

УДК 796.853.232

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКУ ПРОГИБОМ В ДЗЮДО С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ СРЕДСТВ

К. Р. Комоцкий

*учреждение образования «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
e-mail: kamkyril@gmail.com*

В. В. Манинов

*учреждение образования «Белорусский государственный
университет физической культуры»,
старший преподаватель кафедры спортивной борьбы*

Броску прогибом уделено немалое внимание в сфере спортивной борьбы, однако в контексте дзюдо данный бросок рассматривается крайне редко [1]. Подавляющим большинством авторов бросок прогибом, или ура-наге, рассматривается преимущественно в контексте классической, вольной и прочих видов единоборств либо с позиции технических комплексов ката в дзюдо. Исходя из анализа литературы по проблеме формирования умений и навыков двигательных действий и их особенностей, видно, что процесс обучения технике бросков сложный и кропотливый, а также в большой степени специфичный [2]. Очевидно, что применение методики обучения данному броску из смежных единоборств затруднительно в силу специфики дзюдо, наличия кимоно и отдельных технических действий. Сформированный навык броска посредством подобной методики тяжело применить в непосредственной практике, т. е. в схватке в силу неприспособленности данного навыка к реальной практической деятельности. Техники же, представленные в литературе по дзюдо, описывают бросок ура-наге исключительно в форме ката, при этом демонстрируется лишь техника исполнения [3]. Предлагаемые варианты исполнения данного броска в ката чересчур обусловлены и в некотором смысле архаичны, что также не позволяет успешно применять их в условиях спортивного поединка.

Из-за изменений в правилах дзюдо и запрета захвата за ноги руками в частности бросок ура-наге контратаковать гораздо сложнее, чем раньше [4]. Это дает огромное преимущество спортсменам, выполняющим этот бросок,

т. к. большинство способов защиты и контратаки данного броска зацепами малоэффективны против опытных борцов.

Методика обучения броску ура-наге должна быть безопасной и эффективной, чтобы учащиеся могли выполнять его не только с манекенами, как это случается чаще всего в дзюдо, а также с партнерами в условиях схватки. Нами была разработана принципиально новая методика обучения броску ура-наге, которая изначально предполагала формирование умения данного броска с партнером в упрощенных условиях, а не со спортивным снарядом, имитирующим партнера. Упрощение условий выполнения представляет собой использование гимнастических матов различной высоты, которые позволяют предотвратить травматизм при обучении, а также варьировать сложность выполнения обучающих упражнений. Также на основе последовательного применения гимнастических матов была разработана методика совершенствования данного броска посредством специальных упражнений, направленных на формирование условных рефлексов к использованию благоприятных положений для проведения броска ура-наге, возникающих в ходе схватки.

Цель нашего исследования заключается в разработке и апробации экспериментальной методики обучения броску прогибом в дзюдо, основанной на применении неспецифических для дзюдо средств обучения (гимнастических матов). Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс в дзюдо. Предметом исследования выступает методика обучения броску прогибом в дзюдо и применение в ней неспецифических для дзюдо средств обучения, таких как гимнастические маты различной высоты.

Предполагается, что разучивание броска ура-наге с партнером в упрощенных условиях с последовательным использованием гимнастических матов различной высоты будет способствовать более эффективному освоению и совершенствованию навыков, связанных с выполнением данного броска.

В исследовании выборку испытуемых составили 28 учащихся двух групп третьего года обучения отделения дзюдо в возрасте 14–15 лет (учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» в г. Минске).

Исследование проводилось по стандартной для данной отрасли знания схеме. Сначала путем констатирующего педагогического эксперимента по *t*-критерию Стьюдента мы убедились в отсутствии достоверных различий в уровне подготовленности занимающихся обеих групп (при $p=0,05$), после приступили к апробации экспериментальной методики.

Экспериментальная методика обучения броску ура-наге условно подразделяется на три этапа:

1. Подготовительный этап, который включает в себя упражнения самостраховки, а также подводящие упражнения.

2. Этап формирования двигательного умения броску ура-наге.

3. Этап совершенствования броска и его адаптации к условиям схватки.

1. Подготовительный этап.

На этом этапе ставятся следующие задачи:

- Освоить технику самостраховки при падении с броска ура-наге.
- Преодолеть у занимающихся страх падения на спину с соперником, а также страх травмировать и быть травмированным.

Содержание подготовительного этапа:

• **Упражнение 1.** Отработка элементов самостраховки при падении с броска ура-наге посредством переката через плечи. При этом страховку отработывают с высокого гимнастического мата и по мере освоения высота поверхности снижается, пока учащиеся не смогут без труда выполнять страховку на поверхности татами.

• **Упражнение 2.** Отработка общей механики выполнения броска в упрощенных условиях. Для решения этой задачи хорошо подходит повторение ухода от удержания кэса-гатаме (удержание сбоку) прогнувшись. При этом внимание учащихся следует акцентировать не на перетаскивание соперника через себя руками, а на подбив тазом.

• **Упражнение 3.** Отработка элементов броска с манекеном с использованием высокого гимнастического мата. И. п. — стоя с манекеном в захвате за пояс и под руку. Выполняется подход, отрыв манекена от ковра и падение с ним назад на спину на гимнастический мат. Необходимо акцентировать внимание учащихся на плотные хват и основное усилие за счет мышц ног, а не спины.

• **Упражнение 4.** По мере успешного освоения подхода, отрыва и падения, добавляется собственно бросковое усилие — подбив соперника тазом прогнувшись.

• **Упражнение 5.** По мере успешного освоения фазы подбива перед занимающимися ставится задача бросить манекен как можно дальше за себя за счет взрывного усилия тазом и работы рук.

На этом подготовительный этап заканчивается и можно перейти к следующему этапу.

2. Этап формирования двигательного умения броску ура-наге.

На этом этапе формируется умение выполнять бросок ура-наге сначала в упрощенных условиях, а затем в условиях, приближенных к схватке. Начальные упражнения данного этапа схожи с первым этапом, но выполняются уже с партнером, а не с манекеном.

Содержание этапа формирования двигательного умения броску уранаге:

• **Упражнение 1.** Отработка элементов броска с партнером на 1–3 категории легче с использованием высокого гимнастического мата. И. п. — стоя с партнером в захвате за пояс и под руку. Выполняется подход, отрыв

партнера от ковра и падение с ним назад на спину на гимнастический мат. Необходимо акцентировать внимание учащихся на плотные хват и основное усилие за счет мышц ног, а не спины.

- **Упражнение 2.** К предыдущему упражнению добавляется подбив тазом с постановкой задачи бросить партнера как можно дальше за себя за счет взрывных усилий тазом и продолжения броска за счет усилий рук. Этот способ существенно уменьшает вероятность неполного выполнения броска и опасного приземления для партнера.

- **Упражнение 3.** По мере освоения броска с партнером на 1–3 категории легче выполняются те же упражнения с партнером своего веса.

- **Упражнение 4.** Выполняется бросок прогибом с последующим контролем партнера и выходом наверх на матах средней высоты.

- **Упражнение 5.** По мере освоения упражнения с броском и последующим контролем партнера высоту матов следует постепенно уменьшать, а затем убрать полностью.

3. Этап совершенствования броска и его адаптации к условиям схватки.

На этом этапе совершенствуется навык броска ура-наге, а также происходит наработка в условиях, приближенных к соревновательным.

Содержание этапа:

- **Упражнение 1.** По мере освоения броска с партнером своего веса, можно приступить к отработке броска ура-наге в обусловленной ситуации – контратака от броска через бедро (о-госи) с подшагиванием.

- **Упражнение 2.** После успешного освоения броска ура-наге в обусловленной ситуации происходит закрепление умения выполнять бросок ура-наге методом поточной атаки нескольких партнеров. Тот, кто отрабатывает бросок, стоит перед матом средней высоты, напротив него в 2–3 метрах находятся 3 партнера, которые по очереди подбегают и атакуют отрабатывающего броском через бедро (о-госи).

- **Упражнение 3.** Для совершенствования броска ура-наге из различных положений перед занимающимися ставится задача выполнения броска без захвата руками (кисти рук сжаты в кулак). Данное упражнение способствует формированию навыка выполнять бросок, не выбирая более удобный хват.

- **Упражнение 4.** Выполнение броска ура-наге с партнером с закрытыми глазами на высокий мат, постепенно уменьшая высоту мата. Данное упражнение способствует закреплению идеомоторного представления броска;

- **Упражнение 5.** Выполнение броска ура-наге с закрытыми глазами из начального положения вне захвата. Партнер в произвольном режиме проводит атаку любым броском через бедро, после чего первый номер проводит контратаку в виде броска ура-наге, полагаясь на свои тактильные ощущения.

Спустя 12 занятий, на которых один из учебных вопросов был отведен на обучение / совершенствование навыка броска прогибом, был проведен констатирующий эксперимент (также посредством t-критерия Стьюдента на уровне $p=0,05$), задачей которого являлось определение целесообразности применения экспериментальной методики экспериментальным путем.

Для оценки уровня технической подготовленности занимающихся использовался метод экспертной оценки. Были приглашены три специалиста, имеющие стаж тренерской работы свыше 15 лет и являющиеся мастерами дзюдо третьего, четвертого данов. Занимающимся предлагалось выполнить техническое действие — бросок ура-наге с партнером своей весовой категории, который оценивался экспертами по заранее согласованной шкале, основанной на критериях качества выполнения данного технического действия. На выполнение броска отводилась одна попытка, что позволило получить более объективные результаты, т. к. испытуемые не имели возможности корректировать исполнение броска в последующих попытках. Критериями оценки выступили основные фазы броска, выделяемые специалистами в данном техническом действии. Критерии оценки броска представлены в таблице 1.

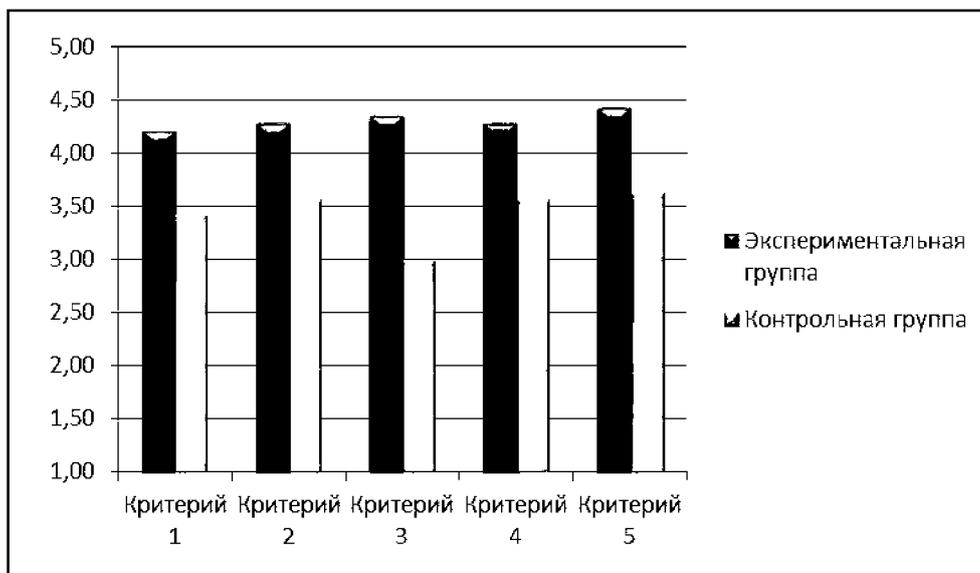
Таблица 1 — Критерии оценки тестового задания методом экспертной оценки

Выполняемое техническое действие	Оцениваемые критерии	Шкала оценки основных элементов броска, баллы				
		1	2	3	4	5
Бросок прогибом (ура-наге)	I. Взятие захвата	Действие выполнено в корне неверно, полностью нарушена техника выполнения	Действие выполнено с грубой ошибкой, общая структура действия нарушена	Действие выполнено с негрубой ошибкой, общая структура действия нарушена	Действия выполнены с негрубой ошибкой, общая структура действия сохранена	Действие выполнено технически верно, движения согласованы
	II. Сближение					
	III. Подбив или отрыв					
	IV. Фаза полета					
	V. Приземление					

Результаты, полученные в ходе формирующего педагогического эксперимента (таблица 2), показали, что экспериментальная группа с тестовым заданием справилась более успешно (рисунок).

Таблица 2 — Результаты проверки гипотезы о равенстве средних значений обеих выборок

Выборка	\bar{X}_n	t-критич.	t-расч.	Уровень значимости
Контрольная группа	6,2±1,8	2,145	7,64	P<0,05
Экспериментальная группа	5,4±2,1			



Распределение средних значений по тестируемым критериям в выборках экспериментальной и контрольной групп

По результатам констатирующего эксперимента очевидно, что разработанная методика обучения и совершенствования броска ура-наге пригодна для обучения, т. к. группа, обучающаяся по экспериментальной методике, добилась лучших результатов, чем группа, обучавшаяся по традиционной методике. В контрольной группе занимающиеся хуже всего выполняли фазу полета. Причиной этому может служить сформированный навык у занимающихся выполнять данный бросок с борцовским манекеном, который в среднем весит не более 30 кг. Таким образом, возникает проблема того, что, обучаясь с легким манекеном, у занимающихся не формируется навык активного подбива тазом, т. к. для броска нетяжелого борцовского манекена достаточно средних по величине усилий. Обучение же с манекеном, соответствующим весовой категории занимающихся, зачастую невозможно по той причине, что у спортивных школ нет средств для приобретения большого количества борцовских манекенов. Следует отметить, что более тяжелые манекены жесткие по своей структуре, негибкие и слабо имитируют тело человека. Эти факторы оказали свое негативное влияние на такую важную фазу броска ура-наге, как подбив.

Данная методика обучения рекомендуется к использованию в тех случаях, когда существует необходимость обучить данному броску в более сжатые сроки, а также в случаях работы с более возрастным контингентом, пришедшим в борьбу в юношеском или более позднем возрасте, на примере курсантов Могилевского института МВД, которые занимаются в учебно-тренировочных группах по самозащите.

Список основных источников

1. Чернышов, В. А. Техническая подготовка юных борцов на основе формализованных моделей приемов борьбы : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Чернышов. – Л., 1990. – 168 л. [Вернуться к статье](#)
2. Рубанов, М. Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гос. центр. ин-т физ. культуры ; М. Н Рубанов. – М., 1981. – 21 с. [Вернуться к статье](#)
3. Базовая техника дзюдо в стойке / Я. К. Коблев [и др.]. – Майкоп : АГУ, 1995. – 142 с. [Вернуться к статье](#)
4. Еганов, А. В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – 283 с. [Вернуться к статье](#)