

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Дорощенко А.В.,

Белорусско-Российский университет,

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

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Развитие спорта как любительского, так и спорта высоких достижений является одним из приоритетных направлений государственной политики в нашей стране. На протяжении последних двух десятилетий представители Республики Беларусь активно участвуют и добиваются значительных результатов на спортивных состязаниях самого высокого ранга: чемпионатах Европы и мира, Олимпийских и Паралимпийских играх. По результатам последней Олимпиады Беларусь вошла в десятку сильнейших государств в общекомандном зачете:

1) легкая атлетика, гребля, теннис, лыжный спорт, хоккей, спортивная и художественная гимнастики, борьба стали своеобразной визитной карточкой нашего государства на международной спортивной арене;

2) дзюдо как один из видов борьбы входит в Олимпийскую программу и популярен не только в Беларуси, но и во многих странах за ее пределами. Многие годы белорусские дзюдоисты достойно выступали на спортивных соревнованиях самого высокого уровня, выросла целая плеяда высококвалифицированных спортсменов. Между тем в последние годы наблюдается тенденция к спаду в развитии данного вида спорта, обусловленная различными причинами. В их числе: отсутствие достаточного количества высококвалифицированных тренеров в регионах, отсутствие новаторских методик подготовки спортсменов к соревнованиям высокого ранга. Также одной из наиболее актуальных проблем является несоответствие современной соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса требованиям, которые предъявляет к поединкам Международная Федерация дзюдо (IDF). Последние десятилетия IDF ведет активную работу по повышению зрелищности и динамичности соревновательных схваток.

В связи с регулярным корректированием регламента соревнований, требующего от спортсменов активных, выразительных, эффектных технических действий на протяжении всего поединка, возрастает необходимость в повышении эффективности и плотности технических приемов высококвалифицированных дзюдоистов, поскольку в последнее время фиксируется переломный этап в процессе подготовки белорусских спортсменов высших разрядов. Это является весомым аргументом для пересмотра системы подготовки дзюдоистов нашей страны с целью устранения ошибок и поиска новых, более действенных путей благоприятного преобразования сформировавшихся обстоятельств.

В свою очередь вопросы, связанные с повышением зрелищности борьбы, совершенствованием правил соревнований, а также их взаимодействие с методикой подготовкой, раскрыты во многих научных трудах [1–7]. При анализе данных источников и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса выяснилось, что на сегодняшний день вопросы, связанные с совершенствованием технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов путем интенсификации тренировочного процесса, недостаточно раскрыты.

Исходя из этого возникает необходимость внесения определенных поправок в структуру управления подготовкой национальных сборных команд для улучшения спортивных достижений и повышения рейтинга белорусского дзюдо на международной арене.



Основываясь на вышеизложенных доводах, в работе была поставлена задача выявить современные тенденции соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса.

Для решения данной задачи был произведен анализ 715 соревновательных поединков 15 высококвалифицированных спортсменов, входящих в национальную сборную страны, с различных состязаний высокого ранга за 2011–2015 гг. Результаты исследования показали, что спортсмены в поединках используют 12 эффективных способов техники, в которые входят такие приемы, как: броски через плечи с колен – результативность данного броска составляет – 13,1 %; бросок через бедро – 8,5 %; бросок прогибом – 3,2 %; сбивание назад через ногу – 4,1 %; бросок через голову упором стопой – 5,5 %; бросок через спину с колен – 16,3 %; подхват изнутри – 7,6 %; боковая подсечка – 5,6 %; задняя подножка – 9,3 %; удержание сбоку с захватом одежды и руки – 9,4 %; удержание сбоку с захватом руки и головы – 10,2 %; удержание со стороны головы с захватом рук и пояса – 7,3 %. В общей сложности, выше перечисленные способы борьбы получили оценки: «иппон» – 25,1 %, «вазари» – 42,4 % и «юко» – 32,5 %.

При дальнейшем изучении соревновательных поединков выяснилось, что сильнейшие спортсмены Беларуси в течение 1-й схватки в среднем используют 15–19 различных вариативных технико-тактических действий, в процессе которых по весовым категориям было распределено следующее интенсивное ведение борьбы: 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 кг, 90 кг 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 кг, 81 кг, 100 кг.

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



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

Выявлено, что 100 % спортсменов на 1-й минуте ведут поединок с интенсивностью 87,5 %; на 2-й – 75 % дзюдоистов состязаются с интенсивностью в 42,9 %; на 3-й – 25 % спортсменов борются с интенсивностью 28,5 %, на 4-й – 14,3 %, на 5-й – 33 % – динамично атакуют соперника, где интенсивность ведения борьбы составляет 42,9 %. Вследствие вышепредставленных аргументов мы высчитали средние показатели интервалов между атакующими действиями борцов за поединок (фиксировали, на какой минуте (секунде) начиналось и заканчивалось какое-либо атакующее техническое действие), где результат свидетельствует о том, что спортсмены в основном борются 121", оставшиеся 179" поединка идет маневрирование и восстановление сил. Следовательно, борьба протекает с невысокой интенсивностью, также присутствуют большие интервалы между атакующими действиями, что чаще всего влечет за собой не совсем удачные выступления белорусских дзюдоистов на мировой арене.

Проведенный нами анализ соревновательной деятельности национальной сборной команды по дзюдо указывает на отставание технической подготовленности белорусских дзюдоистов от мировых лидеров, которое выражается в лимите соревновательного арсенала атакующих действий, где, в свою очередь, имеет важное значение тактическая ограниченность, проявляющаяся в решении сложных ситуаций во время борьбы [8].



Данное обстоятельство основывается на том, что наши спортсмены далеко не в первой тридцатке списка мировых лидеров. Исключением являются: Дмитрий Шершань – 4-е место в мировом рейтинге среди мужчин в весовой категории 66 кг и Александр Стешенко – 23-е место в весе 81 кг [9]. Данные борцы, наряду с эффективной тактической подготовкой, применяли взрывную силу и скорость выполняемых приемов, что способствовало наиболее высокому рейтингу среди лидеров дзюдо.

В результате выше представленного можно сделать заключение о том, что у других спортсменов национальной сборной в меньшей мере развита специальная выносливость, которая не дает возможность интенсивно бороться на протяжении всей схватки. Также характер проведения технических действий, в свою очередь, свидетельствует о недостаточной технической подготовке, которая равным образом не позволяет осуществить эффективно и зрелищно прием, способный обрести полную победу в первые минуты борьбы.

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**:

1) результативность выполняемых технических действий в реальности составляет только 25,1 % – это приемы, которые были оценены судьями на «иппон». Также необходимо отметить, что эффективность выполнения 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 свидетельствуют о неэффективной позиции в технико-тактической подготовке, так как «чистый» бросок или удержание на первых минутах, дает возможность завершить схватку и сохранить технический и психологический потенциал спортсмена;

2) выявленная интенсивность проведения технических действий в соревновательных поединках за 2011–2015 гг. показала, что в первые две минуты ведения схватки, активно борются 87,5 % спортсменов. В следующие же 3 и 4-ю минуты идет спад интенсивности. И только 33,3 % дзюдоистов высокого класса на 5-й минуте активизируют свои резервы на динамическую борьбу. Поэтому надлежит сложная работа по повышению интенсивности, частоте и зрелищности выполняемых технических действий;

3) небольшое количество применяемых атакующих действий в большей степени на 3 и 4-й минутах поединка говорит о том, что структура проведения технических действий в настоящее время не отвечает тем современным требованиям, которые обязуют максимально часто проводить приемы с 1-й до последней минуты соревновательной борьбы. Это, в свою очередь, является недостатком в существующей системе технико-тактической подготовки.

Полученные результаты исследования служат предпосылкой для своевременного внесения поправок в тренировочный процесс и эффективного совершенствования соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса.

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – Кн. 4: Планирование и контроль. – 384 с.

2. Пилюян, Р. А. Совершенствование тактики ведения поединка / Р. А. Пилюян, В. Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 54–57.

3. 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 л.

4. Дахновский, В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов / В. С. Дахновский, А. В. Еганов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 72–74.

5. Джапаралиев, В. Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Т. Джапаралиев; ВНИИФК. – М., 1981. – 19 с.

6. Калмыков, С. В. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, А. С. Цыбиков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. – 316 с.

7. Келлер, В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки: сб. науч. тр. / под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – С. 41–50.

8. 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.

9. Мировой мужской рейтинг по дзюдо на 03.8.2015 // Белорусский информационный спортивный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://belinfosport.by/reiting_m_dsjudo/. – Дата доступа: 12.01.2016.

