

УДК 796.8

**А. В. Дорошенко<sup>1</sup>, А. М. Шахлай<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет», г. Могилёв, Республика Беларусь<sup>2</sup>Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивной борьбы,  
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь**ИНТЕНСИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

*В данной статье проводится анализ соревновательных схваток дзюдоистов высокого класса. Представлены результаты исследования соревновательной деятельности спортсменов, которые могут быть полезными при планировании тренировочного процесса, включающего в себя средства интенсификации на предсоревновательном этапе подготовки, и могут способствовать улучшению технико-тактического мастерства.*

*Ключевые слова: тренировочный процесс, предсоревновательный этап подготовки, интенсивность, технико-тактическая подготовленность, структура поединка.*

**Введение**

В спорте высших достижений процесс управления соревновательной деятельностью требует регулярной модернизации системы подготовки высококвалифицированных дзюдоистов. На данном этапе развития спортивной борьбы весьма актуальными являются вопросы, связанные с совершенствованием подготовки спортсменов путем интенсификации тренировочного процесса на предсоревновательном этапе: повышение зрелищности, эффективности выполняемых приемов, динамичного ведения борьбы на протяжении всего поединка. Предпосылками этому послужили значительные отставания в технико-тактическом мастерстве белорусских борцов от мировых лидеров дзюдо. Поиск решений данных проблем может способствовать новому взгляду на планирование тренировочного процесса спортсменов высокого класса. Высокая результативность применяемых технических действий в соревновательной деятельности напрямую зависит от эффективности системы подготовки на всех ее этапах (общефизической, технической, тактической, соревновательной, психологической и теоретической), требующей постоянного корректирования с учетом повышения требований к проведению поединков Международной федерацией дзюдо на соревнованиях высокого ранга.

При анализе специализированных источников [1]–[4] и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса [5] выяснилось, что вопросы, связанные с совершенствованием тренировочного процесса путем интенсификации на предсоревновательном этапе подготовки, недостаточно раскрыты.

Научные исследования в данной области, касающиеся совершенствования отдельных технико-тактических действий, отражены в работах многих авторов, в том числе Карданова М. Н. [6] и Лапутина А. Н. [7], где исследователи главнейшим фактором считают построение рациональной структуры предсоревновательной подготовки на этапах годового цикла с учетом требований соревновательной деятельности борцов. Также непосредственное отношение к технико-тактической подготовленности спортсмена имеет способность последовательно соединять используемые локальные действия нападения и защиты в рациональную цепь двигательных действий, которые могут способствовать успешному завершению поединков [8].

В свою очередь, оптимальное построение тренировочного процесса в предсоревновательный период является важнейшим критерием обеспечения роста показателей



в соревновательной деятельности [9]. В исследованиях Карелина А. А. [10], Охотина В. Г. [11], Ягелло В. [12] представлены результаты предсоревновательной подготовки борцов высокого класса, которые служат основанием для возможного повышения результативности в соревновательной практике.

Цель данного исследования – изучение и анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов с последующим выявлением интенсивности применяемых технических действий.

Задачи:

1. Исследование соревновательных поединков дзюдоистов высокого класса.
2. Определение количества применяемых технических действий на протяжении поединка.
3. Определение интервалов между техническими действиями во время поединка.

В процессе исследования для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Метод теоретического анализа.
2. Метод наблюдения.
3. Метод опроса.
4. Метод математической статистики.

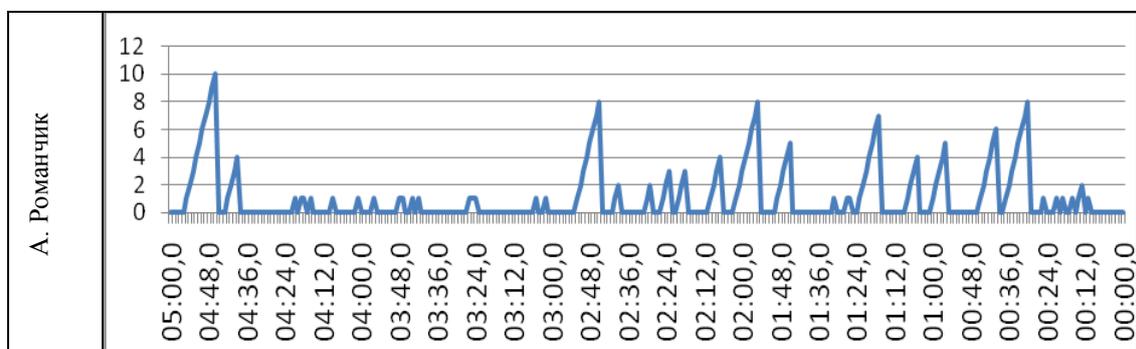
#### Результаты исследования и их обсуждение

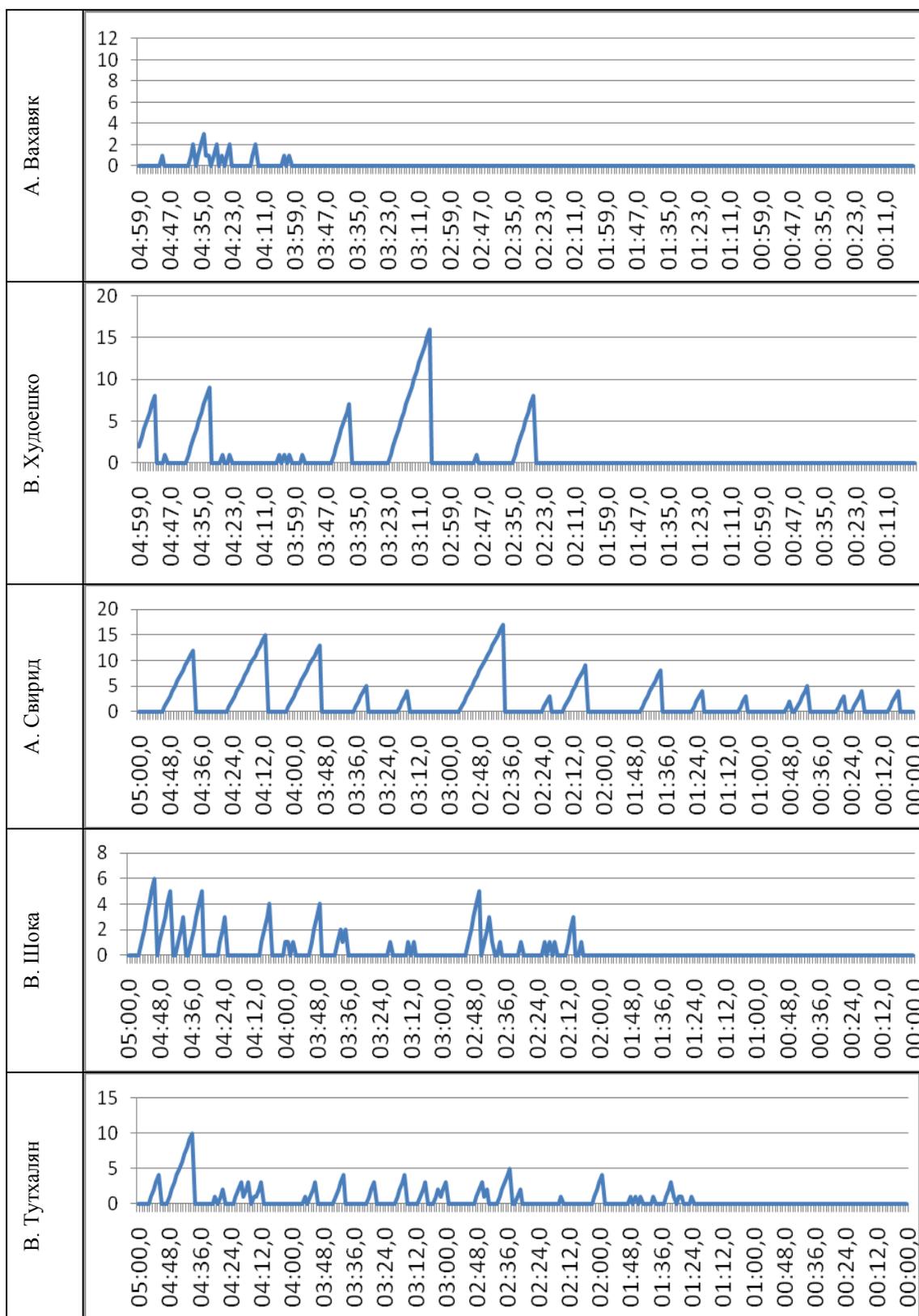
Данное исследование проводилось посредством анализа 108 видеоматериалов соревновательных поединков за 2012–2015 гг.; опроса 17-ти тренеров РБ по дзюдо и квалифицированных борцов; личного наблюдения и педагогического опыта.

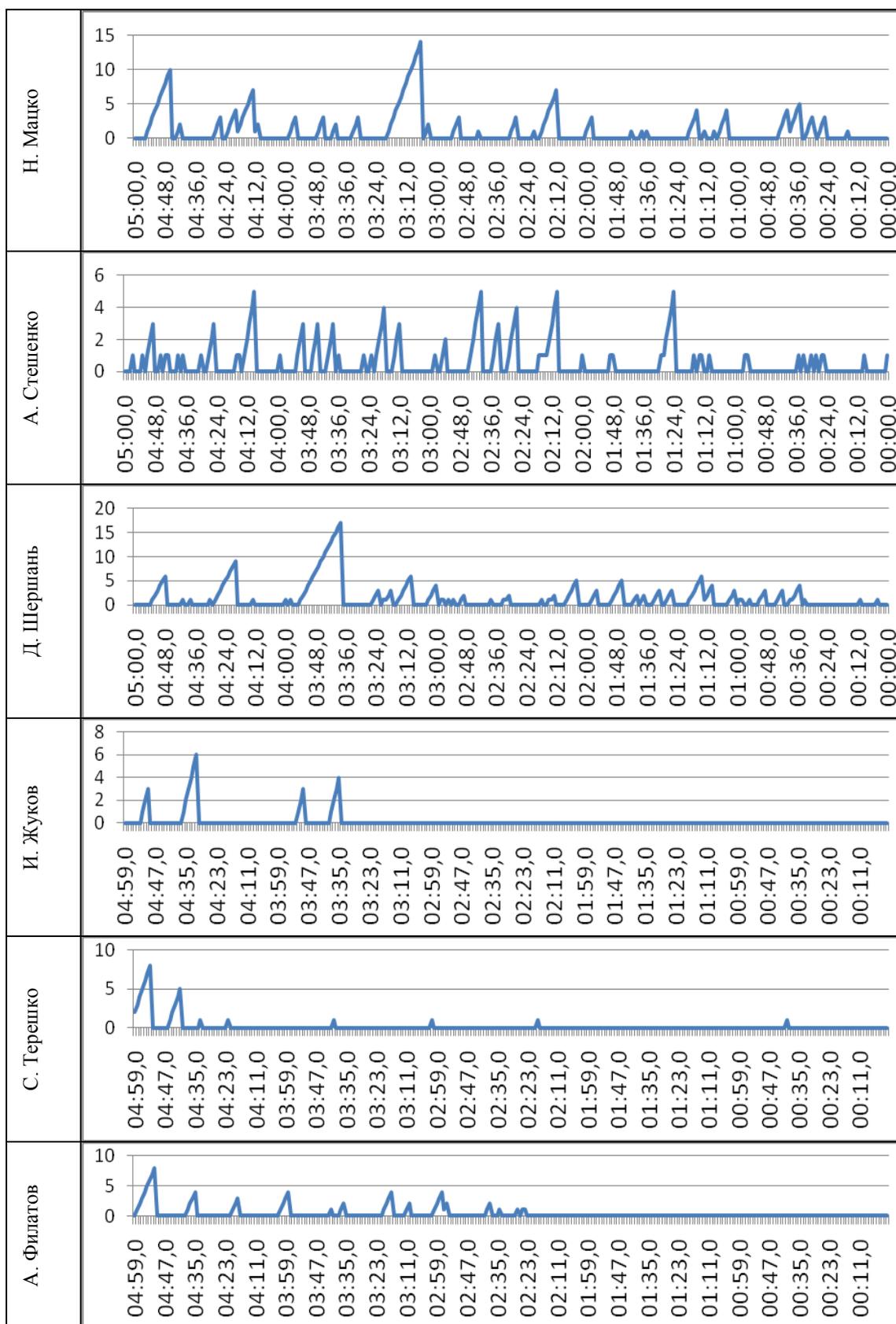
Изучение соревновательной деятельности борцов и построения индивидуализированных вариантов тренировочного процесса дзюдоистов показало, что повышение технико-тактического мастерства возможно путем интенсификации в предсоревновательный период. Анализируемая соревновательная деятельность квалифицированных дзюдоистов ограничилась рамками соревновательных поединков. 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 [13]. В технической и тактической деятельности выделяется внутренняя структура, где техническое действие выступает как единица деятельности, а тактические операции – суть способы реализации действия [14, 46].

В процессе изучения соревновательной деятельности был произведен опрос 17-ти тренеров по дзюдо Могилевской и Минской областей, проанализировано по 9 видеофрагментов соревновательных схваток на каждого спортсмена и с помощью методов математической статистики выведены средние данные по времени применяемых атакующих действий. Данный анализ результатов исследования позволил изобразить структуру соревновательных поединков белорусских борцов в виде графической схемы, которая представлена ниже.

Схема – Интенсивность проведения технических действий спортсменами во время поединка







Анализируя графическую схему интенсивности проведения технических действий спортсменами, следует отметить, что А. Романчик наиболее активен на 1-й, 4-й, 5-й минутах поединка; А. Вахавяк очень энергично ведет схватку в 1-ю и 2-ю минуты поединка. В. Худоешко динамично борется на 1-й и 2-й минутах; А. Свирид активные действия ведет в основном на 1-й, 4-й, 5-й минутах; В. Шока – на 1-й, 3-й минутах; В. Тутхалян – на 1-й и 2-й минутах; Н. Мацко наиболее активен на 1-й, 2-й, 5-й минутах; А. Стешенко энергично борется на 1-й, 2-й, 3-й минутах; Д. Шершань – на 1-й, 2-й, 4-й, 5-й минутах; И. Жуков в основном динамично ведет схватку на 1-й и 2-й минутах; С. Терешко – на 1-й минуте; А. Филатов – на 1-й, 2-й, 3-й, минутах. Следовательно, мы видим ведение поединков с небольшой интенсивностью, мало атакующих и эффективных действий, что требует обязательных доработок в программе тренировочного процесса, связанных именно с использованием средств интенсификации для ведения динамичной борьбы на протяжении всей соревновательной схватки.

Ниже представлена таблица 1, в которой показаны средние данные атакующих приемов по времени, т. е. по минутам расписано количество применяемых технических действий спортсменами.

Таблица 1. – Структура проведения технических действий высококвалифицированных дзюдоистов

ФИО	Количество атакующих действий во время поединка				
	1-я мин	2-я мин	3-я мин	4-я мин	5-я мин
А. Романчик	6	-	1	5	4
В. Худоешко	6	5	2	-	-
В. Тутхалян	5	3	1	1	-
Н. Мацко	5	4	1	1	4
А. Стешенко	5	5	3	1	1
Д. Шершань	5	4	1	5	4
С. Терешко	4	1	1	1	-
И. Жуков	3	3	-	-	-
В. Шока	5	3	5	-	-
А. Свирид	4	-	1	3	3
А. Филатов	4	3	3	-	-
А. Вахавяк	3	3	-	-	-

В основу вычисления средних процентных показателей динамичного проведения схватки был положен анализ 108 видеозаписей соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов, которые применяли от 3-х и более атакующих технических действий за минуту поединка, так как одна–две попытки не являются высокоинтенсивными. В результате исследования выяснилось, что 100% высококвалифицированных дзюдоистов интенсивно ведут схватку только на 1-й минуте, 75% спортсменов активно борются на 2-й минуте. Далее, только 25% продолжают атаковать на 3-й минуте поединка, на 4-й минуте идет спад активности, так как всего 16,7% дзюдоистов на этой минуте упорно продолжают бороться, на 5-й минуте 33% борцов динамично ведут поединок. В связи с этим возникает необходимость в интенсификации тренировочного процесса в предсоревновательный период, чтобы спортсмены могли активно бороться на протяжении всего поединка. Также следует уделить внимание 3-й и 4-й минутам поединка, где наблюдается очень пассивное ведение схватки. В результате можно сделать вывод,

что структура соревновательных схваток высококвалифицированных борцов носит субъективный характер в применении технических действий, их количества и эффективности.

Далее, исследовав соревновательную деятельность спортсменов, мы вычислили средние показатели интервалов между атакующими действиями каждого спортсмена за поединок (фиксировали, на какой минуте (секунде) начиналось и заканчивалось какое-либо атакующее техническое действие). Путем вычисления средних арифметических показателей высчитали интервалы между техническими действиями за поединок, которые представлены ниже в таблице 2.

Таблица 2. – Интервалы между атакующими действиями высококвалифицированных дзюдоистов

ФИО	Минуты				
	1'	2'	3'	4'	5'
А. Романчик	32'	45'	41"	34'	23'
В. Худоешко	17'	32'	34'	38'	36'
В. Тутхалян	25'	40'	52'	28'	42'
Н. Мацко	41"	37'	42'	40'	33'
А. Стешенко	34'	37'	40'	41"	24'
Д. Шершань	26'	24'	40'	36'	21"
С. Терешко	39'	48'	50'	46'	55'
И. Жуков	37'	39'	43'	44'	50'
В. Шока	23'	30'	16'	35'	40'
А. Свирид	18'	38'	32'	46'	47'
А. Филатов	23'	47'	25'	51"	38'
А. Вахавяк	34'	32'	36'	-	-

При рассмотрении таблицы мы наблюдаем, что на первой минуте поединка интервал между атакующими действиями в среднем равен 29", на второй – 37,4", на третьей минуте – 37,6", на четвертой минуте равен 39,9", на пятой минуте – 37,2". Это свидетельствует о том, что на первой минуте ведется интенсивная борьба за захват и эффективное выполнение приема. На 2–3–4-й минутах активность снижается, что характеризуется длительными по времени интервалами между атаками. На 5-й минуте активность возрастает, снова идет борьба за захват и результативное выполнение технического действия. Далее нами было вычислено активное время ведения схватки (высчитывалось среднее значение от всех поединков) и интервалов между техническими приемами каждого спортсмена, о чем свидетельствуют следующие данные: А. Романчик борется 126 секунд – это составляет 42% от всего поединка, интервал – 174 секунды, что формирует 58% пассивного ведения схватки. В. Худоешко – активное время 100" – 39%, интервал – 157" – 61%; В. Тутхалян – время проведения технических действий равно 85" – 31,2%, интервал – 187" – 68,8%; Н. Мацко – 95" – 33%, интервал между атакующими действиями – 193" – 67%. А. Стешенко интенсивно ведет поединок 124" – 41,4%, интервал – 176" – 58,6%; Д. Шершань борется 145" – 48,3%, интервал – 155" – 51,7%; С. Терешко – активное ведение поединка составляет 62" – 21%, пассивен – 238" – 79%. И. Жуков – время проведения технических действий равно 87" – 29%, пассивное ведение схватки – 213" – 71%; В. Шока – 98" – 39,8%, интервал – 149" – 60,2%. А. Свирид – активная борьба составляет 119" – 39,7%, интервал – 181" – 60,3%; А. Филатов – 116" –

38,7%, пассивен – 184” – 61,3%; А. Вахавяк – время проведения технических действий равно 84” – 45,2%, интервал между атакующими действиями – 102” – 54,8%.

Таким образом, вырисовывается определенная тенденция соревновательной деятельности дзюдоистов, которая 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.

### Выводы

Проанализировав соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов, необходимо отметить, что первая минута поединка определяется высокой интенсивностью, разведкой, борьбой за захват, выполнением приема на высшую оценку. Вторая минута схватки так же обусловлена очень динамичным ведением борьбы, проводятся в основном лавирование и атаки. На третьей минуте происходит снижение количества атакующих действий, в большинстве случаев идет пассивная борьба, восстановление сил, защита. На четвертой минуте все еще продолжается лишенная активности борьба, защита. Пятая минута характеризуется подъемом интенсивности атакующих действий, в большей степени выполняются контратаки и удержания.

Рекомендуется на предсоревновательном этапе использовать все известные методы интенсификации тренировочного процесса, чтобы спортсмены могли динамично бороться на протяжении всего поединка или проводить ту же интенсивную борьбу с применением результативного оцененного технического действия в течение первых двух минут поединка, что могло бы способствовать успешному завершению схватки. На предсоревновательном этапе следует больше уделять внимания технико-тактической подготовке. Необходимо создавать новые варианты объема и интенсивности в тренировочном процессе с различными партнерами, чтобы спортсмены были наиболее подготовленными к встрече с вероятными соперниками и увеличивали свои шансы на победу.

Анализ полученных результатов соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов при дальнейшем планировании тренировочного процесса может способствовать совершенствованию системы подготовки на предсоревновательном этапе и в целом повысить технико-тактическое мастерство.

### СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Рыбалко, Б. М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе / Б. М. Рыбалко, А. М. Шахлай // Спортивная борьба : Ежегодник. – М. : ФиС, 1986. – С. 49–53.
2. Шахлай, А. М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А. М. Шахлай // Мир спорта : науч.-теоретич. журнал. – № 1(54). – Минск, 2014. – С. 8–11.
3. Валеев, Р. Г. Повышение технико-тактического мастерства на основе совершенствования композиционного стиля ведения поединков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. Г. Валеев. – СПб, 2007. – 23 с.
4. Еганов, А. В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Еганов. – М., 1985. – 24 с.
5. Дорошенко, А. В. Анализ технических действий высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси / А. В. Дорошенко, А. М. Шахлай // Мир спорта : науч.-теоретич. журнал. – № 4(57). – Минск, 2014. – С. 2–6.
6. Карданов, М. Н. Тактико-технические структуры атакующих действий борцов и методика их совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Н. Карданов. – М., 2001. – 126 л.
7. Лапутин, А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 124 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.
9. Rushall, B. C. Several principles of modern coaching / B.S. Rushall // Sports Coach. – 1985. – Vol. 8(3). – Pp. 40–44. – Vol. 8(4). – Pp. 21–23.
10. Карелин, А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Карелин. – СПб., 2002. – 405 л.



11. Охотин, В. Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Г. Охотин. – М., 1997. – 22 с.
12. Ягелло, В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Ягелло. – Киев, 1991. – 23 с.
13. Крестьянинов, В. А. Экспериментальное обоснование индивидуализированных вариантов подготовки дзюдоистов / В. А. Крестьянинов, А. В. Горбунов, П. А. Кочетов // Психопедагогика в правоохранительных органах : науч. журнал. – 2014. – № 1(56). – С. 67–73.
14. Бгуашев, А. Б. Характеристика факторов, влияющих на эффективность процесса расширения пространства деятельности в ходе технико-тактической подготовки юных дзюдоистов / А. Б. Бгуашев, А. А. Клименко // Физическая культура и спорт. – М., 2012. – С. 45–48.

*Поступила в редакцию 27.07.15*

E-mail: [annavik18@gmail.com](mailto:annavik18@gmail.com)

A. V. Doroshchenko, A. M. Shahlay

#### INTENSITY OF TECHNICAL SKILLS WITHIN COMPETITIVE BOUTS OF HIGHLY SKILLED JUDOISTS

This article analyzes competitive high rank judo bouts. Research results of athletes' competitive activities may be helpful in further planning of the training process i.e. they include the means of intense preparation at precompetitive stage and show how to improve technical and tactical skills.

Keywords: training process, precontest stage of preparation, intensity, technical and tactical training, structure of a match.