

УДК 796.853.23+796.034.6

СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ ДЗЮДО



Дорощенко А.В. (фото)

(Белорусско-Российский университет);

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

(Белорусский государственный университет физической культуры)

Данная статья раскрывает структуру технических действий, проводимых в поединках на соревнованиях высокого ранга. Показано процентное соотношение оцененных приемов к общему числу выполненных технических действий за 2011–2015 гг. и определена интенсивность осуществляемых приемов в поединке.

Ключевые слова: дзюдоисты высокого класса, техническая подготовка, технический арсенал, интенсификация тренировочного процесса.

A STRUCTURE OF TECHNICAL ACTIONS IN COMPETITIVE JUDO DUELS

The article represents the structure of technical actions carried out in matches of high rank competitions. The percentage ratio of the estimated actions to the total number of the performed technical actions for the period of 2011–2015 is shown and the intensity of the practices carried out in the fight is determined.

Keywords: highly qualified judoists, technical training, technical arsenal, training process intensification.

Введение

Дзюдо, как комплексный, сложнокоординационный вид спорта, предусматривает наличие многопланового технического арсенала, сбалансированность разнонаправленных двигательных действий, различных умений и навыков, а также способность прогнозирования ситуаций на татами, ощущение меняющейся устойчивости, расстояния между соперниками, направления действия противника и множество различных значимых элементов единоборства. Динамика роста эффективно выполненных технических действий во время соревновательного поединка зависит не только от целостного анализа важнейших направлений спортивной тренировки, но и целесообразно обоснованного применения индивидуальной техники борца.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей [1].

В современной спортивной науке и практике уделено значительное внимание изучению вопросов по совершенствованию технико-тактического мастерства спортсменов. Осуществляется активный поиск новых средств и методов, способствующих улучшению технико-тактической подготовки спортсменов высокой квалификации [2, 3, 4, 5]. Специальные технические средства способствуют формированию двигательных способностей спортсмена, которые порождают действенный результат, одновременно совершенствуют технические умения, навыки и физические качества во время спортивной тренировки, создают необходимые условия для точного контроля и управления важнейшими параметрами тренировочной нагрузки [6].

Существующие проблемы, связанные с модернизацией технической подготовки спортсменов, остаются весьма актуальными уже на протяжении 30 лет. Данный предмет внимания отражается в работах прошлых лет у ряда специалистов [7, 8, 9, 10], где описываются различные средства и методы тренировочного процесса для достижения технического мастерства. Этому способствовало и до сих пор побуждает – постоянное повышение требований Международной федерацией дзюдо к технической подготовке борцов, интенсивности и зрелищности выполняемых приемов. Анализ специализированных источников показал, что в современном спорте высших достижений назрела необходимость в создании и применении новых специальных технических средств, которые действительно повлияют на динамику спортивных результатов в различных видах спорта, в том числе и дзюдо.

Вместе с тем проблема исследования средств и методов интенсификации для совершенствования технической подготовки в восточных единоборствах остается актуальной из-за все возрастающей конкуренции на мировой спортивной арене.

Опираясь на вышепредставленные аргументы, следует отметить, что разработка научно обо-

снованной системы интенсификации технической подготовки дзюдоистов высокого класса является весьма актуальной на данном этапе развития спортивной борьбы. В связи с этим на начальных этапах исследования необходимо изучить структуру проведения технических в поединках для дальнейшей разработки программы совершенствования технической подготовки дзюдоистов высокого класса.

Целью нашего исследования является определение структуры проведения технических действий в соревновательных поединках высококвалифицированных дзюдоистов страны за 2011–2015 гг.

Задачи:

Выявить количество результативных технических действий, применяемых в соревновательных поединках за 2011–2015 гг.

Определить процентное соотношение оцененных приемов к общему числу выполненных технических действий на соревнованиях высокого ранга в период 2011–2015 гг.

Установить интенсивность проведения технических действий в соревновательных поединках за 2011–2015 гг.

Основная часть

Для определения структуры проведения технических действий в соревновательных поединках нами был проведен опрос 12 тренеров Республики Беларусь Н.А. Перца, А.В. Плахова и др., а также сильнейших спортсменов страны А. Стешенко, Д. Шершань, А. Свирида и др. По видеозаписям с соревнований высокого ранга за 2011–2015 гг. было проанализировано 715 поединков 15 высококвалифицированных спортсменов, входящих в национальную сборную страны. Анализ данных материалов способ-

ствовал выявлению приемов, которые были оценены судьями во время соревновательных схваток. Результаты исследования отображены в таблице 1.

При расчете данной таблицы мы вычислили, что 715 поединков состоят из 7376 приемов (технические действия, получившие оценки и попытки выполнения определенного действия), где результат имеют только 548 приемов, который составляет 7,43 % от общего объема проанализированных поединков. Также важно отметить, что арсенал эффективно использовавших технических действий не велик – всего 12 способов техники для достижения успеха. Впоследствии мы рассчитали процентное соотношение каждого оцененного приема к общему числу результативных технических действий: боковая подсечка – 7,8 %; задняя подножка – 4,9 %; бросок через бедро – 11,5 %; бросок прогибом – 3,3 %; сбивание назад через ногу – 4,9 %; бросок через голову упором стопой – 7,5 %; бросок через спину с колен – 22,4 %; бросок через плечи с колен – 9,1 %; подхват изнутри – 9,1 %; удержание сбоку с захватом одежды и руки – 2,6 %; удержание сбоку с захватом руки и головы – 11,5 %; удержание со стороны головы с захватом рук и пояса – 5,1 %.

Таким образом, анализ таблицы показал, что использовать сложные элементы техники, и, в свою очередь, наиболее зрелищные приемы для наших высококвалифицированных спортсменов оказалось технически трудно. Так как вышеперечисленные способы борьбы получили оценки: «иппон» – 28,6 %, «вазари» – 41 % и 30,2 % – «юкко». Данные аргументы свидетельствуют о недостаточной технической подготовленности дзюдоистов высокого класса, поскольку большинство выполненных приемов недотягивают до высшего балла.

Таблица 1. – Результативные технические действия, выполняемые во время соревновательных поединков

Приемы, получившие оценки							
Приемы в положении стоя (нагэвадза)	Иппон	Вазари	Юкко	Приемы в борьбе лежа (катамэвадза)	Иппон	Вазари	Юкко
Боковая подсечка	24	15	4	Удержание сбоку с захватом одежды и руки	2	9	3
Задняя подножка	3	4	21	Удержание сбоку с захватом руки и головы	47	11	5
Бросок через бедро	1	11	51	Удержание со стороны головы с захватом рук и пояса	4	17	7
Бросок прогибом	13	4	1	–			
Сбивание назад через ногу	2	5	20				
Бросок через голову упором стопой	7	22	12	–			
Бросок через спину с колен	10	81	32	–			
Бросок через плечи с колен	39	9	2	–			
Подхват изнутри	5	37	8	–			
Всего используемых т/д	7376						
Всего оценок, среди приемов в «стойке»	443			Всего оценок, среди приемов в «партере»	105		

Базируясь на вышеизложенных сведениях, мы рассчитали коэффициент эффективности примененных технических действий, который представлен в таблице 2.

Таблица 2. – Процентное соотношение оцененных приемов к общему числу выполненных технических действий

Результативность в %			
Название приема	иппон	ваззари	юкко
Боковая подсечка	0,3	0,2	0,05
Задняя подножка	0,04	0,05	0,28
Бросок через бедро	0,01	0,15	0,7
Бросок прогибом	0,17	0,05	0,01
Сбивание назад через ногу	0,03	0,06	0,27
Бросок через голову с упором стопой	0,09	0,3	0,16
Бросок через спину с колен	0,14	1,09	0,43
Бросок через плечи с колен	0,52	0,12	0,03
Подхват изнутри	0,06	0,50	0,10
Удержание сбоку с захватом одежды и руки	0,03	0,12	0,04
Удержание сбоку с захватом руки и головы	0,64	0,15	0,06
Удержание со стороны головы с захватом рук и пояса	0,03	0,23	0,09

Опираясь на вышепредставленные результаты, необходимо отметить существующий ничтожный процент оцененных приемов по отношению к общему числу используемых технических действий во время соревновательных поединков. В свою очередь, также следует обратить внимание на приемы в «стойке», получившие наибольшее количество высоких оценок – это броски через плечи с колен – 0,52 %, используемые в основном спортсменами в весовой категории 66–81 кг. Что касается данного броска, то его можно отнести к разряду наиболее эффективных и зрелищных способов борьбы,

соответственно поэтому преимущественное число оценок принадлежит настоящему броску. Боковые подсечки – 0,30 %, применяемые в большей степени дзюдоистами весовой категории 90 – +100 кг, обладают менее впечатляющим эффектом и занимают второе место среди приемов, получивших высший балл. В связи со слабой технической подготовленностью, т. е. с незавершенностью приема «до конца», наибольшее количество оценок «ваззари» получили броски через спину с колен – 1,09 % и подхват изнутри – 0,50 %. Изложенные ранее технические действия также относятся к числу невероятно зрелищных и результативных приемов борьбы, однако по причине технической недоработки приобретали оценку в «пол победы».

Таким образом, как показал анализ соревновательных поединков, существующая система подготовки высококвалифицированных дзюдоистов нуждается в разработке новых средств и методов интенсификации, способных повысить техническое мастерство спортсменов. Определению данной реальности послужило выявление низкого процента результативности произведенных приемов в процессе состязаний.

В соревновательных схватках нагрузка возрастает по мере приближения к финальным поединкам и достигает максимума к пятому кругу соревнований. Поэтому спортсменам необходимо поддерживать высокий темп ведения борьбы на протяжении всего поединка [11].

При дальнейшем детальном изучении поединков с соревнованиями высокого ранга была установлена интенсивность проведения технических действий по минутам, которая отображена в представленном ниже графическом рисунке.

интенсивность проведения технических действий в %

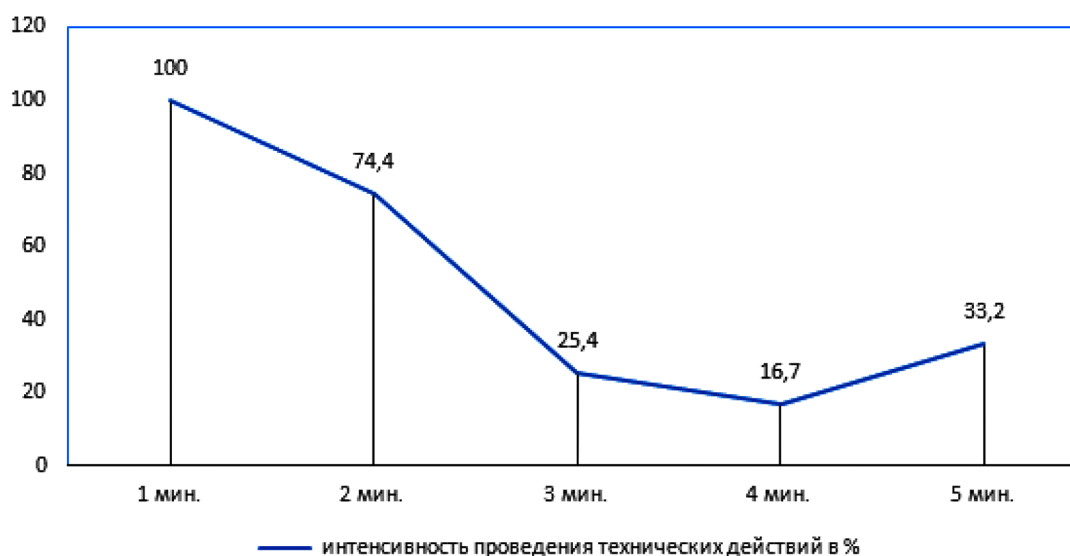


Рисунок – Частота применения технических действий в процессе поединков

В основу данного графика легли сведения, полученные при глубоком анализе поединков с помощью 715 видеозаписей, где фиксировалось каждое атакующее действие спортсменов. С помощью полученной информации выявились общие данные по частоте применяемых технических действий дзюдоистами высокого класса. Проанализировав настоящий график, мы видим, что интенсивное ведение борьбы проходит в начале схваток – это 1-я и 2-я минуты. Далее интенсивность снижается в связи с утомлением спортсменов – 3-я и 4-я минуты поединков. На 5-й минуте возобновление активного и динамического применения технических действий в процессе борьбы происходит только у 33,2 % спортсменов.

В результате этого можно сделать вывод, что у спортсменов 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 том, что недостаточная техническая подготовка равным образом не позволяет осуществить эффективно и зрелищно прием, способный обрести полную победу в первые минуты борьбы.

Выводы

Изучение структуры проведения технических действий в соревновательных поединках позволило сделать следующие заключения:

- Количество приемов, получивших оценки судьи, составляет 12 единиц из всего технического арсенала, используемого во время состязаний спортсменами высокого класса. Таким образом, данный вывод свидетельствует о технической недоработке в тренировочном процессе.

- Определив процентное соотношение оцененных приемов к общему числу выполненных технических действий на соревнованиях высокого ранга, мы показали, что процент эффективных технических составляет всего: 0,14 %; 0,3 %; 0,52 %; 0,64 % от общего. Из них прием, получивший наибольшее количество высоких оценок «иппон», – это бросок через плечи с колен – 0,52 %. Это также говорит о недостаточной технической подготовке.

- Установив интенсивность проведения технических действий в соревновательных поединках за 2011–2015 гг., необходимо отметить первые две минуты динамичного ведения схватки, в течение которых активно борются 87,5 % спортсменов. Следующие же 3–4 минуты идет спад интенсивности, что значительно сказывается на количестве побед национальной сборной по дзюдо. И только 33,2 % дзюдоистов высокого класса на 5-й минуте активизируют свои резервы на динамическую борьбу. Поэтому надлежит сложная работа по повышению

интенсивности и зрелищности выполняемых технических действий.

Вышеизложенные результаты исследования служат предпосылкой для дальнейшей разработки программы совершенствования технической подготовки дзюдоистов высокой квалификации путем интенсификации тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 479 с.
2. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники : практ. пособие / А. С. Лысенко. – Харьков : ФЛП И. М. Дудукчан, 2007. – 152 с.
3. Шарикова, А. Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Ф. Шарикова, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
4. Hirokazu Kanazava. Karate fighting techniques the complete kumite. – Tokio, New York, London : Kodansha international LTD, 1994. – P. 192.
5. Pfacter, R. Leistungsreserven in Ausdauertraining Book. – Berlin : Sportuerlag, 1991. – 205 p.
6. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Буриндин, А. Г. Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе / А. Г. Буриндин // Спортивная борьба : ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 33–34.
8. Воронов, А. И. Методика повышения надежности технических действий в спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. И. Воронов // Всес. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 24 с.
9. Дахновский, В. С. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов / В. С. Дахновский // Спортивная борьба : ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 72–74.
10. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде / А. В. Медведь [и др.] // Теория и практика физической культуры. – Минск, 2000. – № 6. – С. 31–33.
11. 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. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 24 с.

07.12.2015