

УДК 796.814

Вариативность болевых воздействий в видах спортивных единоборств

Никишкин Вячеслав Васильевич

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования самбистов и дзюдоистов высокого класса. Возрастающая конкуренция и динамично меняющиеся правила видов единоборств в одежде, таких как самбо и дзюдо, диктуют необходимость поиска новых путей совершенствования технической подготовки. Одной из актуальных проблем в единоборствах является ограниченность в понимании тренерами и спортсменами возможностей болевых воздействий при выполнении атакующих и защитных действий, как в положении лежа, так и в стойке. Целью исследования являлось выявление вариативности болевых воздействий в самбо и дзюдо в ходе соревновательной схватки.

Ключевые слова: техническая подготовка, болевое воздействие, болевой прием, самбо, дзюдо.

Variability of painful effects in types of sports combat

Nikishkin Vyacheslav Vasilievich

National Research University MGSU, Moscow

Abstract. This article presents the results of a survey among high-class sambists and judokas. Increasing competition and dynamically changing rules of martial arts in clothing, such as sambo and judo, dictate the need to find new ways to improve technical training. One of the current problems in combat sports is the limited understanding of coaches and athletes of the possibilities of pain effects when performing attacking and defensive actions, both in the standing and lying position. The aim of the research was to identify the variability of painful effects in sambo and judo during a competitive fight.

Keywords: technical training, painful effect, painful hold, sambo, judo.

ВВЕДЕНИЕ. Большинство атлетов в совершенстве знают технику выполнения болевых приемов в положении лежа и успешно применяют их в ходе соревновательной деятельности. Однако многие спортсмены даже высокого класса воспринимают болевые приемы только как техническое действие, вынуждающее противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением. Немногие задумываются о том, что болевое воздействие также можно использовать во время поединка в положении стоя в рамках правил: освобождаться от захватов, разрушать защиту соперника, противодействовать атакам, самому проводить атаки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель исследования – выявить вариативности болевых воздействий в самбо и дзюдо в ходе соревновательной схватки.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование
3. Математическая обработка результатов.

В анкетировании приняли участие 63 спортсмена высокого класса, среди них: 13 заслуженных мастеров спорта, 23 мастера спорта международного класса и 21 мастер спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе анализа литературных источников [1, 2] была получена информация об определении болевых приемов, классифи-

кации данной техники, тактике выполнения в поединке. Термины и способы выполнения болевых приемов существенно отличаются от современных тенденций развития самбо и дзюдо [3].

На рисунке 1 отражены мнения респондентов об их предпочтениях в борьбе лежа. Как показал опрос, большинство опрошенных (68,3%) использовали все техники в борьбе лежа.

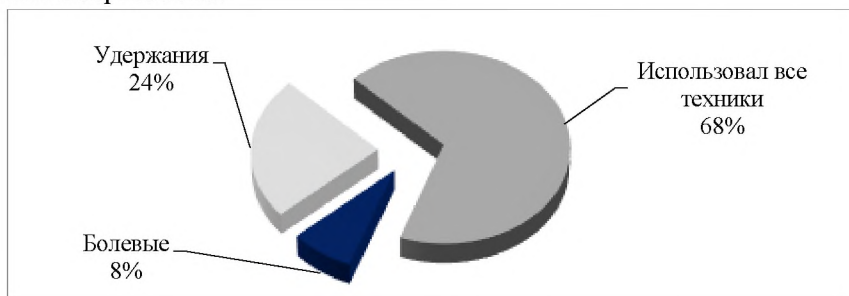


Рисунок 1 – Группы технических действий, применяемых ведущими спортсменами в борьбе лежа

Также мы выяснили мнения респондентов о том, в каких пропорциях времени по отношению ко всему объему техники нужно уделять на изучение техники в положении лежа у начинающих и квалифицированных спортсменов. Мнения опрошенных сошлись на 30% от общего объема техники для начинающих и для квалифицированных спортсменов.

В ходе исследования выяснилось, что большинство респондентов (67%) предпочитали вести поединок в стойке, 8% – в положении лежа и 25% – чувствовали себя комфортно и стоя, и лежа (рис. 2). Вероятнее всего, мнения респондентов распределились подобным образом потому, что поединок в положении лежа предъявляет требования к физической подготовленности, а также владению большим количеством техник.

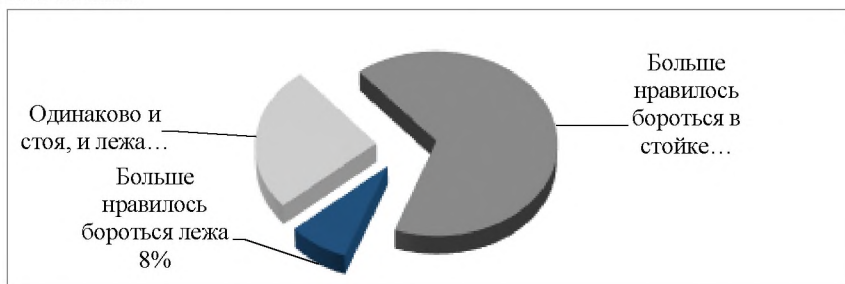


Рисунок 2 – Предпочтения респондентов в ходе соревновательной встречи

Однако, несмотря на это, большинство (90%) считают, что между искусством ведения поединка в стойке и в положении лежа имеется сильная взаимосвязь: умение бороться в положении лежа помогает увереннее чувствовать себя как в защите, так и в нападении в стойке.

Вариативность применения болевых воздействий в ходе соревновательной схватки в рамках правил из опыта респондентов представлена на рисунке 3.



Рисунок 3 – Вариативность применения болевых воздействий в ходе соревновательной схватки в рамках правил (из опыта респондентов)

Можно отметить, что даже высококвалифицированные спортсмены воспринимают болевые приемы, как раздел техники, применяемый только в положении лежа. 13% респондентов ответили, что не использовали болевые приемы в стойке, так как это запрещено правилами. Это говорит о том, что некоторые спортсмены даже и не рассматривают болевое воздействие как средство ведения поединка в стойке.

ВЫВОДЫ:

1. В ходе изучения работ многих ведущих авторов сформировалось общее понятие болевого приема: «Болевой прием – захват, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением». На сегодняшний день способы и механизмы выполнения болевых приемов не соответствуют данному определению в полной мере.

2. Анкетный опрос ведущих спортсменов в самбо и дзюдо подтвердил наше предположение, что специалисты не имеют представления о том, что болевое воздействие также можно использовать во время поединка в рамках правил: эффективно освобождаться от захватов, разрушать защиту соперника, противодействовать его атакам, а рациональное использование атакующих захватов может дать преимущество в нападении. Необходимо проводить научные исследования по данной проблеме и результаты использовать при подготовке и повышении квалификации тренеров по видам единоборств в одежде.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Рудман Д. Л. Самбо. Москва : Терра – Спорт, 2000. 216 с.
2. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо. Изд. 7-е, испр. и доп. Москва : ТВТ Дивизион, 2021. 474 с.
3. Боднар С. В., Бурлаченко И. В., Есаулов М. Н. [и др.]. База болевых приемов самбо // Современные тенденции физической культуры и спорта : сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ, Москва, 09–10 июня 2016 года. Выпуск 9. Москва : Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, 2016. С. 118–121.

REFERENCES

1. Rudman D. L. (2000), «Sambo», M., Terra – Sport, 216 p.
2. Chumakov E. M. (2021), «100 sambo lessons», M., TVT Division, 474 p.
3. Bondar S. V., Burlashenko I. V., Esaylov M. N. [et al] (2016), «Base of submissions», *Modern trends in physical culture and sports*, Moscow, p. 118–121.

Информация об авторе: Никишкин В.В., старший преподаватель, snikishkin@mail.ru.

Поступила в редакцию 07.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.