

**Дорощенко А.В.**

(Белорусско-Российский университет);

**Шахлай А.М.,** д-р пед. наук, профессор

(Белорусский государственный университет физической культуры)

## АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ БЕЛАРУСИ

*В статье анализируются технические действия высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов. Содержатся методические рекомендации по интенсификации тренировочного процесса в предсоревновательный период.*

### ANALYSIS OF TECHNICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED JUDOISTS OF BELARUS

*Technical actions of highly qualified judo athletes are analyzed in the article. Methodological guidelines for the training process intensification in a precompetition period are provided.*

#### Введение

Дзюдо является самым известным и популярным в мире видом восточных единоборств [1].

Современное развитие спорта высших достижений влечет за собой значительный рост конкуренции на мировой арене. Данное явление не могло не затронуть и спортивную борьбу. В последнее время фиксируется переломный период в протекании подготовки белорусских дзюдоистов высокой квалификации. Наши спортсмены оказываются позади мировых лидеров дзюдо, что очевидно по недостаточному росту результатов и по явному их снижению. Это является весомым аргументом для пересмотра системы подготовки дзюдоистов нашей страны с целью устранения ошибок и поиска новых, действенных путей благоприятного преобразования сформировавшихся обстоятельств.

На сегодняшний момент дзюдо в Беларуси сталкивается с рядом проблем: трудности набора и отбора на начальном этапе, слабая техническая и методическая подготовленность специалистов, недостаточная соревновательная подготовка спортсменов в период овладения техническими действиями. Это ведет к спаду конкуренции и качества спортсменов, отбирающихся в национальную сборную Республики Беларусь, что влечет за собой снижение результатов на соревнованиях высокого ранга.

Исходя из вышеизложенного можно наблюдать, что на современном этапе наиболее актуальным вопросом тренировки высококвалифициро-

ванных дзюдоистов является совершенствование технической подготовки на предсоревновательном этапе путем интенсификации тренировочного процесса.

По мнению И.П. Ратова [2], чтобы вывести спортсмена на собственный максимальный результат, во время тренировочного процесса необходимо одновременно уделять внимание как отстающим физическим способностям спортсмена, так и «коронным» приемам, гарантирующим победу над соперником.

С.В. Бергидов [3] и В.С. Дахновский [4] советуют во время тренировочного процесса в предсоревновательном периоде особое место отвести специальной подготовке, применить 25 % объема от общей физической подготовки с увеличением доли интенсивной работы до 75 % от общего объема специальной подготовки.

А.М. Шахлай [5] считает главнейшим фактором эффективной подготовки борцов повышение интенсивности тренировочной работы в предсоревновательном периоде, так как он является завершающим этапом в приближении спортсменов к высшей точке спортивной формы. Также он рекомендует использовать различную нагрузку с большим объемом высокоинтенсивной работы.

Анализ научно-методической литературы показал, что данным проблемам отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках недостаточно раскрыты вопросы об анализе соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов и влиянии интенсификации в предсоревновательный период на их результаты.

Цель нашего исследования – анализ технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов Республики Беларусь в соревновательной деятельности, выявление наиболее эффективных приемов, применяемых спортсменами на соревнованиях высокого ранга, а также предсоревновательная подготовка, методом интенсификации учебно-тренировочного процесса.



**Задачи**

• Проанализировать видеоматериалы технических действий по весовым категориям, выполняемых высококвалифицированными дзюдоистами на международных соревнованиях в 2009–2014 гг.

• Анализ структуры проводимых технических действий с учетом изменений в правилах соревнований.

**Основная часть**

Международная федерация дзюдо регулярно вносит коррективы в правила соревнований с целью их совершенствования. По этой причине повышены требования к технико-тактической подготовке дзюдоистов, изменяется продолжительность и структура поединков между борцами. Продолжительность поединка: взрослые мужчины – 5 мин, взрослые женщины – 4 мин (было 5 мин). Время «удержания»: «ИППОН» – полные 20 с (до изменения в правилах соревнований было 25 с), «ВАЗА-АРИ» – 15 с (ранее было 20 с), «ЮКО» – 10 с (ранее – 15 с). Отменены такие технические действия, как атаки за ноги, что также влечет за собой снижение результатов белорусских дзюдоистов, так как эти приемы являлись наиболее эффективными в соревновательной деятельности наших спортсменов [6].

Дзюдо основано на принципах использования действий соперника посредством преимущественно собственной двигательной реакции и принуждение к совершению им технической ошибки, приводящей к победе над ним [7, 8].

Борцы должны быстро адаптироваться к изменениям в стратегиях боевых искусств и к стратегическому пересмотру правил ведения поединков [9].

Проведен анкетный опрос специалистов по борьбе, который показан в таблице 1 – часто выполняемые технические действия по весовым категориям.

Таблица 1 – Часто выполняемые технические действия по весовым категориям

60 кг	66 кг	73 кг	81 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
Броски через спину с колен	Броски через голову упором стопой в живот	Броски через спину с колен	Зацеп изнутри	Задняя и передняя подножки	Броски через бедро	Броски через плечи (мельница)
Броски через голову подсадом голенью	Броски через спину с колен	Различные виды подсечек	Броски через спину со стойки	Борьба в партере	Броски через спину со стойки с подхватом	Различные виды подножек
Броски через плечи (мельница)	Броски через плечи (мельница)	Зацеп изнутри	Подхват изнутри	Броски с зашагиванием	Броски с зашагиванием	Броски с зашагиванием
Задняя подножка	Бросок через бедро с захватом руки и пояса	Передняя подножка	Задняя подножка	Зацеп изнутри	Различные виды подножек	Броски через грудь



Рисунок 1 – Результаты спортивной деятельности И. Макарова за период с 2009–2013 гг.

Анализ технической подготовки ведущих борцов, членов национальной команды Беларуси в соревновательной деятельности, показал, что за 2009–2013 гг. Игорь Макаров – олимпийский чемпион (весовая категория +100), проводил эффективные технические действия в основном на 3, 4, 5-й минуте поединков, не проводил активные технические действия на 1, 2-й минуте поединков. Аналогичная структура наблюдается и у В. Терпицкого, К. Милюгина, А. Филатова. Эффективными приемами И. Макарова являлись: ЧЕ 2009 г. – зацеп изнутри, выполнил в 2:43 поединка; ЧЕ 2010 г. – победа по замечаниям (3 ШИДО – ВАЗА-АРИ, сейчас с изменениями в правилах по ШИДО оценки не дают); ЧЕ 2011 г. – контрприем скручивание, выполнил в 3:9 поединка; Гран При 2011 г. – победа по замечаниям; Гран При 2011 г. – бросок через плечи с колен, выполнил в 2:13 поединка; Кубок Европы 2013 г. – бросок через грудь, выполнил в 4:28 поединка.

Активными действиями во время схваток на ЧМ, ЧЕ, Кубках мира за период 2009–2013 гг. являлись: различные подсечки, передняя и задняя подножки, зацеп изнутри, бросок через плечи с колен, комбинация: подсечка снаружи – захват за ногу, комбинация: бросок через плечи с колен – захват за ногу.

Из анализа следует, что спортсмен хорошо владеет правой и левой стойкой, проводит силовые броски в обе стороны, хорошая тактика. На рисунке 1 – результаты спортивной деятельности И. Макарова за период с 2009–2013 гг. показано, что он принял участие в 83 соревнованиях высокого класса, из них было 50 побед, что составило 60,2 % и 33 поражения – 39,8 %.



Рисунок 2 – Результаты соревновательной деятельности А. Стешенко за период 2009–2014 гг.



Проанализировав видеоматериалы за 2009–2014 гг. соревнований дзюдоиста высокой квалификации Александра Стешенко (весовая категория – 81 кг), выявилось, что эффективные действия проводил в основном на 1, 2, 5-й мин поединков, не проводил активные технические действия на 3 и 4-й мин поединков, аналогичная структура наблюдается и у Д. Зубова, Т. Емельянова, С. Терешко. Эффективными приемами А. Стешенко являются: ЧМ 2009 г. – скручивание за ногу, выполнил в 1:12 поединка – его самый эффективный прием (сейчас в связи с изменениями в правилах соревнований этот прием применять нельзя), зацеп изнутри, выполнил на 49-й с поединка; Гран При 2012 г. – бросок через спину с колен, выполнил в 4:22 поединка; ЧЕ 2010 г. – скручивание за ногу, выполнил в 1:37 поединка, комбинация зацеп изнутри – бросок через грудь, выполнил в 1:56 поединка, бросок через спину – выполнил в 4:48 поединка.

Активными действиями в схватках с соперниками являлись: ЧЕ 2010 г. – бросок через голову упором стопой в живот, передняя подножка, бросок через спину с колен; ЧМ 2013 г. – зацеп изнутри; ЧЕ 2014 г. – зацеп изнутри, бросок через голову упором стопой в живот, передняя подножка, бросок через спину со стойки, бросок через спину за один рукав, бросок через спину с колен, зацеп изнутри, задняя подножка, подсечка с падением. Из анализа следует, что спортсмен борется в правой стойке, развита силовая выносливость, броски выполняет в основном в конце схваток. На рисунке 2 – результаты соревновательной деятельности А. Стешенко за период 2009–2014 гг. показано, что он принял участие в 111 соревнованиях высокого уровня, из них 66 побед – 59,5 % и 45 поражений – 40,5 %.



Рисунок 3 – Результаты соревновательной деятельности Е. Бедулина за период 2009–2014 гг.

Сделав анализ технических действий высококвалифицированного спортсмена Евгения Бедулина (весовая категория – 100 кг) по видеоматериалам соревнований за 2009–2013 гг., выявилось, что технические действия он проводит в основном на 2, 4, 5-й мин, не проводит активные действия на 1 и 3-й мин. Аналогичная структура и у Н. Желудева, В. Ларченко, Н. Мацко. Эффективными приемами Е. Бедулина являются: ЧМ, ЧЕ 2009 г. – передняя

подножка, выполнил в 3:16 поединка; боковая подножка за отворот, выполнил в 1:19 поединка; подхват изнутри влево, выполнил в 4:46 поединка; комбинация зацеп – подхват изнутри – подсечка изнутри, выполнил в 4:21 сек. поединка; зацеп изнутри, выполнил в 1:34 поединка; ЧМ, ЧЕ 2010 г. – задняя подножка, выполнил в 3:05 поединка; зашагивание за ноги с падением, выполнил в 3:27 поединка; Кубок мира 2012 г. – подхват изнутри, выполнил в 1:59 поединка.

Активные действия во время поединков за 2009–2013 гг.: ЧЕ 2009 г. – передняя подножка, попытка болевого; Гран При 2013 г. – зацеп изнутри, подхват изнутри, задняя подножка, зашагивание; Большой Шлем 2013 г. – зацеп изнутри, передняя подножка, подхват изнутри, бросок подхватом изнутри. Спортсмен борется в левой стойке, частые комбинации: зацеп – подхват – задняя подножка; комбинирует броски вперед – бросок подхватом – от броска назад зацепом и наоборот. На рисунке 3 – результаты соревновательной деятельности Е. Бедулина за период 2009–2014 гг. – показано, что он принял участие в 73 главных соревнованиях, где из них 44 победы – 60,3 % и 29 поражений – 39,7 %.



Рисунок 4 – Результаты соревновательной деятельности Д. Шершаня за период с 2009 г. по 2014 г.

Сделав анализ видеоматериалов с ЧЕ, ЧМ, Кубков Европы, мира за период 2009–2014 гг., дзюдоиста высокой квалификации Дмитрия Шершаня (весовая категория 66 кг), выявилось, что технические действия выполняются в основном на 2, 3, 5-й минутах, не выполняются на 1 и 4-й минутах. Эффективными приемами Д. Шершаня являются: ЧЕ 2009 г. – задняя подножка с захватом за пояс через руку (грузинский захват), выполнил в 2:12 поединка; Кубок мира 2012 г. – бросок через спину с колен с односторонним захватом, выполнил в 1:25 поединка; ЧЕ 2013 г. – сбивание в партер, выполнил в 4:18 поединка – победа по замечаниям; Гран При 2013 г. – победа по замечаниям; Кубок Европы 2014 г. – бросок через бедро с захватом руки, выполнил в 2:06 поединка; бросок через грудь, выполнил в 4:29 поединка; бросок через голову подсадом голенью, выполнил в 1:53 поединка комбинация: подсечка изнутри – бросок через спину, выполнил в



2:37 поединка; ЧЕ 2014 г. – в дополнительное время применил эффективный прием – зашагивание с односторонним захватом, выполнил в 6:18 поединка.

Активные действия в поединках: ЧЕ 2009 г. – бросок через плечи (мельница), задняя подножка; ЧЕ 2013 г. – бросок через спину с колен, бросок подхватом изнутри, бросок через голову подсадом голенью, бросок через спину со стойки; Гран При 2013 г. – «мельница», попытка броска с зашагиванием, попытка болевого; ЧЕ 2014 г. – боковая подножка, переворот в партере, комбинация: бросок через грудь – попытка броска с зашагиванием, бросок через спину с колен, переворот в партере, комбинация: боковая подножка – зацеп снаружи, в дополнительное время попытки: подхват изнутри, зашагивание с дальнейшим преследованием в партере; Гран При 2014 г. – бросок через плечи (мельница), бросок через бедро; Кубок Европы 2014 г. – зашагивание, сбивание в партер с дальнейшим преследованием, боковая подсечка, подхват изнутри.

Из анализа следует, что спортсмен борется в левой стойке, комбинирует бросок через грудь – зашагивание, очень хорошая тактика, на ЧЕ 2014 г. за одну минуту выполнил 4 активные попытки атаки. На рисунке 4 – результаты соревновательной деятельности Д. Шершаня за период с 2009 г. по 2014 г. показано, что он принял участие в 110 соревнованиях высокого уровня, где из них было 66 побед – 60 % и 44 поражения – 40 %.

В таблице 2 – эффективные технические действия отдельных сильнейших спортсменов – приведены «коронные» приемы этих дзюдоистов.

Таблица 2 – Эффективные технические действия отдельных сильнейших спортсменов

Игорь Макаров	Александр Стешенко	Евгений Бедулин	Дмитрий Шершань
Зацеп изнутри	Скручивание за ногу	Задняя подножка	Бросок через спину с колен
Бросок через плечи (мельница)	Зацеп изнутри	Подхват изнутри	Бросок через грудь
Бросок через грудь	Бросок через спину с колен	Зацеп изнутри	Бросок через плечи (мельница)

### Выводы

Опираясь на сделанный анализ соревновательных схваток отдельных высококвалифицированных дзюдоистов, наблюдается общая тенденция ведения поединков, из этого следует, что: в весовой категории + 100 кг все основные технические действия проводились в большинстве случаев на 3, 4, 5-й минутах, пассивное ведение поединков наблюдалось на 1, 2-й минутах; в весовой категории 100 кг эффективные приемы проводились в основном на 2, 4, 5-й минутах, пассивное ведение схваток отмечалось

на 1, 3-й минутах; в весовой категории 81 кг основные технические действия в большинстве случаев проводились на 1, 2, 5-й минутах, пассивное ведение поединков наблюдалось на 3, 4-й минутах; в весовой категории 66 кг эффективные приемы проводились в основном на 2, 3, 5-й минутах, пассивное ведение схваток отмечалось на 1, 4-й минутах. Исходя из вышеизложенного следует отметить, что у ведущих дзюдоистов страны хорошая тактическая подготовка и достаточно развита специальная выносливость, так как большинство «коронных» приемов они выполняли в конце схваток.

Основными техническими действиями в весовых категориях являются: +100 кг – броски через плечи (мельница), броски через грудь, зашагивание; 100 кг – различные подножки, броски через бедро, броски через спину со стойки; 90 кг – зацеп изнутри, задняя и передняя подножки, борьба в партере, зашагивание; 81 кг – броски через спину со стойки, зацеп изнутри, различные подножки, подхват изнутри; 73 кг – броски через спину с колен, различные виды подсечек, зацеп изнутри, передняя подножка; 66 кг – броски через голову упором стопой в живот, броски через бедро с захватом руки и пояса, броски через спину, броски через плечи (мельница); 60 кг – броски через спину с колен, броски через голову подсадом голенью, броски через плечи (мельница), задняя подножка.

Опираясь на результаты проведенных исследований, необходимо рекомендовать:

- повышение интенсивности проведения технических действий в те минуты, когда у спортсменов наблюдалась пассивность во время поединков;
- использование в учебно-тренировочных схватках и в схватках по заданию рандори, что может привести к более эффективному выступлению;
- уделить значительное внимание проведению технических действий, которые не были оценены в схватке с соперником, на протяжении всего поединка;
- совершенствование личной техники и активных действий с партнерами в различных стойках;
- уделить значительное внимание быстрому реагированию на атаку соперника с последующим выполнением своих эффективных приемов;
- рекомендуется применять упражнения на скорость (тяги резинового жгута с последующим увеличением времени работы; имитация приемов на скорость в ограниченный временной отрезок);
- ставить перед спортсменами задачи по проведению технических действий в ходе тренировочных поединков в 30-секундных отрезках борьбы;
- во время тренировок рекомендуется комбинировать активные действия с партнерами различных антропометрических данных и с различной манерой ведения схватки;





## СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

- совершенствовать личную технику спортсмена с максимальным сопротивлением партнера;
- применять различные виды комбинаций в связке с «коронными» приемами в ограниченное время, на протяжении 1, 2, 3, 4, 5-й мин поединков;
- обратить внимание на повышения скорости взятия захватов, перемещения, выведения из равновесия и проведения приемов;
- в конце тренировки, на фоне усталости, нужно давать выполнять «коронный» бросок или комбинацию в обоюдной борьбе.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Шулика, Ю.А. Дзюдо система и борьба / Ю.А. Шулика, Я.К. Колбев. – Ростов н/Д, 2005. – С. 40.
2. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 190 с.
3. Бергидов, В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13 00 04 / В.С. Бергидов; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 23 с.
4. Дахновский, В.С. Планирование тренировочных нагрузок в недельных циклах предсоревновательной подготовки борцов / В.С. Дахновский // Спортивная борьба. – 1985. – С. 16–17.
5. Шахлай, А.М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А.М. Шахлай // Мир спорта: науч.-теоретич. журнал. – № 1 (54). – Минск, 2014. – С. 8.
6. Международная федерация дзюдо (IJF). Судейские правила 2014–2016. – Любляна, 2013. – 5 с.
7. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. школ (рекомендовано для учеб.-тренировочных групп 4-го года обучения) / Федерация дзюдо г. Москвы. – М., 1999. – 40 с.
8. Вальцев, В.В. Моделирование основных структур взаимодействий дзюдоистов и обучение им: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13 00 04 / В.В. Вальцев; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 22 с.
9. Downey, G. Producing pain: Techniques and technologies in no-holds-barred fighting / G. Downey // Social Studies of Science. – N 37 (2). – 2007. – P. 201.

25.09.2014