

II. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ СТРАНЫ

А.В. Дорощенко,

Белорусско-Российский университет

В данной статье подведены итоги анализа результатов соревновательных поединков дзюдоистов высокого класса за 2011–2015 гг. Отображена структура схваток, интенсивность проводимых приемов. Выявлены часто используемые технические действия и их влияние на результативность в процессе поединков.

GENERALIZATION OF RESEARCH RESULTS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED JUDOISTS OF THE COUNTRY

The article summarizes the analysis of the results of competitive fights of highly qualified judoists for the period 2011–2015. The structure of fights and the intensity of the applied holds are displayed. Frequently used technical actions and their impact on performance results in the course of fights are identified.

Введение. Современная теория и практика спортивной борьбы отмечает тенденцию возрастания конкуренции со стороны зарубежных лидеров дзюдо. В связи с этим целенаправленная подготовка высококвалифицированных спортсменов ведет к результативным поединкам на международной арене исключительно при соблюдении основных закономерностей тренировочного процесса, где основополагающим направлением для этого являются правила соревнований. Равным образом, даже несущественные изменения в правилах соревнований оставляют свой отпечаток на качественных и количественных показателях тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсмена [1]. Данному обстоятельству свидетельствуют изменения, внесенные в 2014 г. Международной федерацией дзюдо (IJF) в правила соревнований [2], где были запрещены любые атаки за ноги, за исключением тех случаев, если действия в стойке полностью завершены и оба участника находятся в положении лежа. Это одна из причин, которая в свой черед повлекла за собой множество поражений на мировом ринге, так как данные действия были одними из эффективных и





результативных технических приемов для наших спортсменов. Также IJF ведет активную борьбу по повышению зрелищности и интенсивности проводимых приемов, потому что это способствует успешному завершению поединков на соревнованиях высокого ранга и влечет за собой интерес большого количества зрителей.

В связи с этим проблема подготовки борцов в условиях возрастания требований к динамике роста их спортивного мастерства актуализирует поиск научных подходов и оперативного внедрения инновационных методик в тренировочный процесс спортсменов различных квалификаций [3].

Поиску решения данных проблем отводится значительное внимание, этому свидетельствуют работы исследователей прошлых лет [4–7]. В частности, разнообразные средства и методы повышения эффективности технико-тактической подготовки путем интенсификации представлены в научных трудах А.М. Шахлая [8, 9], где автор предлагает использовать интенсификацию выполнения тренировочных заданий и схваток посредством целевых заданий технико-тактической направленности, различных условий совершенствования технических действий, а также работы с партнерами различных весовых категорий и спортивной квалификации. В свою очередь Р.Ф. Проходовская [10] рекомендует использовать электростимуляцию в процессе выполнения двигательного действия как средство интенсификации. А.А. Ишмухамедов [11] в своем исследовании предлагает проводить в первом периоде подготовки спурты (тактические приемы, резкое кратковременное увеличение темпа движения в определенном виде спорта): на 20, 60–70, 90, 120–130 и на 170–180 с; во втором периоде – на 30, 60–70, 120–130 и на 150 с, как метод интенсификации тренировочного процесса высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде.

Таким образом, несмотря на широту применяемых методов и средств представленных работ, совершенствование технико-тактической подготовки путем интенсификации тренировочного процесса все еще является весьма актуальным.

Цель работы: обобщить результаты проведенных исследований соревновательных поединков дзюдоистов высокого класса и выявить причины снижения эффективности технических действий на протяжении поединка белорусских дзюдоистов высокого класса.

Задачи:

- 1) обобщить данные полученных ранее результатов исследования о количестве проводимых технических действий в процессе соревновательных поединков;
- 2) проанализировать результативность выполняемых технических действий борцов по весовым категориям;
- 3) установить взаимосвязь снижения эффективности и результативности между техническими действиями и функциональной подготовленностью.

В связи с ростом конкуренции на Международной арене дзюдо сформировалась потребность в модификации имеющейся системы подготовки высоко-

квалифицированных борцов. Этот факт побуждает не останавливаться на достигнутом, а продолжать поиск новых действенных путей совершенствования технико-тактической подготовки.

Таким образом, чтобы выявить недоработки в существующей тренировочной программе дзюдоистов высокого класса, необходимо подвести итог результатов наших исследований соревновательных поединков, которые были ранее опубликованы в научных статьях [12–15].

В структуру данных поединков входит совокупность технических (различные атакующие и защитные приемы) и тактических (реализация этих приемов в ходе соревновательной схватки) действий борца, их последовательность и частота применения. При анализе структуры проведения технических действий борцов в процессе соревновательной деятельности ранее было выявлено [14], что практически 100 % спортсменов на 1-й минуте используют большое количество атакующих действий, на 2-й – 75 %, а на 5-й – только 33,3 % дзюдоистов высокого класса снова проявляют инициативу в борьбе. Естественно, в 3-ю и 4-ю минуты поединка арсенал применения технических действий снижается, в эти периоды большинство наших борцов наказываются судьями за бездейственность, что отрицательно отражается на конечном результате в схватке.

На рисунке 1 представлено процентное соотношение спортсменов, которые применяли наибольшее количество атакующих приемов в процессе поединков по минутам за 2010–2015 гг.

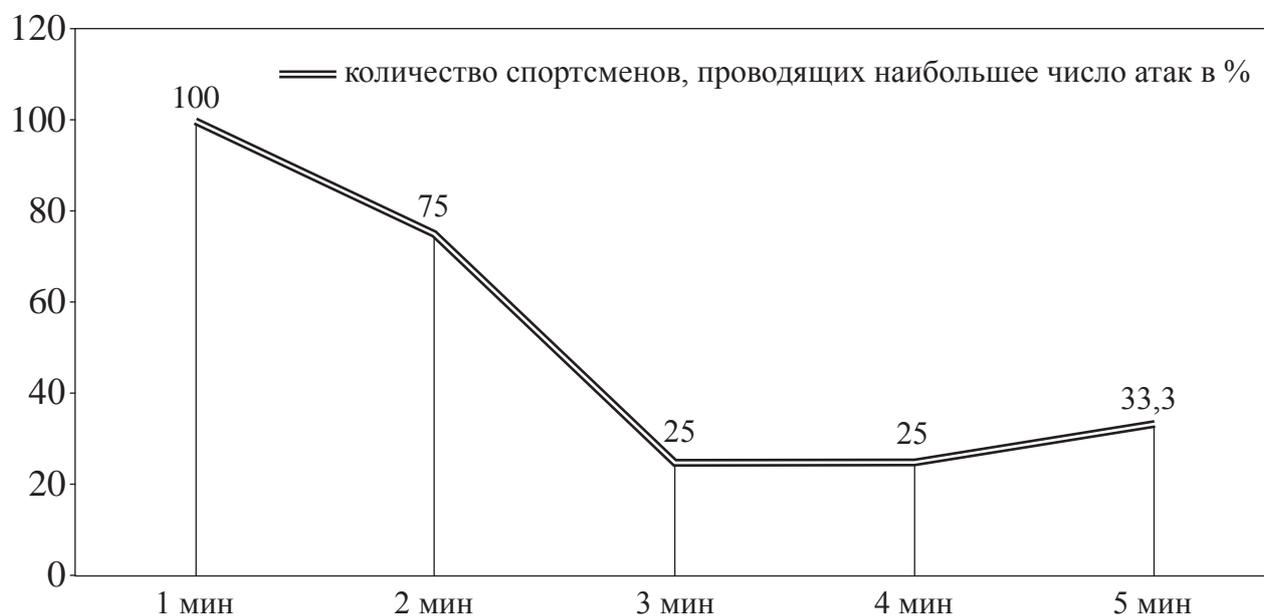


Рисунок 1. – Коэффициент спортсменов, использующих большое количество технических действий в поединке

На основе представленных выше сведений был выявлен интервал проведения технических действий по весовым категориям за 2010–2015 гг., который представлен в таблице 1.



Таблица 1. – Интервал проводимых атак в процессе соревновательных поединков, с

Весовая категория, кг	Минуты поединка				
	1	2	3	4	5
60	25	40	52	28	42
66	22	24	40	36	21
73	23	36	31	38	37
81	36	43	45	43	37
90	37	39	43	44	50
100	37	34	39	40	33
100+	23	47	25	51	38

Приведенные в таблице результаты являются общими за 6 лет. Так, спортсмены весовой категории 60 кг активно атакуют на 1-й минуте, интервал между проведением технических действий в минуту составляет 25 с, на 4-й минуте – 28 с; в категории 66 кг наименьший интервал атак на 1-й – 26 с, на 2-й – 24 с и на 5-й минуте – 21 с; в весовой категории 73 кг в основном динамично ведут схватку на 1-й минуте – интервал составляет 22,5 с, на 3-й – 31 с; в весе 81 кг – на 1-й минуте – 36,5 с, на 5-й – 37 с; в категории 90 кг минимальный интервал между атакующими действиями на 1-й минуте – 37 с и на 2-й – 39 с; борцы весовой категории 100 кг активно борются на 2-й минуте – 34,5 с и на 5-й – интервал составляет 33 с; в весе 100+ кг интенсивно атакуют на 1-й минуте – 23 с и на 3-й – 25 с.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что на 1-й минуте поединка ведут активную борьбу спортсмены весовых категорий – 60–90 кг и в весе 100+ кг. На 2-й минуте интенсивно атакуют дзюдоисты весовых категорий – 66, 90 и 100 кг. На 3-й минуте – в большей степени борцы – 73 кг, 100+ кг. На 4-й минуте динамично атакуют спортсмены в весе 60 кг. На 5-й – активную борьбу ведут в основном спортсмены весовых категорий – 66, 81, 100 кг.

Далее была определена интенсивность ведения борьбы (по частоте проводимых технических действий и интервалу осуществляемых атак в процессе схватки), которая представлена на рисунке 2.

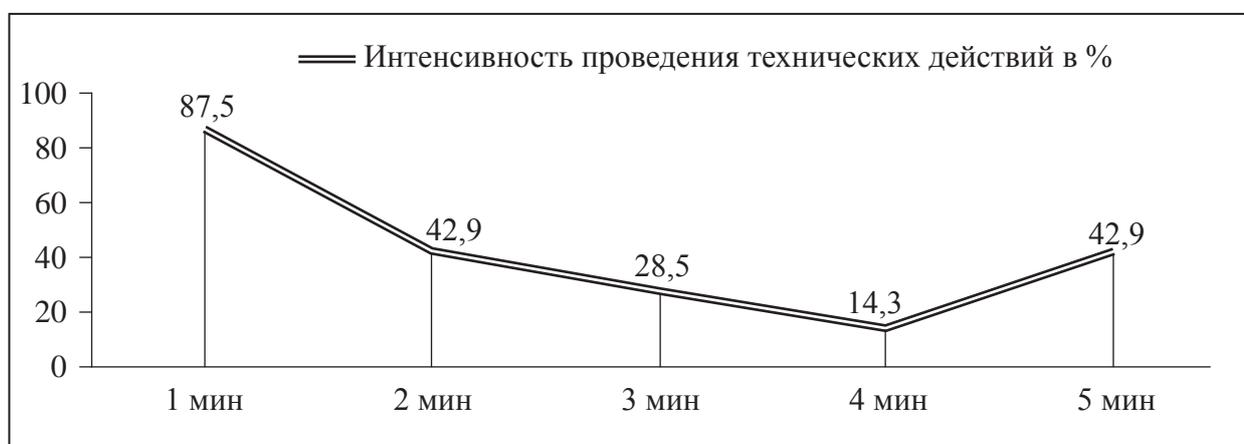


Рисунок 2. – Частота и активность применения технических действий в процессе поединков за 2011–2015 гг.



Анализируя представленные выше рисунки 1 и 2, следует отметить, что количество проводимых действий в процессе борьбы влияет на интенсивность ведения схватки. Как было показано, 100 % спортсменов на 1-й минуте поединка проводят значительное число атак, где интенсивность ведения борьбы составляет 87,5 %; на 2-й минуте 75 % дзюдоистов состязаются с интенсивностью 42,9 %; на 3-й минуте 25 % спортсменов борются с интенсивностью 28,5 %, на 4-й – также 25 % борцов ведут поединок с интенсивностью 14,3 %, на 5-й минуте 33 % динамично атакуют соперника, где интенсивность ведения борьбы составляет 42,9 %.

По средствам обоснования данных результатов было установлено количество оценок часто используемых технических действий дзюдоистами высокого класса в процессе соревновательной борьбы за 2010–2015 гг., которое отображено в таблице 2.

Таблица 2. – Результативные технические действия, выполняемые во время соревновательных поединков за 2010–2015 гг.

Количество полученных оценок							
Приемы в положении стоя (нагэвадза)	Иппон	Ваза-ари	Юко	Приемы в борьбе лежа (катамэвадза)	Иппон	Ваза-ари	Юко
Боковая подсечка	121	78	22	Удержание сбоку с захватом одежды и руки	98	192	83
Задняя подножка	27	228	111	Удержание сбоку с захватом руки и головы	247	111	45
Бросок через бедро	18	61	258	Удержание со стороны головы с захватом рук и пояса	94	117	77
Бросок прогибом	65	31	29	–			
Сбивание назад через ногу	11	28	123				
Бросок через голову упором стопой	36	110	72	–			
Бросок через спину с колен	53	416	174	–			
Бросок через плечи с колен	195	118	201	–			
Подхват изнутри	28	184	87	–			
Всего примененных т/д	12155						
Всего оценок, среди приемов в «стойке»	2885			Всего оценок, среди приемов в «партере»	1064		

Результаты исследования технических действий в соревновательных схватках показали, что они состоят из 12155 приемов (техничко-тактические действия





получившие оценки и попытки выполнения определенного действия), где результативными являются только 3949 приемов, что составляет 32,4 % от общего объема примененных действий.

Важно отметить, что в арсенале высококвалифицированных спортсменов, часто и эффективно использовавших технические действия, преобладают 12 способов техники, позволяющих достичь успеха на ринге.

Также следует обратить внимание на приемы в «стойке», получившие наибольшее количество высоких оценок – это броски через спину с колен (5,3 %), броски через плечи с колен (4,2 %), используемые в основном спортсменами в весовой категории 66–81 кг. Что касается данного броска, то его можно отнести к разряду наиболее эффективных и зрелищных способов борьбы, соответственно поэтому преимущественное число оценок принадлежит именно ему. Задние подножки (3,0 %), применяемые в большей степени дзюдоистами весовой категории 90–100+ кг, обладают менее впечатляющим эффектом и занимают второе место среди приемов, получивших высший балл. В связи с незавершенностью приема «до конца», наибольшее количество оценок «ваза-ари» получили: броски через спину с колен – 3,4 % и подхват изнутри – 1,5 %. Изложенные ранее технические действия также относятся к числу невероятно зрелищных и результативных приемов борьбы, однако по причине технической недоработки приобретали оценку в «полпобеды». Также в борьбе «лежа», наибольшее количество оценок получил прием удержание сбоку с захватом руки и головы – 3,3 %; «ваза-ари» – удержание сбоку с захватом одежды и руки – 1,6 % [15].

В свою очередь, представленные в таблице 2, способы борьбы получили оценки: «иппон» – 25,1 %, «ваза-ари» – 42,4 % и 32,5 % – «юко».

Таким образом, технические приемы, заканчивающиеся чистой победой, составляют только 25,1 %, оставшиеся 74,9 % – это приемы, которые были оценены «ваза-ари» и «юко».

Далее базируясь на вышеизложенных сведениях, мы рассчитали коэффициент эффективности проводимых технических действий. В связи с этим из совокупного объема используемых приемов борьбы в процессе соревновательных поединков был выявлен невысокий процент оцененных технических действий. Наибольшее количество высоких оценок получили приемы в «стойке»: броски через спину с колен – 5,3 %; броски через плечи с колен – 4,2 %, которые преимущественно используются спортсменами в весовой категории 66–81 кг, и задние подножки – 3,0 %, применяемые в большей степени дзюдоистами весовой категории 90–100+ кг.

Вышеприведенные вычисления коэффициента эффективности проводимых технических действий отображены на рисунке 3.

Расчетные данные способствовали определению реального состояния техники спортсменов высокой квалификации за счет выявления низкого процента результативности проведенных технических действий в процессе соревновательных поединков [16].

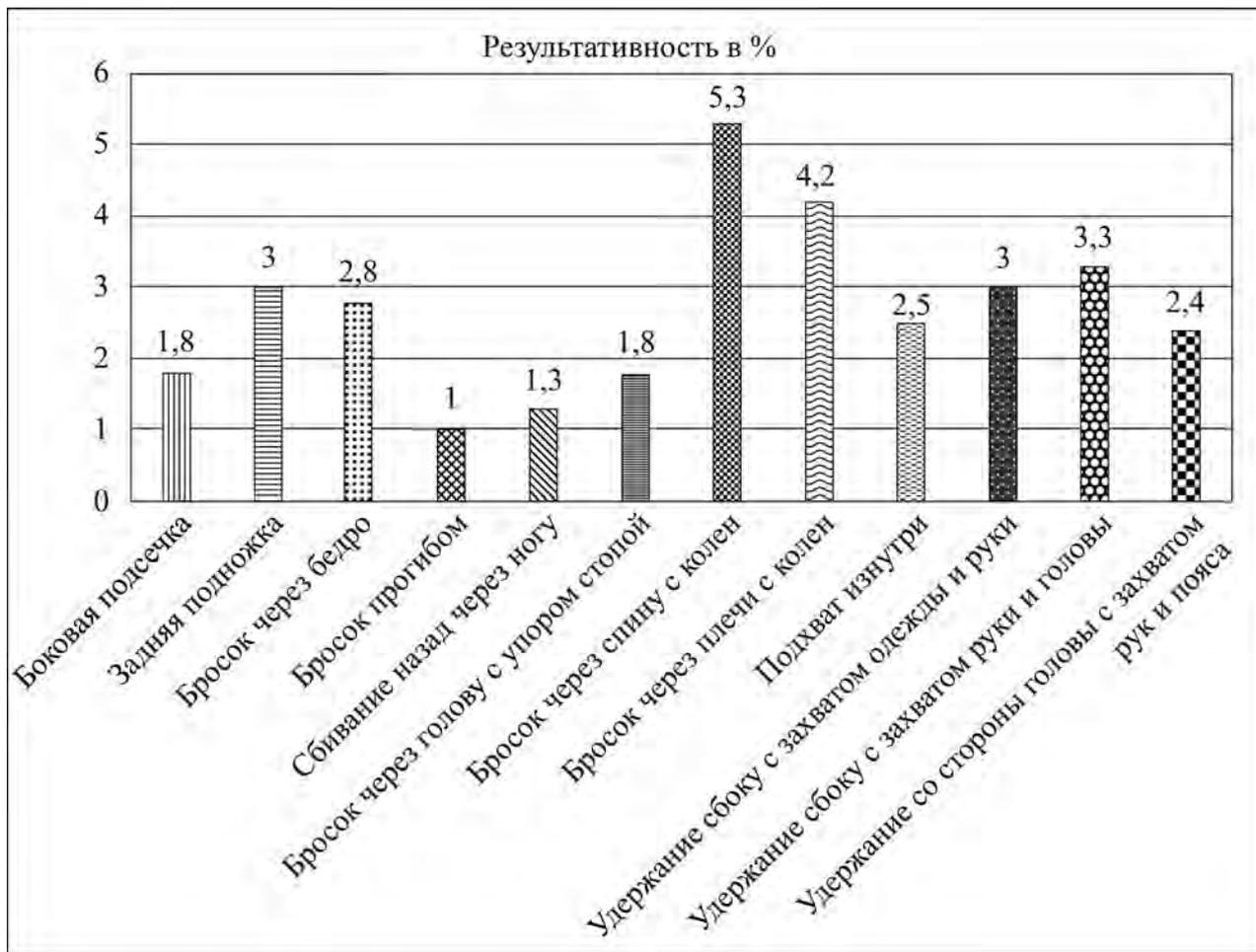


Рисунок 3. – Процентное соотношение оцененных приемов к общему числу выполненных технических действий за 2010–2015 гг.

Выводы. Синтетичность результатов нашего исследования соревновательных поединков дзюдоистов высокого класса позволяет сделать следующие заключения:

1. Небольшое количество применяемых атакующих действий, в основном на 3-й и 4-й минутах поединка, говорит о том, что функциональные возможности спортсменов не позволяют эффективно выполнить технико-тактические задачи, так как недостаток функциональной подготовки искажает структуру технических действий, что в конечном итоге приводит к снижению результативности на последних минутах поединка.

2. Большой интервал проводимых атак в процессе поединка, который по весовым категориям составляет: 60 кг – 68,8 %; 66 кг – 51,7 %; 73 кг – 84,7 %; 81 кг – 68,8 %; 90 кг – 71 %; 100 кг – 60,9 %; +100 кг – 61,3 %, свидетельствует о пробелах в технико-тактической подготовке. Дзюдоист высокого класса должен интенсивно бороться на протяжении всей схватки, а как показали педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью, борцы часто за пассивность наказываются судьями.

3. Эффективность выполняемых технических действий, представленная в таблице 2, говорит о том, что в реальности мы имеем только 25,1 % приемов,



оцененных судьями на «иппон». Нужно еще отметить, что результативность выполняемых технических действий по весовым категориям на данный момент составляет: 60 кг – 20 %; 66 кг – 57,9 %; 73 кг – 26,6 %; 81 кг – 40,9 %; 90 кг – 16,6 %; 100 кг – 30 %; 100+ кг – 31,7 %. Данные аргументы еще раз свидетельствуют о недостаточной функциональной подготовленности спортсменов высокого класса, так как эффективность выполнения технического приема снижается на фоне утомления спортсмена.

Таким образом, представленные выше сведения дают основания утверждать, что данные моменты в технико-тактической подготовке нуждаются в дальнейшем совершенствовании путем интенсификации тренировочного процесса. Так как выполнение «чистого» броска или удержания на первых минутах дает возможность завершить схватку и сохранить технический и психологический потенциал спортсмена.

1. Шифрин, А. С. Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и с учетом зрительского интереса : автореф. ... дис. канд. наук : 13.00.04 / А. С. Шифрин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2003. – 23 с.

2. Международная федерация дзюдо (IJF). Судейские правила 2014–2016. – Любляна, 2013. – 5 с.

3. Иванюженков, Б. В. Тактическая подготовка борца к выполнению бросков прогибом : автореф. ... дис. канд. наук : 13.00.04 / Б. В. Иванюженков ; Спб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 23 с.

4. Shephard, R. Endurance in Sport / R. Shephard, P. O. Astrand. – Oxford : Blackwell sci. publ., 1992. – 637 p.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

6. Баракаев, Б. У. Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов / Б. У. Баракаев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 6 (6). – С. 14–17.

7. Петрунев, А. А. Средства подготовки в классической борьбе / А. А. Петрунев // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : 1985. – С. 23–25.

8. Шахлай, А. М. интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. М. Шахлай ; ВНИИФК. – М., 1986. – 19 с.

9. Шахлай, А. М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных борцов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. М. Шахлай. – Минск, 2000. – 194 с.

10. Проходовская, Р. Ф. Интенсификация двигательных действий под влиянием электростимуляции в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. Ф. Проходовская ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2002. – 20 с.

11. Ишмухамедов, А. А. Методы интенсификации тренировочного процесса борцов высших разрядов в соревновательном периоде подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Ишмухамедов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1984. – 24 с.

12. Дорощенко, А. В. Анализ технических действий высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2014. – № 4 (57). – С. 2–6.

13. Дорощенко, А. В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси и стран зарубежья / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2015. – № 3. (60). – С. 22–26.

14. Дорощенко, А. В. Интенсивность технических действий в процессе соревновательных поединков высококвалифицированных дзюдоистов / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. – Мозырь, 2015. – № 2 (46). – С. 57–64.

15. Дорощенко, А. В. Структура проведения технических действий в соревновательных поединках дзюдо / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2016. – № 1 (62). – С. 21–24.

16. Piras, A. (2009, 2010). Visual Scanning in Sports Actions: comparison between Soccer Goalkeepers and Judo Fighters [Electronic resource] / A. Piras. – Mode of access : http://amsdottorato.cib.unibo.it/3064/1/Piras_Alessandro_tesi.pdf. – Date of access : 26.02.16.

Поступила 13.04.2016