

Агзамов М.И. Кетриш Е.В.

Agzamov M.I., Ketrish E.V.

Российский государственный профессионально- педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ С
ПРИМЕНЕНИЕМ АССОЦИАТИВНО-МНЕМОНИЧЕСКОГО ПОДХОДА В
ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация. В статье автор раскрывает симбиоз творческого и физического потенциала спортсмена, рассматривает преимущества применения когнитивной психологии в соревновательной деятельности на примере моделирования и применения индивидуально-знаковых энграмм.

Ключевые слова: память, единоборство, творчество, самостоятельность.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS WITH THE USE OF
AN ASSOCIATIVE MNEMONIC APPROACH IN MARTIAL ARTS

Abstract. In the article, the author reveals the symbiosis of the creative and physical potential of an athlete, considers the advantages of using cognitive psychology in competitive activity on the example of modeling and using individual sign engrams.

Keywords: Memory, martial arts, creativity, independence.

Борьба самбо – национальный вид спорта, и среди единоборств она является самой уникальной. Более 90 лет, объединив под своим началом большое количество национальных видов спорта, борьба самбо еще не достигла пределов совершенствования, вбирая в себя все самое лучшее на мировой арене. И мы не перестаем восхищаться многообразием технических действий, которые спортсмены демонстрируют на ковре. В настоящее время борьба самбо насчитывает более 50 защитных действий [1], более 100 бросков в стойке и партере. У каждого действия есть свое название, которое характеризует или идентифицирует его суть. Такое разнообразие приемов дает большие возможности для их комбинаций. Порой проходят годы до того, как спортсмен не то, чтобы освоил, но даже попробовал технику их исполнения. В результате ученик не до конца осваивает арсенал технических действий, становится ограниченным в выборе и более предсказуемым для соперника. Задача тренера – с помощью накопленного опыта и систематизаций знаний, определить качество и количество тренировочного задания.

В настоящее время мало изучена тема возможностей использования тактико-технических действий с применением когнитивных и дифференцированных подходов. Каждая отдельная область знания определенно достигла значительных высот, но в совокупности межпредметных интеграций предстоит немало работы. Существующие методики выражают определенный замысел тренера, основанный на его личном опыте без прогрессивного динамического роста требований сегодняшнего дня. Поиск наиболее безопасных и продуктивных методов является актуальной проблемой в современной науке.

В нашем исследовании мы сделали попытку разнообразить существующую методику тренировок, включив в нее самостоятельную творческую компоненту спортсменов, образно назвав ее «борец – творец». Выяснить, как влияет образное мышление и память на тактические изменения в борцовском поединке.

Предполагаем, что регулярные занятия образно-мнемоническими упражнениями, направленными на деятельное вовлечение спортсмена в структуру тренировок, улучшит технико-тактическую подготовленность борцов.

Рассмотрим соревновательные поединки борцов и выберем персональные «коронные» эффективные броски спортсменов. По нашим наблюдениям с большей долей вероятности можно утверждать, что в арсенале спортсмена применяемых бросков в соревновательной схватке от 3 до 6 вариантов и не более 20 попыток подворотов к этим броскам. В среднем 4 попытки в минуту при пятиминутном поединке. По нашим наблюдениям, это предельные значения использования имеющегося потенциала борцов высокого уровня. Признаками уменьшения физических и психических показателей, а именно в нашем случае (подворотов и бросков), несомненно, способствует утомление.

При работе максимальной и субмаксимальной интенсивности утомление наступает быстро за счет накопления продуктов распада, что создает физиологические сдвиги за пределами торможения. Недостаточность дыхания и кровообращения является решающим фактором в развитии утомления. Уменьшение снабжения организма кислородом, ухудшает и ряд психических функций (концентрация внимание, чувство времени, ухудшение памяти, чрезмерная тревожность и т.д.). Отмечено, что при напряженной спортивной деятельности снижаются координация движений, сила и скорость сокращения мышц, затягивается фаза их расслабления, повышается порог возбудимости [2]. Для начала эксперимента рассмотрим ряд бросков из арсенала борьбы дзюдо с полным наименованием на 2 языках и проследим за механизмом этимологии названия броска.

1. Дэ-аши-харай, (японск) дословный перевод сброска: аши-нога, дэ-аши шагающая вперед нога, харай-мести метлой. «Сметание метлой шагающей ноги». В российском дзюдо данный прием носит название: «боковая подсечка под выставленную ногу».

2. Бросок Яма Араси, (японск) букв. «бура в горах». В российском дзюдо данный прием носит название: «передний подхват под обе ноги с захватом за рукав и одноимённый отворот».

3. Бросок Тавара Гаэси, (японск) букв. «бросок мешка с рисом». В российском дзюдо данный прием носит название: «бросок через голову после захвата туловища сверху».

4. Бросок Кутики Таоси, (японск) букв. «падение трухлявого дерева». В российском дзюдо данный прием носит название: «бросок захватом снаружи за разноимённый подколенный сгиб».

5. Техника броска Сутэми Вадза, (японск) букв. «техника жертвоприношения».

В отечественных единоборствах также не стоят особняком сленговые интерпретации современных бросков, достаточно глубоко укоренившиеся в борьбе. Для дальнейшего понимания и обсуждения нашей темы введем новое понятие «бросконим» - название болевого приема, удержания, броска, любое другое активное или пассивное действие содержащие авторский замысел.

1. Алиевский, Фадзеевский, Федоровский – узел, переворот, болевой прием, антропонимы по фамилии авторов приема.

2. Бычок – бросок (передняя подножка на пяткиседом) зооморфизм по отношению наделения приема качествами животных.

3. Могверди, Гадаавля – бросок (с захватом пояса на спине через одноименное плечо) топоним по названию места, где зародился.

4. Уралмашевский крест или курганская канарейка – болевой прием (ущемление икроножной мышцы через голень) в данном случае мы встречаем двойной бросконим по наименованию места «Уралмаш» и креста как переплетение ног.

5. Бедрозац – бросок (через бедро с переходом в зацеп) бросконим бинома фантазии. Джанни Радари [3].

А дальше можно перечислять до бесконечности разнообразие бросконимов: коряги, мельницы, вертолеты, солнышко, огнетушители, пистолеты, вертушки, нырки, промокашки, американки и т. д.

Все броски традиционной борьбы дзюдо имеют образный смысл для проведения в исполнение и характеризуют «фрагмент ощущения» с передачей дополнительной когнитивной информации. Броски недостаточно формализованы и не утратили часть содержания. Образное представление броска и доминирующие признаки в значительной степени сохраняются в уме, переходя в долговременную декларативную память.

С одной стороны наука стремится абстрагировать и определить точное понятие бросковой единицы, для дальнейшей классификации и формулировки раскрывающей содержание и сущность понятия [4].

С другой стороны «сушит и истощает смысл наименования вложенного непосредственно исполнителем». Возможно, наделения броска своей номинативной лексемой придаст приему существенную роль в положительно раскрывающемся эмоциональном рисунке, и найдет отклик в позитивно устойчивой единице памяти. К примеру, вам купили куклу, которая вам интересна, у нее есть прическа, одежда, и т.д, но нет имени. Если вы назовёте ее своим лично придуманным именем, вы передадите ей часть своей действительности, прожитых воспоминаний, наделите характерными особенностями ваших представлений. Посмотрите, как она становится вам ближе и роднее. Так и наш живой бросок нуждается в том, чтобы стать твоим самым лучшим и не забываемым.

Суть нашего эксперимента заключалась в том, чтобы удовлетворить запрос спортсмена на собственный прием, лично им названный по его абстрактным понятиям, позволяющий выявить свойства и отношение характера взаимодействия к данному действию. Вложить в название приема такую смысловую нагрузку, которая смогла бы индивидуализировать, охарактеризовать бросок спортсмена наделить его живостью и энергией.

Перед экспериментом учащиеся спортивной школы были ознакомлены с 29 методами мнемонических приемов запоминания. С большим интересом группа придумывала, ассоциировала, смыслообразы, погружаясь в творческую атмосферу. Те же, кто не смог сосредоточиться и включить мозг на тренировке, самостоятельно справились с заданием дома. Затем рисунки зарисовали на бланкетах или распечатывали.

В результате специфических способов омнимизации в нашем эксперименте первая группа из 12 человек придумала и назвала бросконим к 15 приемам борьбы самбо в виде образов.

Пример вариантов названий 4 бросков:

- Бросок выхват за ноги - кольцо тора, кольцо заморозки, дикая кошка и т.д.
- Бросок через бедро – барьер, гиря, батутит.д.
- Бросок передняя подножка с падением – гарпун, струбцина, замокит.д.
- Бросок через спину с колен – лебедь, земля, ком и т.д

Вторая экспериментальная группа к 15 приемам борьбы самбо составила цифровые ассоциации.

Пример вариантов названий 4 бросков второй группы:

- Бросок выхват за ноги – цифра 0.
- Бросок через бедро – цифра 6.
- Бросок передняя подножка с падением – цифра 1.
- Бросок через спину с колен – цифра 2.

Карточки записывались и распечатывались.

Третья группа запоминала современную классификацию.

- Бросок выхват за ноги.
- Бросок через бедро.
- Бросок передняя подножка с падением.
- Бросок через спину с колен.

В ходе коротких учебно-тренировочных схваток по 1 мин, спортсмен получал задание на карточке о необходимости выполнении ряда приемов согласно индивидуальным номинациям. Задача спортсмена заключалась не в победе любой ценой данного соперника, не избегания технических или случайных ошибок. Решающим фактом выступало количество воспроизведенных и применённых бросков или подворотов. Тренеры наблюдали за развитием у борца реакции выбора и вносили свои корректировки. По энграммам памяти после поединка составляли предложение или рассказ о проделанных бросках после схватки. К примеру, из представленного выше ассоциативного ряда (лебедь - с кольцом - на батуте). Означало, что спортсмен должен войти в атакующий прием броском (через спину с колен), затем постараться продемонстрировать бросок (выхват за ноги) и окончить броском (через бедро). В результате контрольных экспериментов нам удалось выяснить что первая и вторая группа спортсменов, меньше всего уходила в защитные действия, стабильно увеличивали варианты применения комбинаций из разных положений. Значительно увеличило количество демонстрируемых приемов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Применение на тренировках ассоциативно-мнемонического подхода (борец – творец) мы многократно увеличиваем диапазон новых возможностей спортсменов, а именно:

1. Укрепляем память и улучшаем воображение, учимся концентрировать внимание.
2. Учимся чувствовать, созерцать и воспринимать.
3. Формируем новые смысловые связи, создаем необычные идеи, проявляя во всей полноте творческие способности.
4. Делаем значительные шаги, направленные на развитие самостоятельности и инициативности спортсмена.
5. Тренеры и наставники смогли увидеть для себя дополнительный метод воздействия на спортсмена в соревновательной схватке.

Библиографический список:

1. Горский, Д.П. Определение: Логико-методологические проблемы / Д.П. Горский // Москва: Мысль, 1974. 311 с. Текст непосредственный.
2. Еганов, В. Г. Формирование двигательных навыков при выполнении технико-тактических действий в борьбе самбо / В.Г. Еганов // Москва: ГЦОЛИФК. 1979. 134 с. Текст: непосредственный.
3. Родари, Д. Грамматика фантазии. Введение в искусство придумывания историй / Д. Родари // Москва: Самокат. 2011. 237 с. Текст непосредственный.
4. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. // Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с. Текст: непосредственный.

УДК 796/799

Агзамов М.И., Комлева С.В.