

СПОРТИВНОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

А.Г. Левицкий, К.К. Блит (Ратова)

Введение. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется большим разнообразием видов спорта, постоянным появлением и развитием новых направлений. Ежегодно в классификации видов спорта вносятся изменения и дополнения. Однако появление новых видов спорта не всегда ведет за собой достаточное внимание к нему со стороны научно-педагогических работников, многие стороны вновь появившихся направлений остаются неохваченными. В результате, педагогический процесс протекает без достаточного научного обоснования.

Часто учебно-тренировочный процесс строится на основе существующих методик из базовых видов спорта и не учитывает специфики избранной специализации. Подобная проблема наблюдается в частности в подготовке спортсменов джиу-джитсу. Джиу-джитсу как вид спорта в нашей стране официально признан в 2003 году (приказ №198 государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 03.04.2003 г.).

На протяжении последних двух лет проводятся официальные старты: первенства и чемпионаты городов, регионов, России. При этом имеет место недостаточное количество разработок по теории и методике этого вида спорта. Тренеры вынуждены применять программы из других видов единоборств: самбо, дзюдо, каратэ, бокса, различных версий рукопашного боя. В перечисленных видах используется достаточное количество научно-обоснованных методик, но они не могут в полной мере заменить программы подготовки непосредственно в джиу-джитсу.

Таким образом, создание специальных методик по подготовке спортсменов джиу-джитсу является сегодня актуальным вопросом и требует к себе внимания со стороны ученых. Исследование проблемы методического обеспечения тренировочного процесса джиу-джитсу определяется потребностью современного общества в вопросах детско-юношеского спорта, результаты смогут найти применение в практической деятельности специалистов.

Целью нашего исследования было теоретически разработать и экспериментально обосновать систему последовательного обучения технике джиу-джитсу на начальном этапе подготовки.

Задачи:

1. Выявить характерные особенности технической подготовки спортсменов в контактных единоборствах (ударных, бросковых, ударно-бросковых видах).

2. Разработать схему последовательности изучения техники джиу-джитсу.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанной схемы изучения техники джиу-джитсу.

Методы. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод опроса, метод экспертных оценок, тестирование, стенографирование и хронометраж поединков, педагогический эксперимент,

методы математической статистики.

Спортивно-педагогический эксперимент проходил с сентября 2002 – май 2004 гг. Экспериментальная группа состояла из 24 человек. Для сравнения и выявления результатов методики была отобрана контрольная группа, занимавшаяся по стандартной программе начальной технической подготовки. Контрольная группа так же состояла из 24 человек.

Процесс обучения был разделен на 2 этапа, в конце каждого этапа проводились экзамены на освоение техники. В конце второго этапа занимающиеся обеих групп участвовали в соревнованиях среди начинающих. На начальном этапе исследования, а так же в конце каждого из двух этапов проводились тестирования для определения физической и теоретической подготовленности занимающихся. Проводились следующие тестовые замеры:

- физическая подготовка: подвороты с применением резиновых амортизаторов, подтягивания, челночный бег, бег 30 м, вис на перекладине на согнутых руках, прыжок в длину, «шпагаты» и наклоны для определения гибкости.

- теоретическая подготовка: тест-опрос №1 и тест-опрос №2.

- техническая подготовка – экзамен на присвоение пояса, показатель объема технических действий (ПОТД), показатель эффективности технических действий (ПЭТД)

Результаты. В ходе нашего исследования была разработана и апробирована система начальной технической подготовки в джиу-джитсу, включающая в себя комплекс средств и методов, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, а так же на контроль освоения техники джиу-джитсу.

Нами была предложена схема изучения технических действий в стойке и в партере.

Техника джиу-джитсу многообразна, состоит из нескольких разделов. Тренер должен располагать большим объемом теоретических и практических знаний, что бы уметь правильно планировать тренировочный процесс. Исходя из данных современной литературы по вопросам технической подготовки, согласно принципам последовательности обучения, опираясь на разработанные методики в разных видах единоборств, мы попытались создать схему применительно к джиу-джитсу. Технические действия были скомпонованы в группы для тренировочных занятий. Для наглядности можно построить своеобразную круговую спираль, отражающую пропорциональность технического арсенала спортсмена джиу-джитсу, что позволит правильно распределить время, затрачиваемое на изучение и совершенствование техники. Каждая группа состоит из приемов, относящихся к разным классам технических действий, разным подклассам и группам. После выделения блоков в технике нужно провести направляющие к тем техническим действиям, которые будут основными в каждом занятии (те действия, которые будут изучаться или совершенствоваться в основной части данного урока) Это обязательно должны быть действия из классов борьба стоя и борьба лежа.

Нами было выделено 4 блока: броски наклоном, броски подворотом, броски прогибом, коронная техника (излюбленные приемы). Каждый из первых трех блоков разделен на занятия с большим количеством заданий, направленных на изучение и совершенствование техники ударов руками или ударов ногами. Далее к каждому тренировочному занятию предложены технические

действия из борьбы лежа.

Каждый виток спирали рассчитан на 12 тренировочных занятий, что приблизительно равно месячному циклу (при трехразовых занятиях в неделю). Это позволяет разучить технические действия (получить представления, научиться выполнять подводящие и подготовительные упражнения) из разных разделов техники.

Захваты можно разделить на группы по локализации хвата кимоно и от занятия к занятию чередовать группы. В таком случае мы видим наложение спирали, состоящей из групп захватов, на спираль из блоков технических действий.

Ниже приведены блоки технических действий в порядке чередования групп по занятиям:

1. Броски наклоном (подножки), удары руками, удержания, уходы от удержаний.
2. Броски наклоном (подсечки), удары ногами, переворачивания.
3. Броски наклоном (подхваты, отхваты), блоки ударов, болевые приемы.
4. Броски подворотом (броски через бедро), удары руками, удушающие приемы.
5. Броски подворотом (броски через спину), удары ногами, прорывы сквозь ноги, заваливания.
6. Коронные приемы (излюбленные технические действия) в борьбе стоя и в борьбе лежа.
7. Броски наклоном (захваты за ноги), удары руками, удержания, уходы от удержаний.
8. Броски наклоном (зацепы), удары ногами, переворачивания.
9. Броски наклоном (выведения из равновесия, броски через плечи), блоки от ударов руками и ногами, болевые приемы.
10. Броски прогибом (броски через грудь), удары руками, удушающие приемы.
11. Броски прогибом (подсады бедром, броски через голову), удары ногами, прорывы сквозь ноги, заваливания.
12. Коронные приемы (излюбленные технические действия) в борьбе стоя и в борьбе лежа.

Таким образом, при наложении спиралей с каждым витком основные захваты для одних и тех же групп технических действий меняются. Происходит изучение и совершенствование основ техники с разными деталями.

Обсуждение. В ходе эксперимента, мы рассчитали прирост данных тестовых замеров в экспериментальной группе по сравнению с контрольной по показателям: технической подготовки, теоретической подготовки и уровню развития физических качеств. Прирост показателей по технической подготовленности оказался на 5,22% выше в экспериментальной группе, чем в контрольной ($p \leq 0,05$) Разница в приросте показателей по физической подготовленности составила 0,55% в сторону экспериментальной группы ($p \leq 0,05$). Показатели теоретической подготовки в экспериментальной группе повысились на 4,5% больше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. ($p \leq 0,05$)

Эффективность методики рассчитывалась методом весовых коэффици-

ентов по абсолютному приросту нормализованных оценок за весь период обучения плюс значения технических критериев показателя объема технических действий (ПОТД) и показателя эффективности технических действий (ПЭТД).

Значения общих критериев составили:

Эффективность классической системы начальной технической подготовки в джиу-джитсу	0,32095817
Эффективность экспериментальной системы начальной технической подготовки в джиу-джитсу	0,424555089
Разница по эффективности, %	32,3%

Статистический анализ результатов проведенного исследования дает нам право сделать вывод о достоверности полученных данных и об эффективности разработанной системы начальной технической подготовки спортсменов джиу-джитсу.

Выводы:

1. Анализ и обобщение данных научной литературы, результаты анкетного опроса специалистов по вопросам организации учебно-тренировочного процесса спортсменов единоборцев, а также педагогические наблюдения позволили выявить характерные особенности технической подготовки спортсменов в контактных единоборствах, которые были адаптированы к специфике джиу-джитсу и позволили сформировать схему последовательности изучения техники джиу-джитсу на начальном этапе подготовки.

2. Применение весовых коэффициентов при статистической обработке результатов исследования подтвердило достоверность данных и позволило определить эффективность программ контрольной и экспериментальной групп, на основе чего была выявлена разница в эффективности, составившая 32,3 % в пользу разработанного комплекса.

3. Практическое использование разработанной системы начальной технической подготовки джиу-джитсу показало успешность овладения двигательными действиями избранного вида спорта, что отразилось на результатах сдачи контрольных нормативов занимающимися. Сдача норматива на присвоение белого пояса в контрольной группе показала средний балл 4,21, в экспериментальной группе 4,43. Сдача норматива на желтый пояс показала средний балл в контрольной группе 4,00, в экспериментальной группе 4,64.

4. Внедрение предложенного комплекса средств и методов обучения технике джиу-джитсу в учебно-тренировочный процесс положительно отразилось на показателях соревновательной деятельности занимающихся и результатах соревновательных поединков. По итогам проведенных учебно-тренировочных и соревновательных встреч между двумя группами победу в 46 поединках из 70 одержали спортсмены экспериментальной группы, что говорит о лучшей подготовленности спортсменов экспериментальной группы, в которой применялась предложенная система подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов-Катанский С. Джиу-джитсу. Искусство ближнего боя. М., ФАИР, 1996. – 336 с.
2. Киреев С.П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением

комбинационной техники выполнения приемов из различных единоборств: Дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - СПб.: ВИФК, 1997. - 193 с.

3. Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу /Под ред. А.Е. Тараса. - Минск, 1997. - С. 5-27.

4. Сидоров А.А., Лукоянов В.В. Методы обучения в спортивно-боевых единоборствах. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 65-70, 75-85.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Н.В. Луткова, Н.Е.Козлова

Современный спорт характеризуется возрастанием сложности и напряженности борьбы в процессе соревнований. В ходе спортивного поединка все более значимой становится роль спортивного судьи, в особенности в видах спорта с субъективной оценкой результатов соревнований. К числу таких видов относятся спортивные игры и, в том числе – волейбол [15].

На качественный рост волейбола влияет четкое проведение судьями (арбитрами) соревнований. Во многих исследованиях [6, 3, 4, 5, 13] отмечается, что развитие волейбола образует сочетание таких факторов, как тренер, игрок, судья. Уровни физической, технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команд в целом постепенно сближаются, это определяет остроту борьбы соперников [10, 11, 12], а основой рационального регулирования соревнований любого уровня является личность волейбольного арбитра, к которому современный волейбол предъявляет высокие требования [7].

Совершенствование системы отбора и подготовки судей осуществляется в различных направлениях: подготовленность судей; личность волейбольного арбитра; правильная трактовка официальных правил; способы действий бригады судей в наиболее типичных, а также неординарных ситуациях [2, 6, 9, 13]. По мнению ряда авторов [1, 8, 14], чтобы стать квалифицированным судьей необходимо, как минимум 10 лет, поэтому те, кто начинает подготовку в молодом возрасте, имеет лучшие возможности в достижении успеха. В исследовании М.И.Цукермана [15] отмечается, что судейство следует рассматривать как специальность, которой необходимо обучаться и совершенствоваться.

Анализ современной литературы позволяет сделать заключение, что в настоящее время проблема подготовки и отбора судей является актуальной. Многие авторы отмечают значимость профессионального судейства, особое внимание уделяют вопросам подготовки и деятельности судьи в соревновательном процессе. Вместе с этим, вопрос отбора судей раскрывается в основном со стороны их профессиональных знаний, умений и навыков, учитывается теоретическая и при необходимости физическая подготовка арбитров, определяются психологические факторы, обуславливающих успешность деятельности судьи в условиях проведения соревнований.

В нашем исследовании, проводимом с судьями по волейболу, имеющими различный стаж судейской деятельности, предполагалось, что на основе психологической структуры личности судьи можно прогнозировать успешность его профессиональной деятельности.

В исследовании была определена **цель**: теоретически обосновать систему отбора судей по волейболу.