

Косуха А.В.¹, Лавринович Л.А.²

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Введение. Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как дзюдо может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. [2, с. 91]

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Дзюдо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка).

Основное содержание работы. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Из вышесказанного следует, что для повышения качества тренировочного процесса необходимо детальное изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности, имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым.

В соответствии с мнением многих специалистов по дзюдо в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости дзюдо. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные

¹ Старший преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

² Преподаватель, Брестский государственный технический университет (Республика Беларусь, г. Брест). E-mail: hc_brest@mail.ru.

для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главной задачей является формирование базы движений. [4, с. 109]

Известно, что использование отдельных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы снизить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, исключая необходимость коренного переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих борцу решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборство с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [1, с. 115-116].

При исследовании соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технико-тактические действия, что явно недостаточно для полной характеристики единоборства дзюдоистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А. Моргунова. Автор дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей. [3, с. 24]

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. Специалисты приводят в качестве наиболее результативного броска в дзюдо бросок через спину. Ранжирование по результативности остальных технико-тактических действий у специалистов различается, но не принципиально. Так, из группы бросков через бедро результативным является бросок через бедро с захватом руки и пояса на спине. Среди бросков выделяют подхват под одну ногу (второй

по результативности из всех бросков в дзюдо), затем зацеп изнутри, передняя подножка, отхват и подсечка изнутри. Из бросков с падением на спину наиболее оцениваемыми действиями в соревнованиях являются бросок через голову и бросок через грудь, а в группе бросков с падением на бок – бросок с захватом руки под плечо.

В борьбе лёжа наиболее результативными являются удержания, которые, больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным японских авторов наиболее результативными удержаниями в дзюдо являются: удержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, со стороны плеча, (удержания приведены в порядке спада результативности). Данные, приведенные в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов расходятся. По данным одних авторов более результативными в дзюдо являются болевые приемы, а по другим – более результативными являются удушающие приемы.

Дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, затем удержания и, наконец, болевые приемы. В то же время исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в партере показывают, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы на втором и болевые приемы на третьем. Однако по результативности (эффективности применения) эти приемы стоят в такой последовательности: удержания (самые эффективные приемы), затем болевые и, наконец, удушающие приемы.

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по спортивной борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь выражена в требованиях учета в учебных программах применимости и результативности технико-тактических действий в соревновательных поединках. К таким подходам следует отнести требование некоторых ученых давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Данный подход к определению содержания обучения и совершенствования технико-тактических действий рекомендует также центр японского дзюдо Кодокан. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих авторов, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в дзюдо.

Основным подходом, по которому специалисты в борьбе рекомендуют строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в

которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Рассматривая данный вопрос, отметим, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы:

1. Концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп;

2. Линейное изучение – занимающиеся вначале осваивают все приемы из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. [5, с. 5]

Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизированы по педагогическим правилам, т.е. сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы – от первого к последнему движению. Такую классификацию движений авторы считают педагогически оправданной, так как с ее помощью, по их мнению, можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений.

Как мы видим, вопрос о классификации, ее дидактической разработанности и педагогической оправданности, является центральным при применении концентрического метода. От того, насколько объективно разработана классификация техники, зависит определение рациональной последовательности её изучения в процессе многолетней тренировки.

История классификации техники дзюдо имеет более чем столетнюю давность. Основатель дзюдо Дзигоро Кано подразделил технику на три раздела:

1) техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок);

2) техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы);

3) самозащита (способы атаки жизненно важных центров человека).

В дальнейшем японский специалист Киёси Коваиси внес в раздел техники в положении стоя новую группу приемов (броски через плечи), оставив технику борьбы лежа без изменений. Классификации японских авторов легли в основу большого количества учебных пособий по дзюдо.

По правилам дзюдо приемы оцениваются по следующим параметрам: точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваются приемы. При определении победителя одна высшая оценка одного приема превышает сумму любого количества низших оценок, полученных проигравшим за проведение других технических действий. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству проведенного приема. Приемы, получившие высшие оценки – иппон (чистая победа) и вадза-ари

(полпобеды), в японской терминологии носят название кимари-вадза – ударные приемы, а оценки иппон и вадза-ари называются ударными оценками.

Проводя ударные приемы, борец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет любимых приемов, но, как правило, при помощи ударных приемов. Любимые и ударные приемы в борьбе дзюдо определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов. На примере анализа схваток на чемпионатах мира в 1976, 1977, 1978 г. г. В. Силин выделил три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков: проводимые в основном руками; проводимые в основном бедром; проводимые в основном ногами.

Заключение. Учебный материал необходимо располагать в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и навыки на основе предыдущего опыта: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Вначале нужно обучить основам техники – простейшим приемам, затем систематически их повторять. И лишь освоив типовую структуру приемов, можно перейти к более сложным вариантам, к изучению ответных приемов и комбинаций. Принцип систематичности и последовательности должен соблюдаться и в планировании нагрузок. Их нужно увеличивать постепенно, от урока к уроку, вводя все более трудные упражнения с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. Овладеть приемом – это значит уметь применять его в схватках. С этой целью в каждый урок, на котором изучаются и совершенствуются приемы, включаются учебные схватки (односторонним нападением), осваивается защита и ответные приемы.

Принцип прочности усвоения знаний требует от тренера или преподавателя такого построения занятий, при котором изучаемый материал повторяется многократно, закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, чтобы его применение стало привычным. Чем прочнее закреплены приемы, тем выше техническое совершенство борца. Повторение приемов должно идти по двум путям: на несопротивляющемся партнере и в схватках – учебных, тренировочных и соревновательных.

Список литературы

1. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 115-116.
2. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев и др. – Майкоп, 1995. – 91 с.
3. Моргунов, Ю.Д. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов / Ю.Д. Моргунов,

В.И. Харламов, Х.М. Юсупов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 24.

4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 109 с.

5. Чумаков, Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 5.

*Кузнецов А.Х.*¹

БОКС БЕЗ КЛИНЧА И ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Биомеханики считают, что двигательная деятельность человека сравнима по сложности с человеческим мозгом – самым совершенным созданием природы. В.Л. Уткин утверждает: «Человек одновременно включает 300 мышц для сохранения вертикального положения тела и поддержания правильной осанки» [5, с. 179]. В теле человека около 600 мышц, 206 костей и 150 суставов, и всё это соединено в замкнутую цепь. Поэтому изолированное движение в одном суставе невозможно, в движение через многосуставные мышцы неизбежно одновременно вовлекаются и другие соединения. Биомеханика призвана анализировать, оценивать двигательные действия, участвующие в том или ином движении. Она даёт возможность определить энергетическую эффективность усилий мышц в суставах и время выполнения каждого движения. В основе техники боксёрского поединка лежат знания механики человеческого тела и умение применять законы биомеханики.

Правильность техники необходимо определять путём сравнения отдельных движений с биомеханическим эталоном. Для бокса характерно большое количество движений, которые выражаются в перемещении звеньев тела относительно друг друга, увеличении и уменьшении величины суставных углов в пространстве и во времени. Изменения величины суставных углов происходит под воздействием внешних сил: инерции, центробежных сил, угловых ускорений, тяжести, а также за счёт внутренних сил, усилий мышц, выполняющих движения и состояния мышц антагонистов, тормозящих выполнению этих движений. Работа мышц внешне не видна, какие по величине мышечные усилия (в количественном виде) возникают при том или ином двигательном действии, определить зрительно невозможно. Для этого существуют видеосъёмки, обработка видеозаписи

¹ Академик Красноярского регионального отделения Петровской академии наук и искусств (Российская Федерация, г. Красноярск). E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru.