

# Технико-тактическая подготовленность дзюдоистов высокого класса

Дорощенко Анна Викторовна

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Белорусско-российский университет, г. Могилёв, Республика Беларусь

## Введение

Согласно современным требованиям, в спорте высших достижений для оценки и анализа соревновательной деятельности спортсменов, применяются различные средства и методы. К ним можно отнести: кинокольцовки, видеосъемка, экспертная оценка, биомеханический анализ, анкетирование и др., основным назначением которых, является более точный и всесторонний анализ соревновательной деятельности, с последующим определением ее уровня развития на данном этапе.

В данной статье, при анализе и оценке соревновательной деятельности дзюдоистов использовалась технология видеосъемки и персонального анкетирования [1, 2, 3, 4]. С помощью предложенной анкеты спортсмен может самостоятельно основные направления в совершенствовании технико-тактической подготовке (ТТП), и совместно с тренером подобрать индивидуальный комплекс тренировочных заданий.

Цель данного исследования – изучить соревновательную деятельность дзюдоистов высокого класса для анализа и оценки технико-тактической подготовленности.

## Задачи:

1. выявить общие тенденции в технико-тактической подготовке высококвалифицированных спортсменов;
2. определить основные направления совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов высокого класса.

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

При исследовании специализированных источников выявилось, что совершенствование подготовки спортсменов-единоборцев осуществляется в основном за счет повышения физической и технико-тактической подготовки [5, 6].

Однако, изучение соревновательной деятельности борцов и построение индивидуализированных вариантов тренировочного процесса дзюдоистов показало, что повышение технико-тактического мастерства возможно путем интенсификации тренировочного процесса. Анализируемая соревновательная деятельность квалифицированных дзюдоистов ограничилась рамками соревновательных поединков [7].

Исследование проводилось посредством анкетного опроса 47-ми спортсменов высокого класса, средний возраст которых составлял – 22, 6 года; средний стаж спортивной деятельности – 12,4 года. Также были опрошены 16-ть тренеров РБ по дзюдо, где для более точного анализа соревновательной деятельности учитывалось мнение каждого респондента. Анкета включала в себя 24 вопроса, характеризующих атаку и защиту в положении борьбы стоя и лёжа (активность, надежность атаки; активность, надежность защиты и др.). В свою очередь, для обобщенного анализа в исследование были включены: личное наблюдение, педагогический опыт и видеоматериалы с соревнований высокого ранга. Совокупный анализ анкетного опроса и видеоматериалов, способствовал определению уровня технической и тактической подготовленности дзюдоистов.

По результатам анкетирования, были выявлены общие тенденции в технико-тактической подготовке высококвалифицированных спортсменов, которые изложены в таблице 1.

Таблица 1. – Некоторые аспекты технико-тактических подготовленности дзюдоистов высокого класса.

Вопросы	Ответы
1. Назовите 5 наиболее эффективных приемов борьбы?	- Бросок ч/з голову с упором стопы в живот; - зацеп изнутри; - подхваты; - бросок ч/з бедро; - задняя подножка.
2. Назовите общее количество проводимых вами реальных попыток и оцененных бросков в процессе поединка?	15±2
3. Вариативность вашей техники в поединке (количество оцениваемых атакующих технических действий в стойке)?	9±2
4. Назовите технические действия, которые в большинстве случаев были оценены на «Иппон»?	- Бросок ч/з спину со стойки с захватом рукава; - бросок ч/з голову упором стопой в живот; - подхват изнутри; - бросок ч/з бедро; - зацеп изнутри; - задняя подножка.
5. Назовите технические действия, которые в большинстве случаев были оценены на «Ваза-ари»?	- Бросок ч/з плечи с колен; - бросок ч/з бедро с захватом за голову; - бросок ч/з спину с колен; - броски прогибом; - подхват под две ноги.
6. Ваша активность атакующих технических действий на каждой минуте поединка (количество реальных попыток и оцениваемых приемов на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й минутах поединка)?	1-я минута – 2 ±1; 2-я минута – 2±1; 3-я минута – 1±1; 4-я минута – 1±1; 5-я минута – 3±1.
7. Темп (активные действия, применяемые по отношению к сопернику, интенсивность передвижений, маневрирования по татами и др.) ведения схватки по минутам (высокий, средний, низкий): первая, вторая, третья, четвертая, пятая?	1-я минута – средний; 2-я минута – высокий; 3-я минута – средний; 4-я минута – низкий; 5-я минута – высокий.
8. Назовите эффективные атакующие оцененные приемы в борьбе лежа?	- Удержание сбоку с захватом руки и головы; - удушающий с за беганием вокруг головы; - болевые приемы.
9. Назовите общее количество применяемых атакующих действий в борьбе лежа (реальные попытки и оцененные приемы за поединок)?	7±2
10. Ваша вариативность тактики в процессе борьбы (придерживаетесь одной тактики, тактика в процессе борьбы меняется)?	Тактика в процессе борьбы меняется – 96,3%; придерживаетесь одной тактики – 3,7%.

Из анализа таблицы следует, что количество реальных попыток и оцениваемых приемов на 3-й, 4-й минутах поединка составляют в среднем 1-2 технических действия, это подтверждает и темп ведения схватки – на 3-й минуте он средний, а на 4-й – низкий. Если на 1-й минуте средний темп ведения схватки обосновывается тем, что происходит разведывание слабых и сильных сторон противника, а также тактическое выстраивание рисунка борьбы, то на 3-й и 4-й минутах, в сложившихся условиях соревновательных поединков, нецелесообразное снижение темпа борьбы, может привести к проигрышу схватки. Поэтому, в зависимости от прохождения итога схватки, высокий темп на 5-й минуте аргументируется стремлением спортсмена одержать победу в поединке, используя различные вариативные тактические ходы.

В свою очередь, на вопрос «Каких, по Вашему мнению, основных технико-тактических элементов не

хватает спортсменам высшей квалификации на данном этапе развития дзюдо?» респонденты ответили: партера – 16%; скорости реакции на атаку соперника – 28%; не достаточное количество контратак в схватке – 31%; точности выполнения результативных технических действий – 14,3%; борьбы за захват – 10,7% опрошенных. Анализируя дальнейшие результаты было выявлено, что слабая защита от бросков у дзюдоистов в основном «назад», так как практически все броски выполняются в направлении «вперед». Преследование в «партере» происходит преимущественно после: бросков через плечи колен, бросков через бедро с захватом головы, задней подножки и передней подсеки.

Ниже, в таблице 2, представлены обобщенные результаты исследования, где отображены технические действия, которые наиболее часто оценивались на «иппон» и «ваза-ари»

Таблица 2. – Приемы, оцененные на «иппон» и «ваза-ари» по весовым категориям за 2015-2016 гг.

«иппон»						
60 кг	66 кг	73 кг	81 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
Бросок ч/з спину со стойки с захватом рукава	Бросок ч/з голову упором стопой в живот	Подхват изнутри	Зацеп изнутри	Бросок ч/з бедро	Задняя подножка	Подхват изнутри
«ваза-ари»						
60 кг	66 кг	73 кг	81 кг	90 кг	100 кг	+100 кг
Задняя подножка	Бросок ч/з плечи с колен	Бросок ч/з бедро с захватом за голову	Бросок ч/з спину с колен	Зацеп изнутри	Подхват под две ноги	Броски прогибом

По итогам проведенного анкетирования спортсменов высокой квалификации выяснилось следующее:

– наиболее часто в весовой категории 60 кг на «иппон» оценивался прием «бросок ч/з спину со стойки с захватом рукава» – 22%; на «ваза-ари» – «задняя подножка» – 78% от общего количества результативных оценок;

– в весовой категории 66 кг неоднократно оценка «иппон» доставалась спортсменам за «бросок ч/з голову упором стопой в живот», что составило – 47%, на «ваза-ари» в основном оценивался прием «бросок ч/з плечи с колен» – 53%;

– в весовой категории 73 кг зачастую на «иппон» оценивался прием «подхват изнутри» – 18%, на «ваза-ари», в этой же весовой категории – «бросок ч/з бедро с захватом за голову» – 82% от совокупного объема полученных результативных оценок;

– наиболее часто, в весовой категории 81 кг, оценку «иппон» получал бросок «зацепом изнутри» – 35%, «бросок через спину с колен» в большинстве случаев получал «ваза-ари» – 65%;

– в весовой категории 90 кг, преимущественно на «иппон» оценивались «броски через бедро» – 29%, в свою очередь, в данной категории, «зацеп изнутри» получил наибольшее количество оценок «ваза-ари», что составило – 71%;

– в весовой категории 100 кг неоднократно оценку «иппон» давали за выполнение спортсменами «задней подножки» – 26%, на «ваза-ари», в этой же категории, в основном оценивался «подхват под две ноги», что составило 74% от общего количества полученных результативных оценок;

– в весовой категории + 100 кг чаще всего оценку «иппон» получал прием «подхват изнутри» – 31%, «броски прогибом» в этой категории в большинстве случаев оценивались на «ваза-ари» – 69%.

В этой связи необходимо обратить значительное внимание на те технические действия, которые

наиболее часто получали оценку «ваза-ари», так как она свидетельствует о технической недоработке со стороны спортсменов. Поэтому, во время тренировочного процесса дзюдоистов, следует делать акцент на выполнении именно вышеперечисленных технических действий [8].

#### Выводы

Анализ анкетного опроса специалистов и спортсменов высокого класса позволил выявить такие общие тенденции в технико-тактической подготовке, как:

□ использование основных приемов борьбы в поединке (бросок ч/з голову с упором стопы в живот; зацеп изнутри; подхваты; бросок ч/з бедро; задняя подножка), на которые следует ориентироваться при дальнейшем совершенствовании ТТП, так как они соответствуют современным требованиям, предъявляемым Международной федерацией дзюдо (высокоамплитудные, высокий процент результативности, зрелищные);

□ количество оцениваемых атакующих технических действий в стойке – 9±2;

□ общее количество применяемых атакующих действий в борьбе лежа – 7±2.

В этой связи были определены следующие основные направления совершенствования ТТП:

□ увеличение темпа ведения схватки на 3-й и 4-й минутах поединка, так как нецелесообразное снижение темпа борьбы, может привести к проигрышу схватки;

□ использование на 3-й и 4-й минутах поединка большего количества реальных попыток и оцениваемых приемов, с целью успешного завершения схватки;

□ усилить работу над такими техническими действиями как: бросок ч/з плечи с колен; бросок ч/з бедро с захватом за голову; бросок ч/з спину с колен; броски прогибом; подхват под две ноги, так как большое количество оценок «ваза-ари» именно при использовании этих приемов, свидетельствуют о технической недоработке в тренировочном процессе.

## Библиографический список

1. Еганов, А. В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо / А. В. Еганов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №9. – С. 7-10.
2. Еганов, А. В. Технология разработки методики оценки соревновательной деятельности дзюдоистов высокого квалификации / А. В. Еганов, О. А. Сиротин // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – №3(28). – 2013. – Набережные Челны : Изд-во «Камский государственный институт физической культуры». – С. 41-49.
3. Костюнина, Л. И. Теоретическое и экспериментальное обоснование тестов для оценки интеллектуальных качеств / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – №2(19). – 2011. – Набережные Челны : изд-во «Камский государственный институт физической культуры». – С. 45-48.
4. Cattell, R. B., Eber H. W., Tatsuoka M. M. Handbook of the sixteen personality factor questionnaire (16 P.F.). – Champaign : IPAT, 1970.
5. Авдеев, Ю. В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменением структуры соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13 00 04 / Ю. В. Авдеев. – СПб., 2006. – 22 с.
6. Валеев, Р. Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования композиционного стиля ведения поединков : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13 00 04 / Р. Г. Валеев. – СПб., 2007. – 23 с.
7. Дорощенко, А.В. Интенсивность технических действий в процессе соревновательных поединков высококвалифицированных дзюдоистов / А.В. Дорощенко, А.М. Шахлай // Весн. Мозырск. дзярж. пед. ун-та им. И. П. Шамякина. – Мозырь, 2015. – № 2 (46). – С. 57-64.
8. Дорощенко, А. В. Обобщение результатов исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов страны / А.В. Дорощенко // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – Вып. 19. – С. 80-88.

