

# Показатели эффективности атакующих действий высококвалифицированных дзюдоистов

Дорощенко Анна Викторовна

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Белорусско-Российский университет, г. Могилёв, Республика Беларусь

*Аннотация.* В статье рассматривается соревновательная деятельность дзюдоистов высокого класса, которая состоит из множества показателей, определяющих эффективность деятельности спортсмена в избранном виде спорта.

*Ключевые слова:* дзюдо, спортсмены высокого класса, показатели, эффективность, интенсификация тренировочного процесса.

## Введение

Соревновательная деятельность спортсменов высокого класса включает в себя большую совокупность различных показателей. Данные показатели служат своеобразной оценкой эффективности спортивной деятельности борца и характеризуются, как специфические критерии технических действий спортсмена. Следовательно, регистрация этих действий дает возможность целесообразно планировать и корректировать тренировочный процесс, а также воссоздавать поединки максимально приближенные к соревновательным. Несомненно, совершенствование системы тренировочного процесса посредством объективизации сведений о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей формирования спортивного мастерства в избранном виде спорта, является одним из перспективных тенденций совершенствования системы спортивной подготовки в дзюдо [1; 2; 3]. К современным тенденциям развития спорта можно отнести значительный рост спортивных достижений, связанный с рядом факторов:

1. постоянная разработка и внедрение новых методов тренировки, отличающиеся большей эффективностью и направленностью на достижение более высоких спортивных результатов;
2. значительное увеличение объемов тренировок;
3. использование методов интенсификации в тренировочном процессе спортсменов, создание научных разработок для повышения не только физической выносливости, но и затрагивающие физиологические и психологические аспекты;
4. периодическое изменение условий соревнований, совершенствование спортивного инвентаря и экипировки спортсменов;
5. популяризация спортивных достижений и коммерциализация спорта: рост призовых фондов, экономическое стимулирование победителей престижных соревнований, участие успешных спортсменов в рекламной деятельности, как коммерческой, так и социальной направленности.

Однако, в этой связи необходимо отметить интенсификацию (повышение напряженности тренировочной работы, а также ее действенности, посредством увеличения количества и мощности выполняемых технических действий за единицу времени) тренировочного процесса, как наиболее актуальная тенденция среди вышеперечисленных средств. Анализ научной и методической литературы, анкетного опроса с тренеров и спортсменов РБ, а также собственные педагогические исследования дали возможность установить, что изменения в правилах соревнований оказали влияние на ход и само содержание соревновательной деятельности [4; 5, 6]. Поэтому учет данных изменений крайне необходим при планировании и проведении тренировочного процесса дзюдоистов. Иначе назначение и структура подготовки борцов высокого класса не сможет соответствовать специфике соревновательной деятельности, и может негативно отразиться на достижении спортивных результатов [7; 8]. Поэтому на основе углубленного анализа соревновательной деятельности, выявления главнейших направлений в развитии современного дзюдо, имеется возможность создания эффективной подготовки борцов высокого класса [9; 10; 11]. С целью определения современных показателей, свойственных для атакующих действий высококвалифицированных дзюдоистов, нами были поставлены следующие задачи:

1. определить общее количество атакующих действий дзюдоистов высокого класса в соревновательных поединках за 2016 год;
2. установить показатели эффективности атакующих действий борцов в соревнованиях высокого ранга за 2016 год.



### Методы исследования:

1. анализ и обобщение данных специальной литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. методы математической статистики.

### Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании приняли участие 47 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.) [12]. Интегральный анализ анкетного опроса и видеоматериалов, благоприятствовал определению общего количества атакующих действий дзюдоистов высокого класса в соревновательных поединках за 2016 год, а также для решения второй задачи нашего исследования по методике В. Я. Бунина [13] была определена эффективность выполнения атакующих технических действий, которые представлены в таблице ниже.

**Таблица. Общее количество атакующих действий дзюдоистов высокого класса, применяемое в соревновательных поединках за 2016 год, и их эффективность по методике В. Я. Бунина**

Название приема	Количество примененных атак	Коэффициент эффективности (по В.Я. Бунину)
Боковая подсечка	44	0,186
Задняя подножка	73	0,305
Бросок через бедро	68	0,288
Бросок прогибом	25	0,107
Сбивание назад через ногу	32	0,135
Бросок через голову с упором стопой	43	0,187
Бросок через спину с колен	127	0,535
Бросок через плечи с колен	103	0,423
Подхват изнутри	60	0,257
Удержание сбоку с захватом одежды и руки	75	0,303
Удержание сбоку с захватом руки и головы	81	0,331
Удержание со стороны головы с захватом рук и пояса	58	0,246
Итого Средний показатель эффективности	789	0,27525

В данной таблице указано общее количество атакующих технических действий примененных в процессе соревновательных поединков за 2016 год. При анализе видеоматериалов и подсчете разнообразия и количества атакующих действий мы вычислили, что вышеизложенные приемы позволяют эффективно достичь успеха на ринге. Однако, мы определили процентное соотношение каждого оцененного приема к общему числу результативных технических действий: боковая подсечка – 5,6%; задняя подножка – 9,3%; 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%; бросок через плечи с колен – 13,1%; подхват изнутри – 7,6%; 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% [5, с.4].

Исходя из приведенных в таблице данных можно заключить, что самый высокий показатель эффективности атакующего действия у броска через спину с колен – 0,535; на втором месте по эффективности стал бросок через плечи с колен – 0,423. Третьим атакующим техническим действием, с показателями эффективности 0,331 – стало удержание сбоку с захватом руки и головы. Средний показатель эффективности атакующих технических действий составил – 0,27525.

Таким образом, приведенные выше аргументы свидетельствуют о недостаточной технической подготовленности спортсменов, поскольку в большинстве используемых приемов присутствовали технические ошибки, что сказывалось на достижении высокого результата.

## Выводы

Анализ видеоматериалов, анкетного опроса специалистов и спортсменов высокого класса позволил выявить такие общее количество атакующих действий, примененных спортсменами в соревновательных поединках в 2016 году, а также определить коэффициент эффективности этих действий. Устранение технических ошибок в основных приемах борьбы (бросок ч/з голову с упором стопы в живот; зацеп изнутри; подхваты; бросок ч/з бедро; задняя подножка), может привести к достижению более высоких результатов на ринге, чем были ранее. Общее количество применяемых атакующих действий в соревновательной борьбе за 2016 составило – 789 приемов. Эффективность выполняемых технических действий, представленная в таблице, говорит о том, что в реальности мы имеем средний коэффициент эффективности 0,27525. Необходимо 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, представленные выше еще раз свидетельствуют о недостаточной технико-тактической подготовке спортсменов.

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 [12, с. 30].

Следовательно, проведенные исследования позволили определить количество и эффективности атакующих действий. Полученные результаты могут быть использованы в качестве модельных характеристик в учебно-тренировочной работе с дзюдоистами высокого класса.

## Библиографический список

1. Пашинцев, В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года [Текст] : монография / В. Г. Пашинцев. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
2. Шахлай, А. М. Повышение эффективности подготовки квалифицированных борцов в процессе многолетней тренировки / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман, А. А. Медведь // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.] ; Акад. физ. восп. и спорта РБ. – Минск, 1997. – С. 188-192.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
4. 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.
5. Дорощенко, А. В. Структура проведения технических действий в соревновательных поединках дзюдо / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2016. – № 1 (62). – С. 21-25.
6. 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.
7. 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.
8. Shephard, R. Endurance in Sport / R. Shephard, P. O. Astrand. – Oxford :Blackwell sci. publ., 1992. – 637 p.
9. Яковлев, В. М. Проектирование методики интенсификации предсоревновательных нагрузок на основе применения системности специальных средств в годичном цикле тренировки квалифицированных борцов-юниоров : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Яковлев ; Смоленская гос. академ. физ. культ., спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 24 с.
10. Hirokazu Kanazava. Karate fighting techniques the complete kumite. – Tokio, New York, London: Kodansha international LTD, 1994. – S. 192.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 479 с.
12. Дорощенко, А. В. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов высокого класса / А. В. Дорощенко // Научный прогресс : науч.-практич. журн. / редкол.: Д. Р. Хисматуллин (гл. ред.) [и др.]. – Уфа : Инфинити, 2017. – № (2). – С. 27-31.
13. Бунин, В. Я. Теоретико-методические основы обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Я. Бунин. – Л., 1981. – 20 с.

