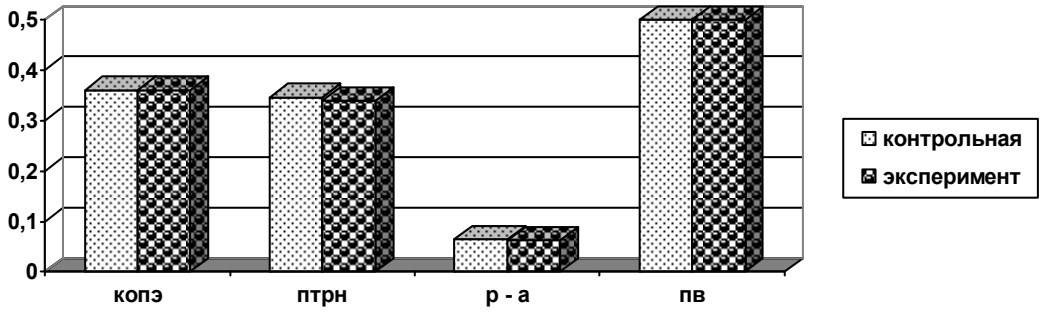


Рис. 4. Групповые технико-тактические показатели соревновательной деятельности участников предстоящего педагогического эксперимента:
— КОПЭ — количественный показатель эффективности;
— ПТРН — показатель технической разнонаправленности;
— Р — А — относительная результативность бросков типа А (проворотом)
— ПВ — показатель выигрышности (по баллам за броски)

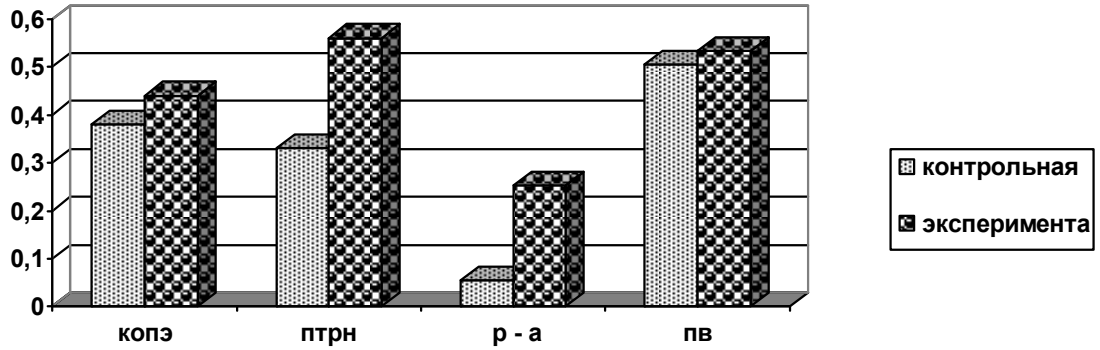


Рис. 5. Технико-тактические показатели соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента по проверке эффективности обучения срывам захватов или упорам в бедро (голень) при проведении бросков в условиях жестких оборонительных захватов противника
— КОПЭ — количественный показатель эффективности;
— ПТРН — показатель технической разнонаправленности;
— Р — А — относительная результативность бросков типа А (проворотом);
— ПВ — показатель выигрышности (по баллам за броски)

Примечания:

1. Андреев В.М., Туманян Г.С. Классификация техники дзюдо // Теория и практика физической культуры. 1975. №12. С. 13-17.

2. Антонов В.В., Левицкий А.Г. История дзюдо // Борьба самбо: информационная база. URL: http://www.sambo.spb.ru/history/judo/hist5_1.htm

3. Дзю-до / сокр. пер. с яп. В.И. Силина. М.: ФиС, 1980. 115 с.

4. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: программа. М.: Сов. спорт, 2003. 96с.

5. Свищев И.Д. Конструирование новых вариантов технических действий в Дзю-до // Спортивная борьба: ежегодник. М.: ФиС. 1985. С. 53-57.

6. Дзюдо: учеб. программа / И.Д. Свищев [и др.]. М.: Сов. спорт, 2003. 112 с.

7. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО / Ю.А. Воронин [и др.] // Вопросы физического воспитания студентов. Л.: Изд-во ЛГУ, 1964. С. 61-105.

8. Схаляхо Ю.М. Вариативность техники спортивного дзюдо в зависимости от соотношений в росте соперников // Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп, 2009. №1. С. 266-271.

9. Схаляхо Ю.М. Развитие классификаций технических действий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо // Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп, 2009. №3. С. 361-368.

10. Шулика Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие для студентов ИФК. Краснодар: Краснодар. кн. изд-во, 1988. 142 с.
11. Domini E. JUDO. Great Britain. 1965. 158 p.
12. Kawaishi K. The sport of JUDO. Tokyo. 1956. 212 p.
13. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1993. 32 с.
14. Шулика Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики: материалы междунар. конф. Майкоп, 1994. С. 318-320.
15. Схаляхо Ю.М., Шулика Ю.А., Хуако Н.А. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. 2006. №12. С. 28-29.

References:

1. Andreev V.M., Tumanyan G.S. The classification of a judo technique // Theory and physical training practice, 1975. №12. P.13-17.
2. Antonov V.V., Levitsky A.G. The history of judo. URL: http://www.sambo.spb.ru/history/judo/hist5_1.htm
3. Judo: / abbr. Translation from Japanese by V.I. Silin. M: Physical culture and sports, 1980. 115 pp.
4. Akopyan A.O., Kashchavtsev V.V., Klimenko T.P. Judo. Programme. M: Sovetsky sport, 2003. 96 pp.
5. Svishchev I.D. The designing of new variants of technical actions in judo // Wrestling: Annual. M: Physical culture and sports. 1985. P. 53-57.
6. Svishchev I.D., Zherdev V.E., Kabanov L.F., Kabanov V.L., Mikhajlov N.G., Krishchuk S.I. Judo. The curriculum. M: Sovetsky sports, 2003. 112 pp.
7. Voronin Yu. A., Magerovsky S.V., Serdyuk O.M., Kalyadin A.B., Kiselyov Yu.Ya., Danilin M.T. On the mathematization of researches in sports on the example of sambo-wrestling, //Questions of physical training of students. L: LSU, 1964. P. 61-105.
8. Skhalyakho Yu.M., The variability of technique of sporting judo depending on proportions of contenders' height // The Bulletin of the Adyghe State University. Maikop, 2009. №1. P. 266-271.
9. Skhalyakho Yu.M., The development of classifications of technical actions in wrestling and prospects of their further use in methodology of judo // The Bulletin of the Adyghe State University. Maikop, 2009. №3. P.361-368.
10. Shulika Yu.A. Technical and tactical model of a wrestler and methodology of its long-term training. Manual for students of the physical culture institute. Krasnodar, Krasnodar book publishing house, 1988. 142 pp.
11. Domini E. JUDO. Great Britain. 1965. 158 pp.
12. Kawaishi K. The sport of JUDO. Tokyo. 1956. 212 p.
13. Shulika Yu.A. Long-term technical and tactical training in wrestling: Dissertation abstract for Doctor of Pedagogy degree 13.00.04. Krasnodar. 1993. 32 pp.
14. Shulika Yu.A. Model characteristics of technical and tactical activity in wrestling // «Hipnology and integrative anthropology in pedagogical, sports, medical and psychotherapeutic practice: Materials of international conf. Maikop, 1994. P. 318 320.
15. Skhalyakh, Yu.M., Shulika Yu.A., Khuako N.A. The devaluation of rating in judo and problems of development of technical skills of Russian judoists / Theory and practice of physical training // Theory and physical training practice, 2006. №12. P.28-29.