

Библиографический список

1. Осипов, А.Ю. Влияние функциональных тренировок на физическое состояние единоборцев, тренирующихся самостоятельно в режиме самоизоляции / А.Ю. Осипов, Т.И. Ратманская, В. Потоп // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2.
2. Ambroży, T. The impact of reduced training activity of elite kickboxers on physical fitness, body build, and performance during competitions / T. Ambroży, Ł. Rydzik, Z. Obmiński, et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – № 18 (8).
3. Herrera-Valenzuela, T. Effect of the COVID-19 quarantine on body mass among combat sports athletes / T. Herrera-Valenzuela, J. Maria Vargas, R. Merlo, et al. // Nutrición Hospitalaria. – 2020. – № 37 (6).
4. Levels of physical activity and psychological well-being in non-athletes and martial art athletes during the COVID-19 pandemic / A. Monterrosa Quintero, A. Echeverria Rios, J. Fuentes-Garcia et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – № 19 (7).

DOI 10.51980/2022_12_203

С.А. Фомин

ТЕНДЕНЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ (ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА) В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Современное соревновательное дзюдо является видом спорта из категории «контактных» спортивных единоборств, и представляет собой поединок с соперником с использованием значительных физических усилий и определенных тактико-технических действий. При этом для победы над соперником дзюдоистам необходимо соблюдать правила ведения соревновательных поединков по дзюдо (правильный выбор захвата [2], активный стиль ведения соревновательного поединка [3], разрешенные правилами технические действия: удержания, броски, болевые и удушающие приемы, и их комбинации).

Специалисты и тренеры по дзюдо отмечают, что начиная с 2014 года каждый Олимпийский цикл (4 года), руководство международной федерации дзюдо (IJF) вводит существенные изменения в правила соревнований по дзюдо, декларируя основными целями нововведений – заботу о здоровье участников и повышение зрелищности соревновательной борьбы. Например, в 2017 году, после Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, бюро IJF

отменило оценку юко (yuko), оставив только две технических оценки: вазаари (wazaari) и иппон (ippon), и установило правило прямой дисквалификации дзюдоиста после получения трех судейских замечаний – шидо (shido) во время соревновательного поединка. Российские ученые показали, что значительная часть российских борцов дзюдо, особенно молодые дзюдоисты в возрасте 18-20 лет, не демонстрируют на соревнованиях борьбу, соответствующую требованиям новым правилам IJF (большое количество активных тактико-технических действий в течение всего времени соревновательного поединка) [1]. Недостаток активных действий не позволит спортсменам завоевывать медали и занимать высокие места на соревнованиях по дзюдо в условиях строгого судейства соревновательных поединков [3]. Эксперты указывают, что необходимы углубленные научные исследования, направленные на изучение и понимание тенденций, характеризующих развитие технической активности профессиональных борцов дзюдо в соревновательных поединках, в условиях измененных правил соревнований [4].

Анализ научных данных позволил определить основную цель исследования – выявить основные тенденции применения технических приемов элитными дзюдоистами в соревновательных поединках, в условиях постоянных изменений в правилах соревнований.

Основным инструментарием исследования стал анализ научных данных российских и зарубежных ученых, посвященных заявленной проблематике. Поиск научных данных проводился в базах хранения значимой научной информации: e-LIBRARY (РИНЦ), Scopus, Web of Science. Для получения актуальных и корректных научных данных был сформирован специальный поисковый запрос. Запрос включал в себя следующие термины: дзюдо, правила соревнований, элитные борцы дзюдо, тактико-технические действия, соревновательная борьба, результативная борьба и др. Критерии запроса ограничивали возраст научных данных последними восемью годами (не старше 2014 года издания). Данные должны были представлять собой полные результаты оригинальных и завершенных научных исследований и должны были быть опубликованы в рецензируемых научных изданиях. Ниже представлены актуальные данные, обнаруженные в ходе поиска и последующего анализа найденной информации.

Китайские ученые в ходе анализа соревновательных поединков элитных дзюдоистов обнаружили, что изменения в правилах соревнований повлияли на разнообразие использования техники завоевания и контроля захватов. Мужчины-дзюдоисты стали больше использовать технику захватов с контролем головы и шеи соперника (захват на спине, захват отворота на шею), женщины-дзюдоистки стали активнее использовать захват, загруз-

жающий «рабочую» руку соперницы [4]. Эти технические приемы связаны с правилами соревнований, побуждающими спортсменов к активной атакующей борьбе. В данных случаях контроль головы и шеи, с целью сгибания и наклона соперника и «рабочей» руки, с целью снижения активности соперницы, является эффективным средством контроля технической активности соперника, что в условиях строгого судейства приведет к получению соперником судейского замечания – шидо (shido). Те же специалисты указывают на значимое увеличение общей технической активности спортсменов (количество технических приемов: сгибаний соперника, различных подворотов и попыток проведения бросков) в соревновательных поединках. Данные тенденции характерны как для спортсменов-мужчин, так и для женщин. Таким образом, можно отметить, что изменения в правилах соревнований оказали непосредственное влияние на тактико-технический арсенал действий профессиональных дзюдоистов в соревновательных поединках.

Японские эксперты отмечают, что в сложившихся условиях, связанных с новыми правилами IJF, захваты (kumi kata) являются важными критериями успеха в соревновательных поединках. Временные фазы завоевания своего «рабочего» захвата и последующего контроля соперника с помощью своего захвата составляют большую часть времени соревновательных поединков у элитных дзюдоистов и имеют основное значение для успешного выполнения тактико-технических действий. Также ученые обнаружили, что большинство элитных борцов дзюдо, как мужчин, так и женщин, в условиях новых правил соревнований, стали применять технику повторных захватов двумя руками после попытки выполнения приема, в отличие от распространенной техники контроля соперника одной «рабочей» рукой [2].

В заключение следует отметить, что постоянные нововведения в правила соревнований по борьбе дзюдо, практикуемые бюро IJF в течение двух Олимпийских циклов (более восьми лет) оказывают значительное влияние на тактико-технические действия профессиональных дзюдоистов. Наиболее значимые изменения в технике борцов дзюдо связаны, по данным ученых, с техникой завоевания своего захвата и последующего контроля противника в соревновательных поединках.

Библиографический список

1. Особенности формирования соревновательной готовности Российских дзюдоистов к выступлениям на международной арене / В.А. Адольф, Л.К. Сидоров, М.Д. Кудрявцев и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 66-68.

2. Ito, K. Analysis of re-gripping behaviors, gripping numbers, and targets: A comparative study of gripping techniques preceding scored throws between the extra lightweight and half heavyweight categories in international judo competitions / K. Ito, T. Takezawa, N. Maekawa, et al. // Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. – 2021. – № 21 (4). – P. 28-35.

3. Osipov, A. Expert analysis of the competitive level of young Russian judo athletes who train for active attack fighting / A. Osipov, M. Kudryavtsev, V. Struchkov, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – № 16 (4). – P. 1153-1158.

4. Pan, X. The technical usage tendency of elite judo athletes under the new rules / X. Pan, Y. Zhong, X. Wei, et al. // Archives of Budo. – 2021. – № 17. – P. 293-305.

DOI 10.51980/2022_12_206

О.М. Холодов

ТРЕНИРОВКА НАВЫКОВ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ

Формирование навыков скоростной стрельбы требует определенных упражнений, формирующих необходимые умения, проведенное изучение проблемы, позволяет предположить, что тренировку можно начинать со следующих упражнений: «Гильза», «Изготовка и выстрел» [3].

Основная цель упражнения «Гильза»: формирование навыков правильного нажатия на спусковой крючок.

Порядок выполнения упражнения следующий: гильза устанавливается на затворе пистолета возле мушки. По команде руководителя обучаемые взводят курок и производят «выстрел». Если гильза не упала, обучаемые получают право сделать шаг вперед, после чего взводится курок и производится следующий выстрел, при падении гильзы обучаемые возвращаются на исходное положение. В зависимости от аудитории преподаватель может поставить задачу достичь определенного рубежа, достичь определенного рубежа за определенное время или провести первенство среди обучаемых учебной группы [2].

Цель упражнения «Изготовка и выстрел»: формирование навыков быстрой изготовки к стрельбе и производство первого выстрела.

Порядок выполнения: учебный пистолет со снаряженным одним учебным патроном находится в кобуре. По команде руководителя