

Кан Нэлли Борисовна

старший преподаватель

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

Плявских Антон Николаевич

тренер-преподаватель высшей категории

СДЮСШОР «Ермак»

г. Сургут, ХМАО – Югра

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДЗЮДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Аннотация: в данной статье авторами представлен опыт подбора методов и средств, специфических при обучении технике дзюдо на начальном этапе с учетом функциональной асимметрии. Применение описанных методов позволяет решить проблему функциональной асимметрии, тем самым увеличить объем и разносторонность техники.

Ключевые слова: асимметрия рук, дзюдо, обучение, техника.

В системе спортивной тренировки обучение и формирование специальных двигательных навыков является одной из важных сторон подготовленности. Особенно эта проблема выделяется в сложнокоординационных видах спорта. В дзюдо результат обусловлен, в первую очередь, техникой соревновательных упражнений.

Зачастую в практике спортивной подготовки дзюдоистов тренеры стараются получить быстрый результат, обучают учеников только эффективным приемам, используя только удобную сторону для выполнения приема. Тем самым искусственно снижая объем и разносторонность техники, не используют возможности спортсменов (врожденные и приобретенные), ставят учеников в ограниченные условия, не давая возможности творчески отнестись к решению соревновательных задач.

Следует отметить, что в практике подготовки спортсменов мало внимания уделяется функциональной асимметрии (обучение технике осуществляется в

основном только в одну сторону: правую или левую). Чрезмерное увлечение этим процессом не позволяет эффективно использовать потенциал, скрытый в использовании приемов, выполняемых в обе стороны техники дзюдо.

Техника в дзюдо настолько сложна по координации, что общепринятые методы и средства подготовки зачастую приводят к выработке стереотипов использования одной стороны для проведения приемов и узким кругом технических действий. Поэтому было принято решение, при обучении технике дзюдо на начальном этапе с учетом функциональной асимметрии, подобрать методы и средства, специфические для дзюдо, которые помогут решить задачи функциональной асимметрии и значительно увеличить объем и разносторонность техники. А также внедрить в практику подготовки юных дзюдоистов варианты обучения технике дзюдо с учетом функциональной асимметрии.

Процесс обучения и технического совершенствования может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные и взаимообусловленные звенья. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки спортсмена (рис. 1).

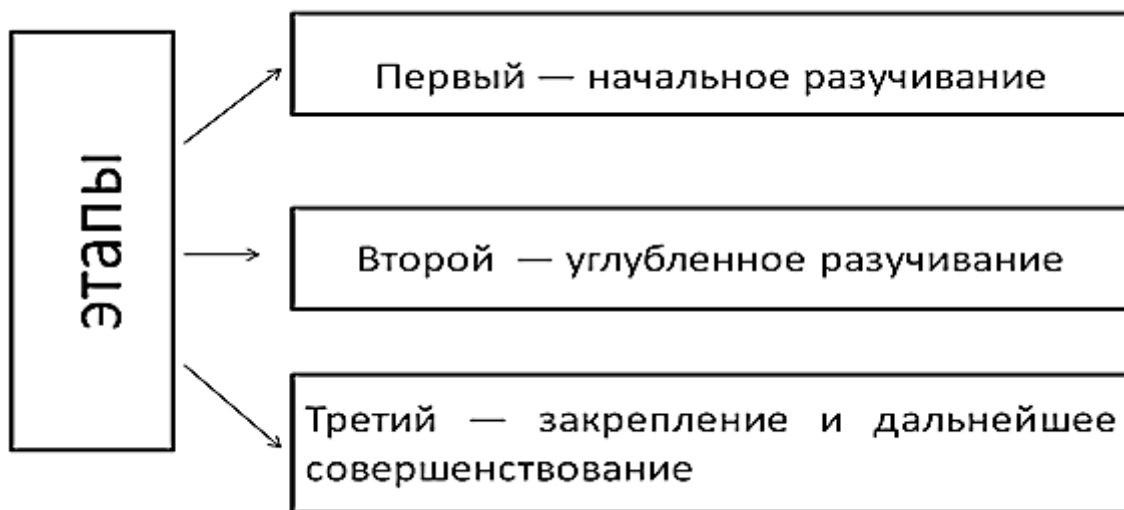


Рис. 1

Для экспериментального подтверждения теоретических положений был проведен педагогический эксперимент: были сформированы две группы по десять человек; в экспериментальной группе спортсмены тренировались с

применением предложенного метода, в контрольной группе – по стандартной программе. В эксперименте принимали участие мальчики, зачисленные в группу начальной подготовки первого года обучения. Эксперимент продолжался в течение 12 месяцев и закончился тестированием и сравнением результатов.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью оценивания уровня прироста технической подготовленности. Для этой цели была создана экспертная комиссия, оценивала технику выполнения приемов по правилам дзюдо, с выставлением оценок. Оценка КОКА – при выполнении приема партнер коснулся тазом, либо плечом, либо упал на бок и перекатился на живот. Оценка ЮКО – партнер упал на бок. Оценка ВАЗААРИ – партнер упал на большую часть спины. Оценка ИППОН – партнер упал на всю спину. Учитывалось то с какой амплитудой, силой и скоростью выполнен прием. Оценивались приемы по программе первого года обучения с требованием выполнения в правую и левую стороны. Для удобства расчетов использовался коэффициент К.

$$K = \frac{a * K + b * Y + c * W + d * I}{n}$$

где a, b, c, d – количество полученных оценок, K – оценка КОКА (считалось как 3 балла), Y – оценка ЮКО (5 баллов), W – оценка ВАЗААРИ (7 баллов), I – оценка ИППОН (10 баллов), n – общее количество оценок.

Анализ данных показывает, что разница в средних значениях оценок технических действий, выполняемых в левую сторону, увеличивается с увеличением координационной сложности техники приемов табл. 11. Сравнение средних значений оценок приемов, выполненных в правую и в левую сторону, в экспериментальной группе показывает незначительную разницу. Можно утверждать, что «неудобная сторона» тренируема.

Зависимость средних значений оценок в группе и сложности приемов

<i>влево</i>		<i>название приемов</i>	<i>вправо</i>	
<i>К</i>	<i>Э</i>		<i>К</i>	<i>Э</i>
7,775	9,925	передняя подсечка	9,925	9,925
6,85	9,925	боковая подсечка	10	9,925
6,7	10	задняя подножка	9,9	9,925
6,1	9,7	зацеп изнутри	9,775	9,475
5	9,15	бросок через бедро	9,3	9,325
2,55	8,65	бросок через спину	8,865	8,65

Таким образом, применение данных методов позволяет решить проблему функциональной асимметрии, тем самым, увеличив объем и разносторонность техники. Результаты применения апробированной методики (обучение технике дзюдо с учетом функциональной асимметрии), позволяют утверждать, что эффективность подготовки юных дзюдоистов можно значительно повышать, уже в группах начальной подготовки.

Список литературы

1. Акопян А.О. Нетрадиционные методы обучения технике спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, М.И. Яценко. – М.: Советский спорт, 2003. – 40 с.
2. Брагина И.Я. Функциональные ассиметрии человека / И.Я. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1981.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
4. Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.