

УДК 796.8

## ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ В ПОЕДИНКАХ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

А. В. ДОРОЩЕНКО, А. Н. ПЕРЕЦ, В. В. СЫЧЕВИЧ

Белорусско-Российский университет  
Могилев, Беларусь

Первостепенная значимость устранения проблем в единоборствах, связанных с совершенствованием технико-тактической подготовки, обусловлена тем, что соревновательная деятельность борцов высокого класса должна полностью соответствовать требованиям, предъявляемым к поединкам Международной федерацией дзюдо. В научно-методической литературе совершенствованию технико-тактической подготовки борцов отводится немалое внимание [1–3]. Авторы предлагают различные методики по улучшению данной подготовки и обязывают борцов применять рациональную технику бросков в стремительно меняющихся условиях. Однако это обстоятельство определенным образом сказывается на качестве проведения технических действий спортсменами в соревновательных поединках и препятствует в дальнейшем успешному использованию имеющегося двигательного потенциала, что отрицательно влияет на структуру приема в соревновательных условиях [3].

Таким образом, основываясь на вышеизложенном материале, целью работы является совершенствование техники бросков квалифицированных дзюдоистов посредством интенсификации проведения технических действий в поединке.

Для получения объективных данных о значении атакующих технических действий в борьбе дзюдо и об их составе посредством анкетного опроса ряда специалистов (n 48) и анализа видеозаписей (n 108) с соревнований высокого ранга (ЧЕ и ЧМ за 2018 г.) были выделены наиболее часто применяемые эффективные высокоамплитудные броски (то есть приемы в положении стоя), которые по суммарному количеству проведенных технических действий, получивших оценки «Ваза-ари», превосходят другие приемы борьбы. Всего оценок – 456 среди приемов в «стойке».

Была разработана методика, состоящая из пяти микроциклов, в которые была включена алгоритмизация тренировочной схватки по совершенствованию качества проводимых технических действий в общем подготовительном периоде. В каждом микроцикле ставилась задача по повышению качества исполнения определенного вида бросков.

*1-й микроцикл. Задача:* совершенствование техники броска через спину со стойки на фоне компонента специальной выносливости.

*2-й микроцикл. Задача:* совершенствование техники броска через бедро на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

*3-й микроцикл. Задача:* совершенствование техники броска через плечи с колен на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

*4-й микроцикл. Задача:* совершенствование техники броска через голову с упором стопой в живот на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

*5-й микроцикл. Задача:* совершенствование техники броска подхватом на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

В доказательство эффективности разработанной методики была проведена оценка качества выполняемых технических действий в начале и в конце микроциклов в поединках. Для этого использовалась система оценок и суммирования баллов за каждый элемент техники, представленная на сайте Белорусской федерации дзюдо [4].

При использовании предложенной методики рекомендуется обратить внимание на технику исполнения «подворота», поскольку от технической правильности «подворота» зависит скорость броска, что дает возможность определить качество и результативность осуществленного приема.

Тестирование показало, что в связи с улучшением качества используемых вышеизложенных бросков увеличилось и количество проводимых результативных технических действий, что, в свою очередь, привело к интенсивному ведению схватки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Дорощенко, А. В.** Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокого класса / А. В. Дорощенко // Мир спорта. – 2018. – № 2 (71). – С. 46–51.

2. **Дорощенко, А. В.** Повышение плотности проведения результативных технических действий в поединке / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Вып. 21. – С. 99–110.

3. **Пашинцев, В. Г.** Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: [монография] / В. Г. Пашинцев. – Москва: Спорт, 2016. – 80 с.

4. Белорусская федерация дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.judo.by/index.php?option=com\\_content&view=article&id=153%3Arazdtextsorevnov&catid=56&Itemid=71&limitstart=6](http://www.judo.by/index.php?option=com_content&view=article&id=153%3Arazdtextsorevnov&catid=56&Itemid=71&limitstart=6). – Дата доступа: 23.01.2018.