

4. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – 2-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

ТЕХНИКА БРОСКОВ ДЗЮДО В АНОМАЛЬНЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ВЗАИМНЫХ СТОЕК В ПРОЕКЦИИ НА САГИТАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ

Сергей Алексеевич Шишкин, соискатель,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), г. Краснодар

Аннотация

Выход дзюдо на мировую спортивную арену привел к снижению эффективности и эффективности его бросков, поскольку жесткость кинематических связей, обусловленных оборонительными захватами, затрудняет выход на старт бросков. Разрешение бросков с захватом ног, вынудившее борцов занимать согнутые стойки, выявило еще одну проблему – адаптации ассортимента и техники бросков к новым кинематическим условиям.

Ключевые слова: кинематические связи, согнутые стойки, адаптация техники бросков.

TECHNIQUE OF JUDO THROWS UNDER ANOMALOUS CINEMATIC CONDITIONS OF MUTUAL POSTURES IN THEIR PROJECTION ON SAGITTAL SURFACE

Sergey Alexevich Shishkin, post-graduat student,

The Cuban state university physical education, sport and tourism, Krasnodar

Abstract

The fact that judo has reached the world arena led to the lowering of effects and effectiveness of its throws. It is caused by the toughness of cinematic links, conditioned by defensive holds, which makes it difficult for throws to come on the start. The solution of throws involving leg techniques resulting in forcing wrestlers to take bending position revealed one more problem – the problem of adaptation of the assortment and throws technique to newly appeared cinematic conditions.

Keywords: cinematic links, bending position, adaptation throws techniques.

В статье была предпринята попытка формирования технического арсенала бросков применительно к нестандартным взаимным позам, возникающим в условиях спортивного поединка, когда борцы занимают согнутые стойки и ужесточают кинематическую связь за счет стандартных оборонительных захватов. Жесткость кинематической связи при оборонительных захватах в условиях противоборства привела к невозможности свободного выхода из исходного положения на стартовую позицию броска. Отсюда стали прогрессировать девальвация судейских оценок и сужение арсенала бросков, что лишает дзюдо его зрелищности и ранее завоеванного рейтинга [1].

Спортивная практика дзюдо вынудила к разрешению бросков с захватом ног руками, которые ранее относились к специальному разделу [4], что предопределило использование низко-согнутой стойки с тем, чтобы обезопасить ноги от захватов их руками.

Образование аномальной кинематической связи в таких условиях еще более сузило арсенал возможных для применения бросков и поставило проблему поиска новых способов воздействия на противника.

МЕТОДИКА

В лабораторном эксперименте с использованием двух отдельных тензодинамометрических платформ - ПД - 3 А и вторичного преобразователя сигналов усилий БВП – 2 - были получены сравнительные динамические характеристики бросков, проводимых в различных кинематических условиях, обусловленных взаимными стойками

в проекции на сагиттальную плоскость. Компьютерная программа позволяла во времени регистрировать динамические усилия, прикладываемые к платформам, в трех осях, суммировать усилия в поперечных и в продольных направлениях по осям X и Y. При этом фиксировались:

- время развития импульса силы воздействия на опору до его максимального значения ($t_{F_{max}}$) в с;
- величина максимального усилия (F_{max}) в кГ;
- импульс силы (i) в кГс (по площади под интегральной кривой усилий).

Предполагалось, что увеличение амплитуды горизонтального усилия, передаваемого на платформу, в передне-боковом направлении (при снижении времени его проявления) в фазе выхода на предстарт броска (подставление ноги к противнику как средство обеспечения опоры для рывка) будет являться свидетельством более эффективного рывкового воздействия на противника в скоростно-силовом плане при смене исходных кинематических связей. Оценка эффективности суммарного усилия определялась по моменту снятия 75% веса тела противника с опоры, т.е. по оси Z [3].

В состав исследуемых приемов были включены броски, принадлежащие ко всем типам, классам, отрядам и группам бросков в соответствии со структурой единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам [3]. В эксперименте принимало участие 4 кандидата в мастера спорта (по российской квалификации). Каждый из участников провел по 10 попыток каждого из запланированных бросков, что обеспечивало статистическую выборку в 40 повторений каждого варианта броска.

В результате эксперимента выявлено, что в условиях, когда хотя бы один из борцов занимает согнутую стойку, атакующий не может приложить достаточных усилий для эффективного выведения противника из равновесия, обеспечиваемого снятием 75% веса тела противника. В соответствии с этим:

- использование бросков наклоном с воздействием на ноги ногами исключено;
- броски проворотом могут проводиться только одним из четырех способов выхода на старт;
- броски разгибом и чистым прогибом невозможны;
- броски запрокидыванием возможны только с использованием структуры группы зацепов (т.е. за счет перемещения проекции ОЦТ атакующего за общую площадь опоры после зацепа атакуемой ноги).

После исключения из списка определенных типов и классов был проведен модельный эксперимент по выявлению оптимальных бросков, представляющих все классификационные отряды и группы в вариативных условиях взаимной стойки в проекции на сагиттальную плоскость.

Причем, каждый из них апробировался в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

При встрече с согнуто стоящим противником и при использовании традиционного захвата за разноименный отворот и разноименный рукав были приняты к использованию броски с воздействием на ноги ногами (рис. 1), без предварительного перераспределения веса на собственных опорах перед выходом на старт броска.

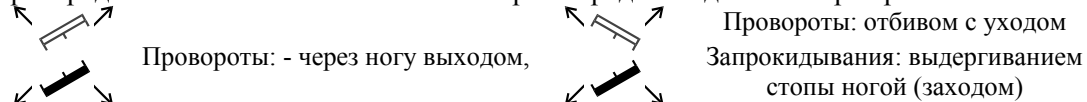


Рис. 1. Броски, возможные для использования на согнуто стоящем противнике при захвате за разноименный отворот и разноименный рукав

При собственном использовании согнутой стойки броски целесообразно проводить с воздействием на ноги руками (рис. 2), также без предварительного перераспределения веса на собственных опорах перед выходом на старт броска.

В развитие результатов исследований И.Д. Свищева по конструированию бросков через голову упором стопой в живот [1] при обоюдной согнутой стойке проведение бросков в данных условиях оказалось возможным только классом бросков вращаясь с подсадом стопой (рис. 3).

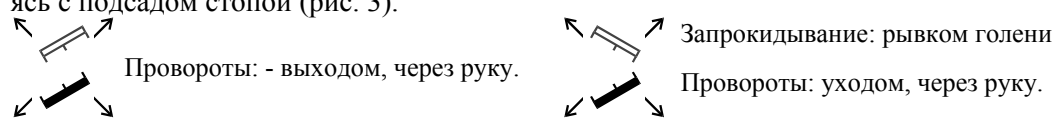


Рис. 2. Броски, возможные для использования в условиях собственной согнутой стойки при захвате за разноименный отворот и разноименный рукав

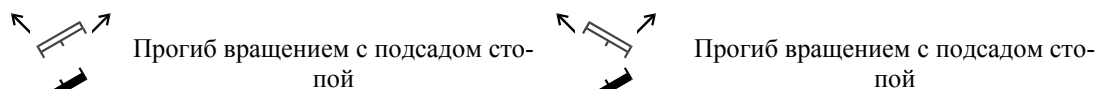


Рис. 3. Броски, возможные для использования в условиях взаимной согнутой стойки при захвате за разноименный отворот и разноименный рукав

Как видно, направленность бросков в данных ситуациях весьма ограничена, однако, в процессе модельного эксперимента с использованием кратковременных асимметричных захватов (рис. 4) оказалось, что разнонаправленность бросков можно увеличить за счет использования прогибов, разворачиваясь или вращаясь.

Так, при использовании кратковременного перехвата на согнуто стоящем противнике и даже при собственной согнутой стойке появляется возможность проведения бросков в противоположном направлении (рис. 5).



Рис. 4. Односторонние, обратные захваты для проведения бросков прогибом разворачиваясь и вращаясь

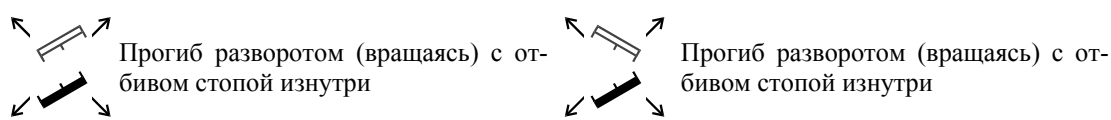


Рис. 5. Броски, возможные для использования в условиях согнутой стойки противника или собственной согнутой стойки при обратном захвате за отворот и рукав

Таким образом, в результате проведенного исследования определены алгоритмы оптимальных бросков для кинематических условий, возникающих при образовании нестандартных стоек в проекции на сагиттальную плоскость с использованием стандартных дзюдоистских захватов на средней дистанции. В общих чертах они представлены:

- при согнутой стойке противника – бросками с воздействием на ноги ногами;
- при собственной согнутой стойке - бросками с воздействием на ноги руками;
- при обоюдной согнутой стойке – бросками типа прогибом, класса вращаясь (продольно и поперечно).

ЛИТЕРАТУРА

1. Свищев, И.Д. Конструирование новых вариантов технических действий в Дзю-до [Текст] / И.Д. Свищев // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и

спорт, 1985. – С. 53-57.

2. Схаляхо, Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29.

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

4. JUDO Kodokan illustre [Текст]. – Tokyo : Reviews, 1955. – 124 p.

**ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО
УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ГУМАННО ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

*Мурат Магомедович Эбзеев, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер
России*

*Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева,
г. Карачаевск*

Аннотация

В статье раскрывается вариант модели организации деятельности высшего профессионального образовательного учреждения, определяющей здоровье студентов как цель, объект и результат деятельности, гарантирующей высокое качество обучения посредством обеспечения оптимальных условий деятельности студентов и сотрудников.

Ключевые слова: модернизация профессионального образования, гуманно ориентированная подготовка специалистов, здоровье, культура здоровья студентов, формирование культуры здоровья студентов.

**«FORMING OF CULTURAL HEALTH DURING THE PROCESS OF HUMANELY
ORIENTED PROFESSIONAL TRAINING» INNOVATIVE EDUCATIONAL
PROGRAM FOR INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION**

*Murat Magomedovich Ebzeev, the candidate of the pedagogical sciences, the deserved
trainer of Russia*

*Karachaevo-Circassian the state university of a name of U.D. Aliev,
Karachaevsk*

Abstract

The article observes a variant of organizational model of higher professional education institution's activity defining student's health as a purpose, object and result of activity, that guarantees high quality of education by means of providing optimal conditions of students' and employees' activity.

Keywords: modernization of the vocational training, humanely focused preparation of experts, health, culture of health of students, formation of culture of health of students.

Успешное решение государственной задачи – подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства – тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением умственной и физической работоспособности студенческой молодежи.

Однако данная проблема в России решается недостаточно эффективно. Массовые нарушения физического и нервно-психического здоровья студентов проявляются в невротических состояниях, дефектах полового развития, снижении устойчивости по отношению к факторам риска, наркотикам, токсическим веществам, в ухудшении физического развития, что подтверждается результатами исследований многих ученых, а также государственными органами контроля состояния здоровья.

Социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован, в первую очередь, педагогической общественности.

Данный тезис вытекает из того обстоятельства, что правильный учет главных