

*of specialists of the physical culture and sport of the future professional activity: monograph, publishing house University-YNPK, Orel, Russian Federation.*

**Контактная информация:** marin69@yandex.ru

УДК 796.853.23

## **РАЗВИТИЕ ИДЕИ АНТИЧНОЙ КАТЫ, КАК БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ПРИ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ**

*Юсуф Мезбечевич Схаляхо, кандидат педагогических наук, доцент,  
Ирина Владимировна Тихонова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
(КГУФКСТ), Краснодар*

### **Аннотация**

Выход физкультурной системы дзюдо на мировую спортивную арену не изменил педагогических подходов в ортодоксальном дзюдо, ориентированном на первоочередную задачу формирования специальной координации. В силу объективных причин Россия не может противопоставить японской методике обучения, отбора и селекции школьных дзюдоистов даже аналогичной программы. В связи с наличием данных причин необходимо корректировать состав базовой техники в связи с условиями ранней специализации и отсутствием дзюдо в российской школьной программе физического воспитания. В учебно-тренировочном процессе изучение античной каты целесообразно рассматривать как средство формирования базовой техники при ранней специализации дзюдоистов.

**Ключевые слова:** античная ката, броски в стойке, базовая техника, классификация техники, признаки бросков, ранняя специализация.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p149-153

## **DEVELOPMENT OF IDEA OF ANTIQUE KATA, AS BASE TECHNICS AT EARLY SPECIALIZATION OF JUDOISTS**

*Jusuf Mezbechevich Shaljaho, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Irina Vladimirovna Tikhonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
The Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism, Krasnodar*

### **Annotation**

The exit of sports system of judo to world sports arena has not changed pedagogical approaches in orthodox judo, focused on formation of special coordination. Owing to the objective reasons, Russia cannot oppose to Japanese training methodology, selection of school judoists even under the similar program. Due to the presence of the given reasons, it is necessary to correct the structure of base technics in connection with conditions of early specialization and absence of judo in Russian school program of physical training. In training process, the studying of antique kata is expedient to consider as means of formation of base technics at early specialization of judoists.

**Keywords:** antique kata, throws in a rack, base technics, technics classification, signs of throws, early specialization.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Методология традиционного дзюдо, как части системы физической культуры, рассчитана на становление координации и на реализацию техники на неподготовленном противнике. Она реализуется в поэтапной программе технической подготовки с параллельным педагогическим контролем в виде оценки выполнения формализованных упражнений (каты) по принципу: «зачет – не зачет» [2].

Правив с отечественным самбо, обеспечивавшим советским дзюдоистам высокие

спортивные результаты, и перейдя на копирование японской традиционной методики, российские дзюдоисты не обрели позиций мирового лидерства, поскольку не учли особенностей японского дзюдо как государственной системы физического воспитания, которая начинается с формализованных упражнений (ката) для формирования срединных координационных структур бросков, обеспечивающих в дальнейшем варьирование техники, в зависимости от меняющихся кинематических и динамических условий [7].

Естественно, что и японские дзюдоисты испытывают дискомфорт при выходе на спортивные состязания, поскольку формализованная техника не реализуется в измененных кинематических условиях, особенно при жестком контакте спортивного поединка. Эффектные броски демонстрационного дзюдо ушли в прошлое, и в арсенале борцов остались мало эффективные броски (скорее сваливания), за которые вынужденно даются завышенные оценки [6].

Традиционная российская методология, стремящаяся к достижению скорейших результатов, да еще в условиях ранней специализации, приносит негативные последствия. Так, при зачислении в секции с 9-10 лет усредненный показатель числа достигших звания «Мастер спорта России» равен числу поступивших с 14 лет. При этом наблюдается более значительный отсев учащихся из ДЮСШ и СДЮШОР. Однако от ранней специализации нам не уйти, и возникает проблема поиска путей формирования более надежных технических комплексов.

В соответствии с содержанием программ для ДЮСШ уже на первом году обучения учащиеся должны изучать сложно-координационные броски [1,3] (табл. 1).

Таблица 1

**Последовательность изучения бросков дзюдо в соответствии с программой этапа начальной подготовки**

Год обучения	Броски:			
	1-й год	Де-аси-хараи	Хиза-гурума	Сасае-тсурикоми-аси-хараи
2-й год	О-сото-гари	О-госи	О-учи-гари	Сеои-наге

На наш взгляд, первоочередное изучение сложно-координированных бросков в условиях ранней специализации, может привести к формированию неисправимых ошибок и предьявлению преждевременных функциональных нагрузок [4,5].

В традиционном дзюдо состав техники на этапе первых этапах подготовки спланирован с расчетом использования его на детях. На более поздних этапах подготовки, что не всегда правильно понимается, технический состав формализованных действий античной акты (Косики-но-ката) внешне упрощается. Однако по замыслу Д. Кано его «древняя» техника соответствует технике боя с противником одетым в доспехи, что не позволяет использовать сложно-координационную технику.

**МЕТОДИКА**

В лабораторном эксперименте опробовались однотипные броски (10) без падения и с собственным (предварительным) падением на предмет установления меры различия нагрузки на сердечно-сосудистую систему после проведения серий бросков.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

В результате эксперимента установлено, что нагрузка на сердечно-сосудистую систему при проведении бросков с предварительным падением статистически достоверно ниже, чем при проведении бросков без собственного падения (табл. 2).

Для проверки естественного эксперимента были созданы:

- контрольная группа (К), занимавшаяся по стандартной программе [2,3];
- 1-я экспериментальная группа (Э-1), изучавшая броски в соответствии с биомеханически обоснованной классификацией, без собственного падения (табл. 3);

– 2-я экспериментальная группа (Э-2), изучавшая на 1-м году обучения броски тех же типов и классов, но с предварительным собственным падением (табл. 4).

Таблица 2

**Результаты лабораторного эксперимента по установлению степени трудности бросков, проводимых без собственного падения и собственным падением по разности между начальной и конечной ЧСС (n=100)**

№	О-госи	Тсури-госи (падая)	Хане-госи	Хараи-госи (падая)	Ката-гурума	
					без падения	с падением
M	20,8	17,6	20,7	18,3	20	17,9
$\sigma_{\pm}$	2,097	1,955	2,452	1,888	1,491	1,663
m $\pm$	0,663	0,618	0,775	0,597	0,471	0,526
t $\beta$	5,176		4,018		3,992	
p	<0,01		< ,01		<0,001	

Таблица 3

**Принцип наполнения программы недельного изучения бросков дзюдо для 1-й экспериментальной группы**

Неделя	Стойка	Захват	Прием
1-2		С*	Проворот через спину
3-4			Наклон подножкой
5-6			Прогиб подсечкой
7-8			Запрокидывание зацепом стопой
9-10			Повторение пройденного материала
11-12		Ш*	Проворот подножкой
13-14			Наклон с отбивом изнутри
15-16			Разгиб через плечи
17-18			Запрокидывание зацепом стопой
19-20			Повторение пройденного материала

Таблица 4

**Принцип наполнения программы недельного изучения бросков дзюдо для 2-й экспериментальной группы**

Неделя	Стойка	Захват	Прием
1-2		Ш*	Проворот через таз с захватом шеи, скрестно
3-4			Наклон через руку
5-6			Прогиб разворотом, с подсадом голенью
7-8			Запрокидывание через колено
9-10			Повторение пройденного материала
11-12		Б*	Проворот через таз с захватом за пояс
13-14			Наклон через руку (упором в таз)
15-16			Разворот через грудь с захватом за пояс
17-18			Запрокидывание подножкой на пятке
19-20			Повторение пройденного материала

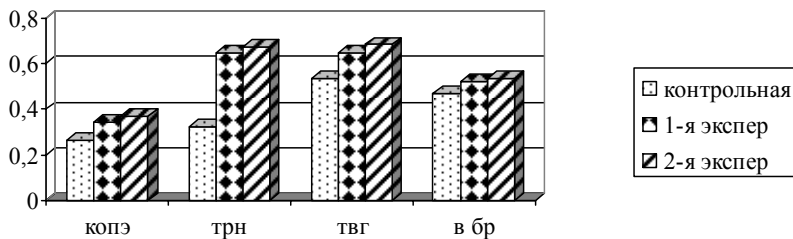
\* – захват за ворот на шею при одноименной стойке и захват пояса на спине при разноименной стойке использовался с целью снижения степени свободы в кинематической связи борющейся пары, что обеспечивало более значительное использование вращения туловища, как основы двигательной структуры бросков.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В завершение эксперимента, кроме зачетов по демонстрации техники (ката-соревнования) и зачетов по общей физической подготовке, были проведены контрольные спортивные соревнования.

На основе анализа индивидуальных и сводных технико-тактических карт, составленных по данным стенографирования технических действий, были получены данные,

свидетельствующие о статистически достоверном преимуществе результатов участников экспериментальных групп по представительству и качеству бросков над результатами участников контрольной группы (рис. 1).



Обозначения:

- КоПЭ – количественный показатель эффективности;
- ПТРН – показатель технической разнонаправленности;
- ПТРС – показатель технической вариативности по горизонтали (при смене противником стойки по горизонтали);
- Вбр – показатель выигрышности по броскам.

Рис. 1. Результаты технико-тактической деятельности участников естественного педагогического эксперимента по проверке эффективности программ базового технико-тактического обучения на этапе начальной подготовки

По показателю технической разнонаправленности бросковой техники (ПТРН) обе экспериментальные группы превосходили контрольную группу с высоким доверительным интервалом ( $<0,001$ ). По показателю технической разносторонности, как способности равноценно использовать бросковую технику при смене взаимных стоек (ПТРС) обе экспериментальные группы также превосходили контрольную с высоким доверительным интервалом ( $<0,001$ ). По количественному показателю эффективности (КоПЭ) 1-я экспериментальная группа превосходила контрольную группу со статистически достоверным доверительным интервалом ( $<0,05$ ). По этому же показателю 2-я экспериментальная группа превысила показатели контрольной группы с более высоким доверительным интервалом ( $<0,001$ ).

Преимущество экспериментальных групп по этим трем показателям обеспечили значительный разрыв в показателе выигрышности по броскам (Вбр) между ними и контрольной группой с высоким доверительным интервалом ( $<0,01$ ). По всем технико-тактическим различия между спортсменами 1-й и 2-й экспериментальными группами оказались незначительными, что свидетельствует о равноценности программного содержания для обеих групп.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- состав и последовательность изучения бросков дзюдо с учетом обеспечения их технической разнонаправленности обеспечили практически одинаковое статистически достоверное преимущество над контрольной группой;
- использование формализованных упражнений (ката) для формирования средних координационных структур бросков, обеспечили в дальнейшем варьирование техники, в зависимости от меняющихся кинематических и динамических условий;
- изучение античной каты целесообразно рассматривать как средство формирование базовой техники при ранней специализации дзюдоистов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. 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.

2. Ильин, А.В. Подготовка юношей и девочек до 17 лет по ката // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 85-87. – ISSN 1994-4683.

3. Ильин, А.В. Применение комплекса упражнений по ката в системе подготовки дзюдоистов 15-16 лет // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 76-79. – ISSN 1994-4683.

4. Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 77-80. – ISSN 1994-4683.

5. Совмиз, А.А. Коррекция бросковой техники дзюдо в связи с ужесточением кинематических связей в спортивном поединке // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 77-80. – ISSN 1994-4683.

6. Схаляхо, Ю.М. Деэвальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо, Ю.А. Шулика, Н.А. Хуако // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29. – ISSN 0040-3601.

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

#### REFERENCES

1. Akopian, A.O. (2008), *Judo: the sample program of sports preparation for youthful sports schools, specialized youthful schools of the Olympic reserve*, Soviet Sports Moscow, Russian Federation.

2. Ilyin, A.V. (2011a), “Preparation of the young man and girls till 17 years on kata”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 73 No. 3, pp. 85-87.

3. Ilyin, A.V. (2011b), “Application of a complex of exercises on kata in system of preparation of judoists of 15-16 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79 No. 9, pp. 76-79.

4. Podoruev, J.V. (2008), “About expediency of structure of some throws of the opponent back in the conditions of a sports duel judoists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 41 No. 7, pp. 77-80.

5. Sovmiz, A.A. (2008), “Correction бросковой technicians of a judo in connection with toughening of kinematic communications in a sports duel”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 43 No.9, pp. 77-80.

6. Skhaljakho, J.M. (2006), “Devaluation of estimations in struggle of a judo and a problem of perfection of technical skill the Russian judoists”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 12, pp. 28-29.

7. Shulika, Y.A. (1993), *Many years of technical and tactical training in wrestling: dissertation*, Krasnodar, Russian Federation.

**Контактная информация:** Tikhonova\_I.74@mail.ru