Российская государственная академия физической культуры

Кафедра теории и методики спортивной борьбы и восточных единоборств

Выпускная квалификационная работа

Методика обучения техники выполнения броска через спину в борьбе дзюдо

Москва 2010 год

Содержание

Введение

1. Литературный обзор

2. Цель, задачи и методы исследования

2.1 Цель и задачи

2.2 Методы исследования

3. Методика обучения

Список литературы

# Введение

Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты - демонстрации приемов. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и все части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки - одна из важных задач дзюдо.

Термин "тренировка", как и многие другие, неоднозначен. Этим словом чаще всего обозначают процесс упражнения или приучения. То есть в данном случае спортивную тренировку можно определить как процесс физического воспитания, специализированный применительно к спортивной деятельности. (8, стр. 6).

Тренировка борца - это специализированный процесс всестороннего физического развития, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Средствами в тренировке борца служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями; мероприятия, способствующие восстановлению - активный отдых, массаж). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

Современный поединок характеризуется действиями борцов, - которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе схватки ситуаций, предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности борца. Любая встреча на ковре может закончиться за считанные секунды или продолжаться всю схватку. Борец проводит поединки со спортсменами разной физической и технической подготовки.

Характерной чертой современной борьбы является сокращение времени соревновательной схватки и повышение требовательности судей и эффективности действий борцов. Вследствие этого значительно увеличилась длительность учебных и тренировочных занятий по борьбе (20).

Подготовка хорошего мастера по борьбе - это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям борьбы в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

"В борьбе, на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах В.Л. Дементьев и 0. Б. Малков 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, которые спортсмен может усвоить с учетом и его индивидуальных особенностей". (14, стр.6).

Основные элементы дзюдо являются составными частями сложных координированных движений участника единоборства, реагирующего, исходя из своих индивидуальных особенностей, на перемещения, захваты, повороты и т.д. противника. Формируется самобытная, присущая только данной местности техника исполнения приемов (4, стр. 14).

На международных турнирах по дзюдо побеждают спортсмены, способные атаковать противника комбинациями технических действий, а не отдельными приемами.

Высокие требования предъявляются к качеству выполняемых бросков и способности полноценно атаковать на протяжении каждой схватки до последней секунды. Все это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов к соревнованиям (1, стр.69). Исходя из всего этого определяются этапы подготовки, которым соответствует возраст, стаж занятий, уровень спортивной подготовки. Здесь проводится общая и специальная подготовка к изучению техники дзюдо. Проходит отбор для дальнейшей специализации, а также ряд других мероприятий, соответствующих целям и задачам данного периода. В зависимости от условий для занятий и методики в обучении этот этап может начинаться и в более раннем возрасте.

12-15 лет - этап начального изучения техники дзюдо. В это время изучается классическая техника дзюдо, которая может преподаваться в виде поясов.

15-17 лет - этап углубленного изучения техники дзюдо, ее совершенствования, когда идет изучение неклассической техники закладывается база технической подготовки и т.д.

17-20 лет - этап спортивного совершенствования индивидуального мастерства с широким применением тактики, закладывается база соревновательной подготовки. Хорошо подготовленный спортсмен в этом возрасте может показать высокие результаты.

Объем нагрузки на этом этапе достигает своих максимальных величин.

20 - 22 года - этап наибольшей готовности (рекордный). Если по всем этапам подготовка велась без срывов, то спортсмен в этом возрасте должен показывать наивысшие результаты и выполнить норматив мастера спорта международного класса (10, стр. 14-15).

# 1. Литературный обзор

Тренировка дзюдо (рэнсю) подразделяется на три вида: разучивание, учебные схватки и вольные схватки. Разучивание соответствует отработке основных элементов каждого приема, как правила без проведения бросков (учикоми), вольные схватки отработке приемов в схватке с разными партнерами (рандори). Промежуточной формой тренировки является учебная схватка, основная задача которой - закрепление приемов в запрограммированной ситуации по указанию тренера. Наиболее рациональной представляется схема: разучивание - учебные схватки - вольные схватки. (2, стр.14).

В теории и практике физического воспитания и спорта, как известно, под двигательным навыком понимается такое владение техникой, при котором управление движением происходит автоматизирование; а действия отличаются высокой стабильностью и надежностью. (6)

Формирование навыка неразрывно связано с обучением, а обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его главных сторон - физическое образование. Центральное место в этом процессе занимает обучение движениям, которые применительно к физическому воспитанию рассматривается как системное владение человеком рациональных способов управления обоими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаниями (8).

Исходя из определений данных понятий, можно сказать, что при формировании двигательного навыка в процессе обучения основное внимание нужно уделять организации способов управления двигательными действиями или, другими словами, составлению и реализации программы выполнения изучаемого действия. Для этого необходимо изучение мнения специалистов по вопросам обучения как двигательным, так и умственным путем (2).

Следуя теории П.Я. Гальперина можно выделить следующие этапы в процессе формирования умственных действий, которые были выделены автором в результате анализа процесса и условий перехода внешних, материализованных действий во внутренней интелектуальный план.

При формировании умственного действия выделяются следующие пять этапов:

1 этап - этап предварительного представления о действии. На данном этапе ставится цель, разъясняется или выделяется схема ориентировочной основы действия.

2 этап - формирование действия в материальной или материализованной форме. На этом этапе обучающийся начинает непосредственное выполнение действия: опорой на так или иначе сложившуюся О.О.Д.

3 этап - формирование действия в громкой социализованной речи. На данном этапе действие осваивается в плане слышимой речи без опоры на материально-материализованные средства.

4 этап - формирование действия во внешней речи про себя. На этом этапе происходит перевод действия в умственный план. Изменяется функция речи, т.е. речь начинает сокращаться, не проговариваться то, что хорошо известно обучающемуся.

5 этап - этап, на котором внутренняя речь переходит в "чистую" мысль. Умственное действие, выполняемое в форме внутренней речи максимально сокращено и автоматизировано, т.е. распознание сменяется узнаванием. (2)

При формировании двигательных действий, в которых умственные действия осуществляют управляющую функцию, также закономерно поэтапное свертывание О.О.Д. Как отмечал П.Я. Гальперин: "Изучение физических действий показало, что они превращаются в двигательные навыки, когда их ориентировочная часть, пройдя поэтапную обработку, претерпевает значительное сокращение. Эту поэтапную обработку ориентировочная часть может проходить или как перцептивное действие, и в этом случае речевая обработка необязательна". (3, стр. 15).

Таким образом в отличии от умственных действий, при формировании которых свертывается как ориентировочная часть, так и само действие, при формировании двигательного действия свертыванию подвергается только ориентировка, а не само. действие. (4).

В спортивном поединке двумя противоборствующими сторонами являются спортсмены, действие и взаимоотношения которых направлены на "исключение" противника из дальнейшей борьбы. Взаимодействие между спортсменами характеризуются не только большим числом Т. Т.Д., но и их неоднородностью для достижения результата единоборства. Это определяет качественные изменения в развитии поединка, т.е. узловые моменты взаимодействия противоборствующих сторон - единоборцев:

1) Начало взаимодействия;

2) Переход к активному взаимодействию одной или обеих сторон;

3) Переход к исключению одной из сторон;

4) Результат исключения одной из сторон.

Условность спортивного поединка в отличие от реального боя регламентируется правилами соревнования, что позволяет рассматривать результаты исключения борцами друг друга как определенные пространственные положения, а качественные изменения в процессе взаимодействия рассматривать как промежуточные результаты в виде узловых ситуаций (положений). Переход спортсмена из одного положения в другое осуществляется посредством Т.Т.Д. (15).

В основе методики обучения лежат многочисленные теории и концепции, развивающиеся и совершенствующиеся на протяжении длительного времени как самими теоретиками, так и практиками. Обучение через подражание - первая исходная система обучения, эмпирический опыт был ее основой. Механизм научения в этой системе оставался неизвестным. Подражание было тем успешнее, чем проще были изучаемые действия.

Если изучаемое действие имеет сложную структуру, то его для освоения следует разделить на операции, которые изучают в отдельности.

Традиционно-техническое действие дзюдо разделяют на фазы выведение из равновесия и сбрасывание. Именно эти фазы биомеханического анализа действия становятся объектами усвоения, которые затем соединяются в целостное действие. При таком разделении нарушается смысловая структура действия. Обучение ведется без учета условий выполнения и разорвано с обучением действия в целом. Иногда в практике тренеры, обучая учеников техническому действию, по-разному разделяют его на фазы. Например, выведение из равновесия, занимая позу для броска, а приложение сил сбрасывания выделяются в отдельную фазу. Иногда занятие позы выделяется в отдельную фазу, а затем в отработке соединяется с приложением сил сбрасывания. Зачастую фазу сбрасывания разделяют еще на две, т.е. бросок не доводят до конца, а выполняют только подбив.

Всевозможное стихийное разделение не всегда способствует быстрому усвоению целостного технического действия в движении, а тем более его выполнению в обоюдном сопротивлении.

Если выводить из равновесия и занимать позу для броска, формируется устойчивый навык остановки в позе для сбрасывания. Происходит прекращение действия сил на партнера. При соединении операций (фаз) в целостное действие навык остановки будет ошибкой. Тоже происходит, если при сбрасывании выполняется только подбив. Нарабатывается навык очень короткого приложения усилий, а при выполнении в сопротивлении проводящий прием после занятия позы зачастую встречает сопротивление партнера и наработанный навык короткого приложений усилий не позволяет его преодолеть. В итоге бросок не получается.

Иногда тренеры предлагают изучить действие в целом, что затягивает его освоение ввиду сложности. В практике обучения стихийное разделение технического действия настолько многогранно, что даже нет возможности их проанализировать. Правильно было бы разделить сложное техническое действие дзюдо (прием) на следующие операции, части, детали:

I. операция. Подготовка к выведению из равновесия, Частями этой операции будут: захват, передвижение, стойка, дистанция, степень и характер сопротивления, исходное положение, взаиморасположение, характер подготовки.

Деталями частей будут: движение рук, ног, туловища, головы, дыхания.

Задачей этой операции является создание оптимальных условий для эффективного решения двигательной задачи в целом.

2. операция. Выведения из равновесия. Эта операция делится на две части: поворот туловища и достижение контакта с противником, способ приложения сил для выведения из равновесия.

Задачей этой операции является приложение сил с целью выведения из равновесия в благоприятный момент динамической ситуации.

3. операция. Сбрасывание.

Частями этой операции будут- принятие позы для сбрасывания и способ приложения сил сбрасывания (подбив).

Задачи этой операции является осуществление подбива и сбрасывание партнера в соответствии с требованиями правил для последующей оценки действия стоя (падение на живот, колени, четвереньки, по правилам дзюдо не оцениваются).

4. операция. Подготовка к осуществлению контроля лежа.

Частями этой операции будут преодоление защиты соперника и осуществление фиксации соперника в определенной позе с помощью туловища.

Задачей этой операции являются - фиксация, достижение контакта и создание оптимальных условий для осуществления контроля лежа.

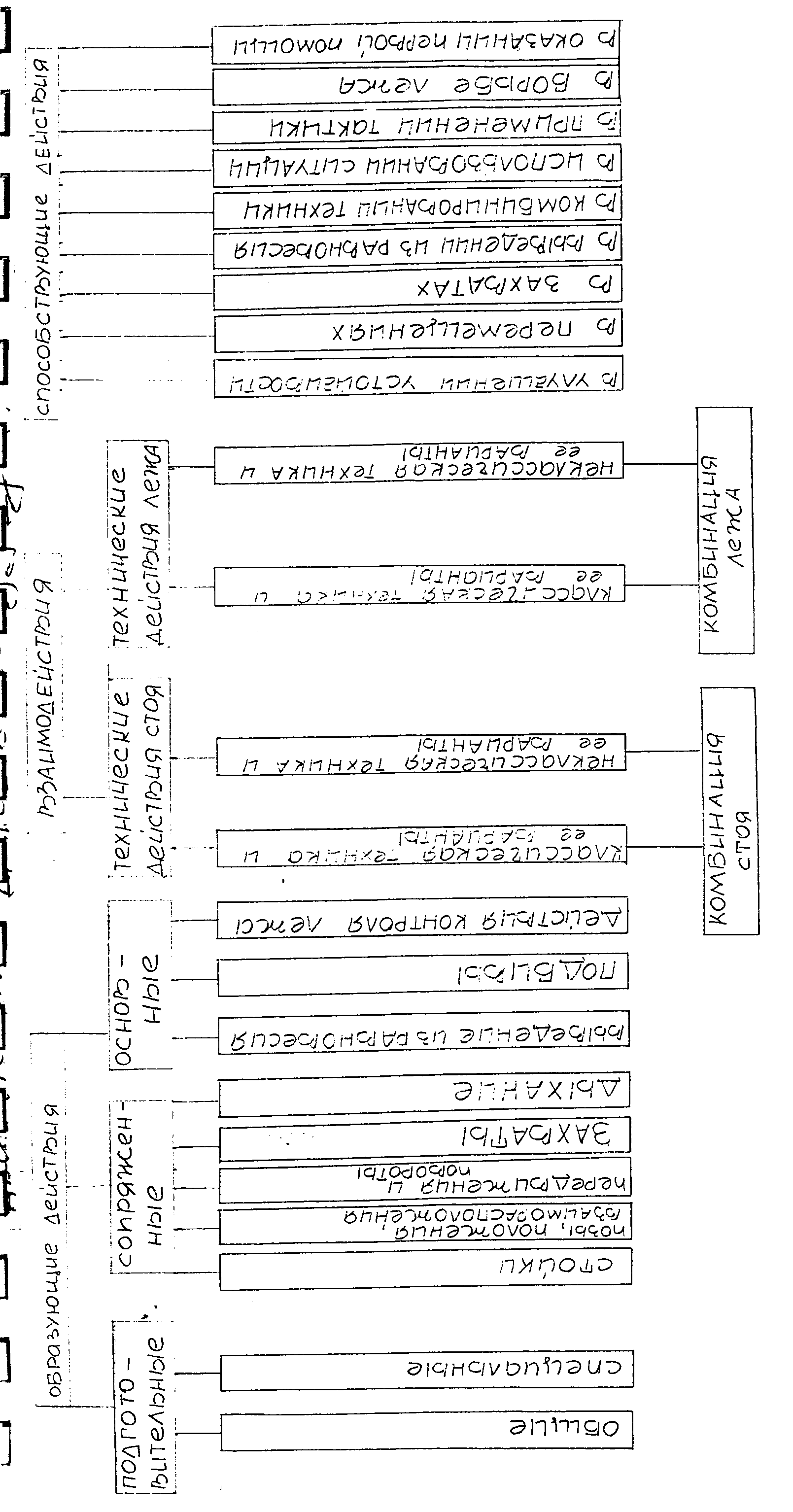
5. операция. Приложение сил контроля лежа.

Частями этой операции будут способы приложения сил контроля лежа - удержание, болевой захват, удушающий захват.

Задачи - выполнить необходимый захват: целью осуществления контроля соперника в соответствии с правилами дзюдо для оценки дальнейших действий лежа (10).

При таком расчленении целостного действия на операции не нарушается смысловая структура действия. Обучение происходит от деталей к частям, которые собираются "блоками" и образуют операцию, которая в свою очередь является составляющей технического действия в целом. Обучение должно осуществляться каждой части операции в деталях отдельно, чему должна предшествовать подготовка в виде подготовительных упражнений как общефизического, так и специального характера. Такой подход к обучению не искажает смысла действия в сознании обучаемого". (10, стр. 115).

Двигательная деятельность дзюдо состоит из двигательных действий, различное сочетание которых образуют технические действия. В основе применения технических действий в соревнованиях лежат способствующие применению действия (рис. 1).



Основная стойка в дзюдо отличается от строевой: ноги должны быть немного согнуты, тогда вес тела переносится на переднюю часть стопы, а П.О.Ц.Т. располагается точно в центре П.О. Согнутые ноги всегда находятся в "заряженном" состоянии для любого действия ими. При передвижении на таких ногах центр тяжести, да и все точки тела, как бы плывут параллельно опоре, а не изменяет свое положение по высоте. От положения ног зависит координация работы мышц верхнего и нижнего плечевого пояса.

Для выполнения различных действий стоя необходимо владеть различными способами поворотов. Поворачиваясь к противнику боков, спиной, грудью, выполняются броски. Главным требованием при выполнении поворота является сохранение основной стойки дзюдоиста.

Захваты включают в себя очень многое. Двигательные действия в захватах бывают самые разные. Например, освобождение от захватов, завоевание захвата, универсальные и специальные, защитные, атакующие, промежуточные, опережение в захватах и др. Все эти действия в захватах способствуют применению технических действий в условиях обоюдного сопротивления. В борьбе дзюдо до существует множество захватов (рис.2).

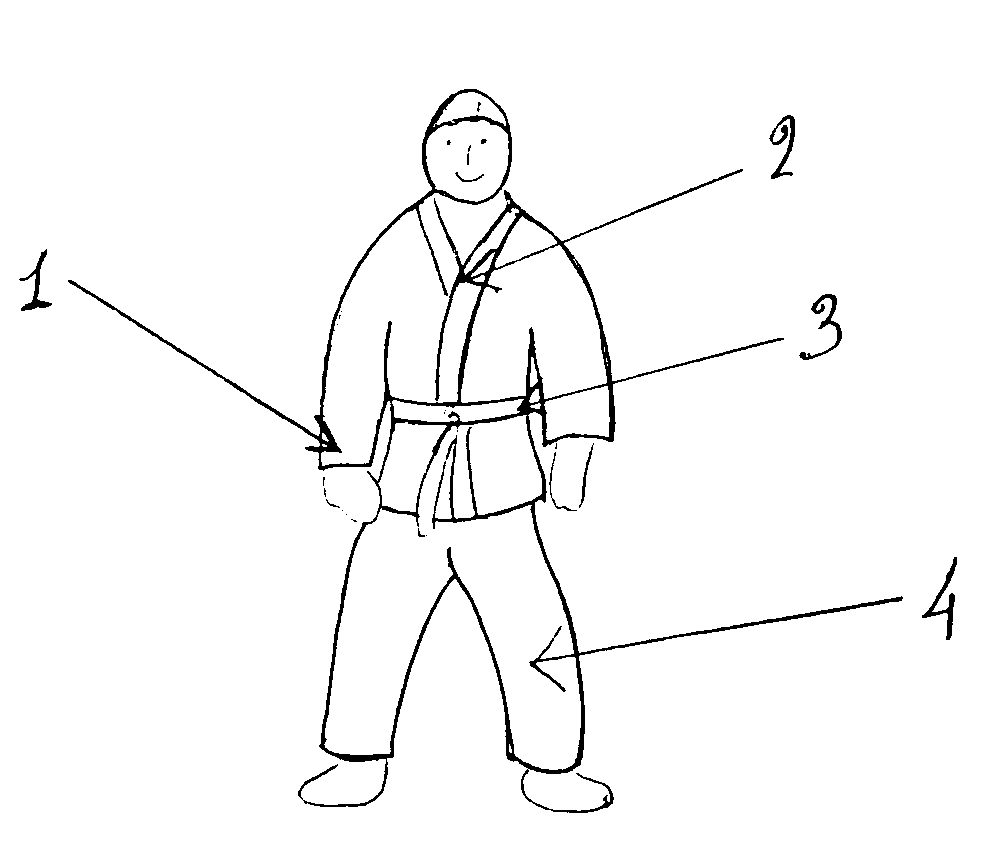


Рис. 2. Виды захватов

1 **-** Захват за рукав

2 - отворот

3 - пояс

4 - штанину

Классическим захватом считает захват - отворот, рукав (отворот на уровне ключицы, а рукав чуть выше локтевого сустава ). Захват за одежду в дзюдо определяет возможность выведения из равновесия и его способ, что во многом определяет и само техническое действие. Захват за крайние точки осей плеч позволяет выводить из равновесия тремя способами и выполнять броски во всех направлениях. Захват одной рукой рукава позволяет поворачиваться к атакуемому боком, спиной, грудью. Но при классическом захвате в правую сторону, чтобы выполнить выведение и бросок в левую сторону необходимо поменять стойку и захват влево.

Комбинирование - применение различных действий в определенном сочетании. Комбинирование приемов основано на создании необходимой динамической ситуации после неудавшегося броска, для выполнения другого броска без каких-либо дополнительных подготовительных действий. Раскачивание верхней части вызывает ответные усилия, противоположные по направлению самопроизвольное изменение площади опоры (в ответ на выведение соперник шагает для его восстановления). Воздействие на нижнюю часть (ноги) приводит к изменению площади опоры (отшагивание) и самопроизвольное движение верхней части тела для восстановления равновесия. Зная эти закономерности, возможно построение различных комбинаций стоя.

Комбинация двух приемов образует простую комбинацию, а трех и более - сложную.

"Изменяя количество элементарных движений в броске, мы проводим количественное преобразование. При этом качество и последовательность выполнения элементарных движений не изменяются. При качественном преобразовании предполагается возможность замены захватов, положений, усилий, самих элементарных действий на другие. В этом случае не будут изменяться ни количество, ни последовательность выполнения элементарных движений". (12, стр. 6)

Броски через спину - один из самых распространенных приемов борьбы. Эти броски широко применяются в вольной борьбе, греко-римской, самбо, дзюдо и в других единоборствах. Они очень зрелищны.

Бросок через спину относится к броскам подворотом. Броски подворотом характерены тем, что атакующий для проведения приема поворачивается к противнику спиной или боком. Свое название броски через спину получили потому, что противник во время исполнения приема перелетает через спину нападающего и падает на ковер. Броски через спину можно выполнять преимущественно за счет сильной тяги руками или за счет четкой работы ногами. Обычно бросок через спину применяется борцами более низкого роста. Им удобнее подворачиваться, отпадает необходимость приседать при подвороте к партнеру спиной. Существует несколько вариантов броска через спину: захватом рук (окрестным захватом рук; захватом одной руки снизу), с захватом руки и отворота, с одноименным захватом руки и отворота; с опусканием на колени, с падением. Один из распространенных вариантов - захват за рукав и отворот. Этот способ выполнения броска весьма популярен, его можно часто увидеть на соревнованиях или тренировках. При неудачной попытке бросок можно сделать с падением. Оба дзюдоиста находятся в правосторонней стойке, захват за рукав и отворот, дистанция средняя, взаиморасположение - фронтальное. Выполняется при перемещении на и от атакуемого (УКЭ). При движении от УКЭ подготовка не выполняется. При движении на атакуемого атакующий толкает УКЭ назад. Получив ответную реакцию, атакующий (ТОРИ) начинает атаку, (рис.3).

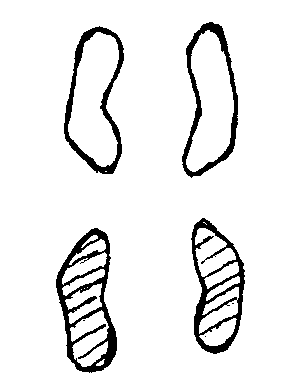


Рис. 3. Расположение стоп до броска.

Атакующий делает шаг правой к правой ноге атакуемого. Одновременно о этим рывком руками вверх-вправо переносит ЦТ атакуемого на правую ногу. Быстро поворачивая туловище влево, атакующий ставит свою правую ногу перед правой ногой противника, а левую рядом о правой . (рис. 4,5)



Рис.4,5. Движение стоп в момент и после подворота

Во время подворота атакующий подтягивает противника по дуге к себе за спину, а затем сгибает правую руку и подводит ее локоть под правую подмышечную впадину соперника. Левой рукой атакующий делает сильный рывок вперед-вверх, чтобы предплечье легло в правую подмышечную впадину. Завершив выполнение указанных движений, дзюдоист совершает сильный рывок в направлении своего левого бедра. В момент тяги левой рукой, спина атакующего должна быть плотно прижата к груди и животу противника. Одновременно дзюдоист толчком бедер подбивает туловище соперника снизу-вверх и, наклоняясь вперед сильно тянет его левой рукой вниз, к колену своей левой ноги. Противник перелетает через спину атакующего и падает на татами.

При выполнении броска, атакующий должен стремиться к тому, чтобы падение атакуемого было наиболее эффективным. Сила тяжести способствует падению в двух случаях: когда атакуемый лишается опоры и когда проекция его центра тяжести выводится за границу площади опоры вперед, назад или в сторону. Бросок может быть осуществлен с предварительным отрывом или без предварительного отрыва атакуемого от ковра. Для того, чтобы оторвать атакуемого от ковра, следует добиться такого исходного положения атакующего и атакуемого, при котором проекция о. ц. т. обоих борцов будет находиться в площади опоры атакующего. Поэтому атакующий должен прижаться к противнику своим туловищем.

Можно вывести проекцию ц. т. за границы его площади опоры и, препятствуя перемещению туловищем или тазом ног атакуемого в направлении, позволяющем восстановить равновесие, выполнив бросок. Подбив выполняется в направлении, противоположном падению противника и рывку руками. В результате создается пара сил, вызывающая вращение противника в полете и его падение на спину.

При выполнении броска с падением следует действовать так, чтобы обеспечить выход проекции о.ц. т. вперед - в сторону, за границу общей площади опоры борцов". (II, стр. 137)

Быстрота выполнения броска зависит от:

1. исходного положения борцов. Чем короче путь таза, тем меньше времени требуется на проведение подбива.

2. времени выполнения поворота.

Для уменьшения времени поворота спиной к противнику нужно:

а) уменьшить время перемещения ног для подхода;

б) уменьшить момент инерции тела.

3. силы подбива и рывка.

Сила подбива зависит от силы выпрямления ног и сокращения мышц живота. Для увеличения силы подбива атакующий в исходном положении сгибает ноги и прогибается, растягивая мышцы-сгибатели туловища. Вынесение таза вперед позволяет развить большую силу инерции, что также увеличивает силу подбива.

4. возможность сократить время на выполнение отдельных элементов броска. Рекомендуется все элементы броска выполнять слитно, одним движением, с насливанием элементов.

Чтобы отработать правильное движение рук (а это основа приема), нужно воспроизвести это движение в воздухе. Затем, привязав к чему-нибудь пояс от кимано, сделать несколько серий подворотов. Для отработки силы тяги, можно использовать следующее упражнение:

1. упражнение с резиновым жгутом: тяга руками, полуподворот, подворот.

2. за пояс соперника, за спиной, завязывают пояс партнера (или резиновый жгут). Во время отработки броска партнера держат за пояс (или резиновый жгут).

3. соперник лежит на ковре. Взяв захват, постараться поднять его.

Амплитуда выполнения броска через спину зависит от степени поворота и подбива. Амплитуда поворота зависит от положения ног и захвата. Захват позволяет обеспечить большую или малую амплитуду поворота. Чем больше расстояние между руками при захвате, тем меньшую амплитуду можно развить при повороте. Следовательно, для того, чтобы развить амплитуду поворота, следует в исходном положении перед поворотом уменьшить расстояние между руками, выполняющими захват. Можно также переместить захват на теле противника, что также позволяет увеличить его амплитуду.

Благоприятная ситуация для проведения бросков создается, когда атакуемый: стоит на прямых ногах, немного наклоняясь умеренно напирает, опираясь на плечи атакующего: переводит вес тела на носки (стойка ноги уже плеч); идет на сближение вытягивая руки; переводит вес на ногу, которая может быть подбита тазом.

Маневрирование

При подготовке выполнения броска атакующему следует располагаться так, чтобы удерживать атакуемого спиной к краю. Сопротивляясь этому, атакуемый будет способствовать выполнению бросков на ковре. Атакующий может находиться и в другом положении, но в этом случае в структуру выполнения броска следует вносить также уточнение, при которых в момент подворота атакуемый окажется в пределах площади ковра.

Подготовку броска атакующий может осуществлять определенными перемещениями. Если атакуемый напирает или препятствует передвижению атакующего своим сопротивлением, тот может выполнить бросок, отшагивая. Если атакуемый стоит на широко расставленных ногах, атакующий может выполнить бросок, зашагивая или заходя в подбиваемую сторону. Если атакуемый стоит на узко поставленных ногах, атакующий может выполнить бросок, подшагивая к ногам противника.

Угроза

Атакующий мажет угрожать противнику проведением следующих бросков:

1. Захватом ноги. Когда атакуемый защищается, отставляя ногу и уменьшая устойчивость в направлении вперед, атакующий выполняет бросок через спину.

2. Задней подножкой. Атакуемый, защищаясь, напирает на атакуемого.

3. Передней подножкой. Атакуемый, защищаясь, поворачивается боком к атакующему и упирается тазом.

4. Подхватом изнутри. Атакуемый, защищаясь, переносит вес на неатакуемую ногу.

5. Подсечкой изнутри. Если атакуемый, защищаясь, отставляет ногу назад, атакующий выполняет бросок через спину.

При неудачном проведении броска через спину, можно перейти на следующие приемы: задел изнутри под одноименную ногу, заднюю подножку, переднюю подножку, боковую подножку, подхват.

# 2. Цель, задачи и методы исследования

## 2.1 Цель и задачи

Целью данной работы является:

- Выполнение основных вариантов броска "через спину" в борьбе дзюдо и методика его изучения".

Для выполнения этой цели поставлены следующие задачи:

1. Выявить место разновидностей и вариантов приема в спортивной практике.

2. Определить особенности выполнения приема.

3. Выявить разницу целостного и поэтапного метода изучения "броска через спину".

## 2.2 Методы исследования

Для решения этих задач существуют следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Метод математической статистики.

В результате анализа научно-методической литературы был сделан вывод, что броски "через спину" являются одними из самых распространенных приемов борьбы. Они широко применяются в вольной борьбе, греко-римской, самбо, дзюдо /1,5,6,10,11,19,20/.

Существует много разновидностей этого броска. Они выполняются с разными дахватами и разной амплитудой. Броски через спину могут выполняться без падения, с падением, с колен.

# 3. Методика обучения

Способ выполнения

Как было сказано в главе 1 бросками через стену называются такие броски, при которых дзюдоист перекатывает через свою спину туловище противника.

Основные подходы к броскам через спину следующие: поворот на одной ноге, перекатом с пятки на носок, поворот вокруг ноги, поворот на двух носках, поворот занесением стоящей сзади ноги. Также существует множество захватов, при которых осуществляется бросок через спину.

Вариант - захват за рукав и отворот является классическим вариантом. Этот способ броска весьма популярен. Но я хотел бы описать бросок через спину с захватом руки локтевым сгибом.

I операция: Подготовка к выведению из равновесия.

Оба борца в положении правой стойки. Захват - левой рукой взять правый отворот, а правой рукой - левый; дистанция - средняя, взаиморасположение - фронтальное. Выполняется при перемещении на и от УКЭ. При движении от УКЭ подготовка не выполняется. При движении на УКЭ ТОРИ толкает УКЭ назад.

II операция:Выведение из равновесия. Получив ответную реакцию УКЭ на подготовку, ТОРИ выводит его из равновесия вперед на носки обе их ног. Сбив противника на носки, повернуться на правой ноге влево кругом (перекатом с пятки на носок), захватывая при этом правым локтевым сгибом снизу плечевую часть правой руки противника, поближе к его подмышке, и вынести обе ягодицы наружу за правое бедро противника. При постановке левой ноги к правой следует согнуть ноги в коленях, чтобы затем выпрямляя их оторвав соперника от ковра.

III операция: Сбрасывание.

Крепко прижимая захваченную руку к своему правому плечу, резко наклониться вперед, подбивая одновременно бедра противника своими ягодицами в направлении назад-вверх. Как только противник, перелетев через туловище нападающего, начнет падать вниз, сделать шаг левой ногой назад - влево и, потянув противника за правый рукав, бросить его на ковер всей спиной.

Для лучшей отработки приема, существует множество вспомогательных упражнений.

Упражнение 1. Чтобы отработать правильное движение рук (а это основа приема), воспроизвести это движение в воздухе. Затем, привязав к чему-нибудь пояс от кимоно, сделать несколько серий подворотов. Руками совершать круговое движение: сначала отталкивая партнера от себя, а затем взваливая его на свое плечо.

2. Взваливание мешка с песком.

3. Чтобы укрепить ноги и научиться отрывать партнера от ковра, нужно проделать такое упражнение: занять конечное положение, при броске через спину, попросив партнера стоять прямо, немного присев, потянуть руками вперед и одновременно встать, выпрямив ноги.

4. Для лучшей отработки приседа, сначала отработать подход на сопернике своего роста или выше, а затем на более низком партнере.

5. Отдельно отработать момент подбива тазом в самом конце исполнения приема. Занять положение, при котором борцы окажутся на последней стадии броска через спину. Притягивая плечи соперника руками, подбить тазом его ноги в верхней части бедра и одновременно выпрямить свои ноги, то есть привстать. Партнер окажется в воздухе.

6. В этом броске нужно заводить плечи соперника круговым движением своих рук. Для отработки этого действия нужно взять резиновый жгут (пояс) и проимитировать момент заведения.

По средствам передвижения и поворотов дзюдоист занимает позу для приложения сил сбрасывания. Для выполнения бросков через спину, проводящему прием, после выведения из равновесия необходимо принять позу круглого приседа. Характерной особенностью этой позы является то, что стопы разводятся чуть шире положения стоп основной стойки, ноги могут быть согнуты до прямого угла между голенью и бедром. В связи со сгибанием ног, не обходим небольшой наклон вперед корпуса для создания условий падения вперед и устойчивости назад при подбиве (желательно влиться в профиль атакуемого).

Всякая поза и стойка обеспечивается необходимым мышечным тонусом и чувством расположения звеньев тела в пространстве.

Для более быстрого их освоения на начальном этапе возможно использование всевозможных ограничителей подвижности в приседе наклоне, окружности спины и т.д. Ограничителями могут быть профильные тренажеры или помощь тренера, который помогает занимать нужную позу до приобретения занимающимся мышечного чувства требуемой позы. Если у борца слабо развиты мышцы ног, то он начинают опускаться на колени. Поэтому нужно развивать сгибатели и разгибатели ног. Для этого нужно использовать следующие упражнения:

1. Приседание без веса.

2. Приседание со штангой или с партнером.

3. Полуприсед с весом.

4. Положив партнера на спину, сделать полуприсед.

Для того, чтобы убедиться в важности изучения техническом действию по операциям и большой роли вспомогательных и подготовительных упражнений, а также на реализуемость данной методики изучения броска через спину, был проведен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе секции дзюдо РГАФК. В эксперименте было задействовано две группы по 14 человек, тренером которых является Дмитриев P.M.

Обе группы по своему составу одинаковые и бросок через спину освоили на уровне двигательного умения.

Перед тем, как провести пед. эксперимент, было проведено пед. наблюдение. В ходе наблюдения оценивались следующие критерии выполнения броска через спину:

1 - движение рук

2 - работа ног

3 - подбив

4 - сбрасывание.

В результате пед. наблюдения были получены следующие данные.

Педагогический эксперимент проводился на базе секции дзюдо РГАФК. В эксперименте принимало участие две группы по 14 человек в каждой. Обе группы по своему составу одинаковые. Поэтому, перед тем, как начать проводить пед. эксперимент на реализуемость данной методики было проведено педагогическое наблюдение. В ходе наблюдения оценивалось умение проводить бросок через спину по следующим критериям:

1 - движение рук

2 - работа ног

3 - подбив

4 - сбрасывание

После пед. наблюдения мы получили следующие данные:

Группа 1

где n - номер участника эксперимента

1 - оцениваемый критерий

О - неоцениваемый критерий

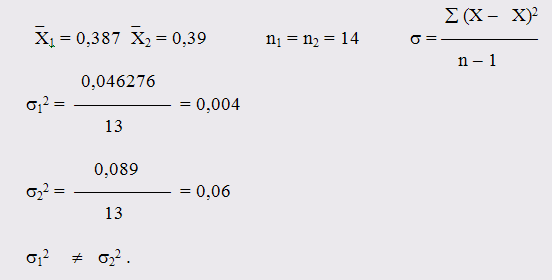
Х - средняя величина оцениваемых критериев

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа 1 | | | | |  | группа 2 | | | | |
| n | 1 | 2 | 3 | 4 |  | n | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 1 |  | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 3 | 1 | 0 | 1 | 0 |  | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 4 | 0 | 0 | 1 | 1 |  | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 5 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 6 | 0 | 1 | 1 | 0 |  | 6 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 0 |  | 7 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 | 1 |  | 8 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 9 | 0 | 1 | 1 | 0 |  | 9 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 10 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 10 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 | 1 |  | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 12 | 1 | 0 | 0 | 0 |  | 12 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 13 | 0 | 0 | 1 | 0 |  | 13 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 14 | 0 | 0 | 0 | 1 |  | 14 | 1 | 0 | 0 | 0 |
|  | 0,42 | 0,21 | 0,42 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,21 | 0,28 | 0,57 |
| ‾Х = 0,387 | | | | |  | ‾Х = 0,39 | | | | |

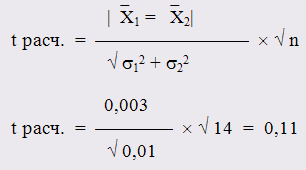
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nk | x | (x – ‾x) | (x – ‾x)2 |  | Nk | x | (x – ‾x) | (x – ‾x)2 |
| 1  2  3  4 | 0,42  0,21  0,42  0,5 | 0,033  -0,177  0,033  0,113 | 0,001089  0,031329  0,001089  0,12768 |  | 1  2  3  4 | 0,5  0,21  0,28  0,57 | 0,11  -0,18  -0,11  0,18 | 0,0121  0,0324  0,0121  0,0324 |
|  |  | ∑=0,046276 | |  |  |  | ∑=0,089 | |

Для обработки результатов наблюдения было использовано сравнение двух выборочных средних арифметических (несвязанные выборки). При сравнении двух выборочных средних арифметических обычно проверяется предположение, что и первая, и вторая выборки принадлежат к одной генеральной совокупности и, следовательно, не отличаются друг от друга. В этом случае нам должны быть следующие статистические характеристики: Х, Х, σ1, σ2 - среднеквадратическое отклонение и объемы выборок n1, n2.

Итак, мы предположили, что наши группы равны, т.е. Но: (‾Х1 = ‾Х2)



В случае равных объем выборки и неравных дисперсий, мы имеем формулу t расчетного.



Число степеней свободы ν = 2 ⋅ n ⋅ 2 =26

Уровень значимости α = 0,05. Для знаний α = 0,05 и ν = 26 из таблицы распределения Стьюдента выбираем критическое значение t α,ν = 2,09.

Так как t расч. < t α,ν то Но: (‾Х1 = ‾Х2) принимается с вероятностью q = 1 - σ = 1 - 0,05 = 0,95, т.е., как и предполагалось, группы не отличаются статистически существенно по изучаемому показателю. Наблюдаемые различия можно рассматривать как случайные.

После этого, мы провели педагогический эксперимент.

Группа 1 занималась по методике целостного изучения броска и без подготовительных и вспомогательных упражнений.

Группа 2 изучала бросок через спину по операциям (описание смотреть выше).

При изучении всех операций технического действия, особое внимание было уделено выполнению в передвижении. На протяжении всего обучения большая роль отводилась подготовительным действиям как общефизического, так и специального характера (описание смотреть в начале главы III).

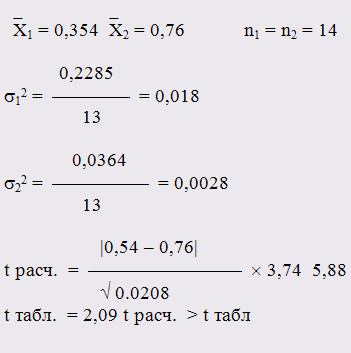
Спустя 4 недели, мы вновь сравнили наши группы.

Были получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа 1 | | | | |  | группа 2 | | | | |
| n | 1 | 2 | 3 | 4 |  | n | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 0 |  | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 1 | 0 | 1 |  | 5 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 6 | 0 | 1 | 1 | 0 |  | 6 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 7 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 7 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 8 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 1 | 0 | 1 | 1 |  | 9 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 10 | 0 | 1 | 0 | 1 |  | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | 1 | 1 | 0 | 1 |  | 11 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 12 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 12 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 13 | 1 | 0 | 0 | 0 |  | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | 1 | 0 | 0 | 1 |  | 14 | 0 | 1 | 0 | 1 |
|  | 0,85 | 0,35 | 0,28 | 0,71 |  |  | 0,71 | 0,71 | 0,71 | 0,93 |
| Х = 0,54 | | | | |  | ‾Х = 0,76 | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nk | x | (x – ‾x) | (x – ‾x)2 |  | Nk | x | (x – ‾x) | (x – ‾x)2 |
| 1  2  3  4 | 0,85  0,35  0,28  0,71 | 0,31  -0,19  -0,26  0,17 | 0,0961  0,0361  0,0676  0,0289 |  | 1  2  3  4 | 0,71  0,71  0,71  0,93 | -0,05  -0,05  -0,05  0,17 | 0,0025  0,0025  0,0025  0,0289 |
|  |  | ∑=0,2285 | |  |  |  | ∑=0,0364 | |

Но: (‾Х1 = ‾Х2)



Гипотеза (‾Х1 = ‾Х2) отклоняется с вероятностью q = 1 - σ = 1 - 0,05 = 0,95.

Отсюда следует вывод:

После того, как был проведен педагогический эксперимент, мы видим, что:

1. Данная методика пригодна для изучения броска через спину

2. Группа, которая изучала бросок через спину по операциям, добилась больших успехов в изучении приема. Значит, метод изучения броска через спину по операциям лучше, чем целостный метод.

3. Связь физической подготовки со способностью усваивать технику очевидна.

Список литературы

1. Алехин Л.Ю. Дзюдо . Практическое пособие в рисунках . -INCO.-M.1990r..72c.

2. Гальперин II.Я. Основные результаты исследований по проблеме формирования умственных действий и понятий: автореф. дис… докт. психологических наук – М., 1965 - 120 с.

3. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий. - В сб. : Исследование мышления в советской психологии . - М., 1966, - с 236-237.

4. Дахновицкий В.С., Рукавицын Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. -Минск . Палыня 1989, -192 с.

5. Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. Дзюдо, перевод с японского. – изд. 2-е. –М.: "Физкультура и спорт", 1980, -117 с.

6. Коблев Я.К., Рубанов Н.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. -М.: "Физкультура и спорт". 1987, -160 с.

7. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов. -Краснодарское книжное издательство, 1990, -446 с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: "Физкультура и спорт", 1977, -271 с.

9. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки дзюдоистов: /Учебно-методическая разработка для студентов института физкультуры. –Краснодар.: "Краснодарский институт физкультуры", 1985, -112 с.

10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. /Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. -Пермь: "Урал –Пресс ЛТД", 1993, -303 с.

11. Рудман Д.Д. Самбо. -М.: "Физкультура и спорт", 1979, -303 с.

12. Свищев И.Д. Пpеобразование бросков в дзюдо. /Методические рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров академии. -М.: "РГАФК", 1993, -20 с.

13. Силин В.И. Дзюдо. Сокращенный перевод с японского. -М.: "Физкультура и спорт", 1977, -103 с.

14. Туманян Г.С., Дементьев В.Л., Ольшевский З. Базовая техника дзюдо: /Методические разработки для слушателей ВШТ, Ф.П.К. и студентов . -М.: ГЦОЛИФК, 1991, -56 с.

15. Туманян Г.С., Дементьев В.Л. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе: /Методические разработки для слушателей ВШТ, Ф.П.К. и студентов . -М.: ГЦОЛИФК, 1990, -40 с.

16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: /Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. –М.: "Физкультура и спорт", 1985.

17. Теория и методика физического воспитания: /Учебник для институтов физической культуры, т. 1; - под общей редакцией Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. -М.: "Физкультура и спорт", 1976, -304 с.

18. Теория и методика физического воспитания: /Учебник для институтов физической культуры, т. 2; - под общей редакцией Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. -М.: "Физкультура и спорт", 1976, -307 с.

19. Чумаков Е.Н. Сто уроков борьбы самбо. -М.: "Физкультура и спорт", 1988, -257 с.

20. Харлампиев А. Борьба самбо. -М.: "Физкультура и спорт", 1964, -388 с.

21. Спортивная борьба: /Учебник для институтов физической культуры – под редакцией Купцова А.П. –М.: "Физкультура и спорт", 1978, -422 с.

22. Спортивная метрология: /Учебник для институтов физической культуры – под редакцией Зациорского В.М. –М.: "Физкультура и спорт", 1962, -256 с.