

ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Вайнштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. – М. : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
3. Дикая, Л. Г. Становление нервной системы психической регуляции деятельности в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2000. – С. 144–158.
4. Заика, В. М. Формирование соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Заика. – Минск, 2013. – 185 л.
5. Ильин, Е. П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности /

Е. П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб. : Питер, 2000. – С. 306–316.

6. Ильин, Е. П. Состояния монотонии у спортсменов / Е. П. Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – С. 88–97.

7. Нерсисян, Л. С. Психологические аспекты повышения надежности управления движущимися объектами / Л. С. Нерсисян. – М. : Промедек, 1992. – 288 с.

8. Полякова, Т. Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. Д. Полякова ; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 47 с.

9. Zaika, V. The formation of professional reliability of locomotive drivers / V. Zaika // Scientific Journal of Transport Problems. – 2012. – Vol. 7 – Is. 3. – P. 108–117.

12.05.2015

УДК 796.853.23+796.034.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ БЕЛАРУСИ И СТРАН ЗАРУБЕЖЬЯ



Дорощенко А.В. (фото)
(Белорусско-Российский университет);
Шахлай А.М., д-р пед. наук, профессор
(Белорусский государственный университет физической культуры)

В статье представлены результаты исследований соревновательной деятельности дзюдоистов Беларуси и стран зарубежья. Проведен сравнительный анализ технической подготовленности белорусских и иностранных лидеров дзюдо. Рассматриваются вопросы, связанные с интенсификацией тренировочного процесса борцов.

Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовленность, Беларусь, зарубежные страны.

COMPARATIVE ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY SKILLED BELARUSIAN AND FOREIGN JUDOISTS

Research results of competitive activity of Belarusian and foreign judoists are presented in the article. A comparative analysis of technical preparedness of Belarusian and foreign judo leaders has been carried out. The problems of wrestlers' training process intensification are considered.

Keywords: judo, technical preparedness, Belarus, foreign countries.

Введение

На современном этапе развития спортивной борьбы актуальным является постоянное совершенствование тренировочного процесса, которое характеризуется корректированием правил соревнований, повышением качества технико-тактической подготовки борцов, динамичностью соревновательных поединков и эффективностью выполняемых бросков. Исходя из этого в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов возникает необходимость внесения определенных поправок в структуру управления подготовкой национальных сборных команд по дзюдо. Необходимый поиск новых, более эффективных форм учебно-тренировочного процесса, требует от исследователей самым тщательным образом подходить к анализу соревновательной деятельности не только белорусских, но и зарубежных дзюдоистов высокой квалификации. Так как данный анализ может способствовать выявлению недостатков в существующей подготовке

борцов, раскрытию плотности проведения технических действий во время поединка и определению коэффициента эффективности этих действий, потому что используемые приемы в соревновательных схватках очень часто не дотягивают до высшей оценки – «иппон», что существенно снижает шансы на победу.

По этой причине оптимальная организация учебно-тренировочного процесса спортсменов является важным условием обеспечения роста показателей в многолетней соревновательной практике [1]. Также сохранение результатов в дзюдо и дальнейшее их улучшение является первоочередной задачей в современных условиях Беларуси, которое возможно при изменении общей стратегии олимпийской подготовки, повышении эффективности управления соревновательной и тренировочной деятельностью национальных команд средствами интенсификации.

Прежде чем приступить к анализу соревновательной деятельности спортсменов для дальнейшей ее корректировки посредством интенсификации, необходимо разобраться, что же представляет собой понятие «интенсификация».

При анализе специализированных источников наше внимание привлекло толкование, данное А.Н. Леонтьевым [2], где понятие интенсификации связано с условием любого процесса, с мобилизацией его внутренних сил в такой степени, что это позволяет данному процессу достигать наибольшего или максимального прогресса.

Интенсивность в тренировочном процессе направлена на достижение им главной цели или принесении наибольшей пользы [3]. Однако интенсификация не может действовать бесконечно на всем протяжении времени. Она имеет начало и конец в процессе, превосходящем ее по длительности. Интенсивность характеризуется нарастанием скоростных моментов в заданном интервале протекания [4]. То есть интенсификация создает свой потенциал от подчиняющихся ей составляющих частей процесса, приводя их в активное состояние. Учитывая данные сведения, мы [5] полагаем, что ведущим фактором эффективной подготовки борцов служит интенсификация тренировочной работы именно в предсоревновательный период, так как он является завершающим этапом в приближении спортсменов к высшей точке спортивной формы. Однако необходимо отметить, что увеличивать интенсивность путем физической нагрузки до бесконечности невозможно, так как существует предел человеческих возможностей. В связи с этим Р.Т. Гриценко [6] в своих исследованиях призывает к поиску новых путей интенсификации, оптимальных тренировочных воздействий для достижения

прогресса в спортивной деятельности, потому что завершить этот процесс, по его мнению, невозможно, так как современные методики, считающиеся сегодня эффективными, завтра могут не принести успеха. И это очевидно, поскольку рост результатов ведущих спортсменов влечет за собой более высокие требования к интенсификации тренировочного процесса. В связи с этим возникает необходимость в совершенствовании системы подготовки борцов высокой квалификации, которая предусматривает проведение значительного количества технических действий во время соревновательного поединка и качество выполняемого приема.

Вышеизложенное подчеркивает актуальность проведения тщательного анализа соревновательной деятельности белорусских и иностранных дзюдоистов высокой квалификации для дальнейшего поиска новых методов интенсификации тренировочной работы высококвалифицированных спортсменов.

Цель нашего исследования – сравнительный анализ соревновательной деятельности белорусских и иностранных дзюдоистов высокого класса для определения наиболее актуальных атакующих действий на современном этапе развития дзюдо с последующей разработкой соответствующих программ специальной подготовки борцов путем интенсификации в предсоревновательный период.

Задачи:

1. Произвести анализ соревновательной деятельности дзюдоистов Беларуси и стран зарубежья посредством видеоматериалов.
2. Выявить частоту атакующих действий иностранных и белорусских спортсменов на протяжении поединка.
3. Определить наиболее актуальные технические действия на современном этапе развития дзюдо белорусских и иностранных высококвалифицированных борцов.

Основная часть

В связи с повышением требований к технико-тактической подготовке дзюдоистов и изменением продолжительности, структуры поединков между спортсменами [7] обнаруживается потребность в переоценке существующей системы единоборств. Борцы должны быстро адаптироваться к изменениям в стратегиях боевых искусств и к стратегическому пересмотру правил ведения поединков [8]. Данной адаптации спортсменов может способствовать основная функция специальной физической подготовки, которая состоит в последовательной интенсификации режима работы организма спортсмена, обеспечивающего адекватные процессы развития и приспособления к специфическим условиям целевой соревновательной деятельности [9].

Для анализа соревновательной деятельности мы использовали видеоматериалы с соревнований высокого класса за 2012–2014 гг. Проанализировано 240 поединков 24 высококвалифицированных спортсменов, в состав которых входило 12 белорусских и 12 зарубежных лидеров дзюдо. Исследовался соревновательный объем и состав технических действий с целью сравнения соревновательной деятельности иностранных и белорусских спортсменов для объективизации выбора образцов техники, наиболее актуальных на современном этапе развития дзюдо и дальнейшего проектирования соответствующих программ специальной подготовки борцов путем интенсификации в предсоревновательный период.

Для этого мы определили максимальное количество попыток и эффективность атакующих действий каждого спортсмена на протяжении

одного поединка, которые показаны в таблицах 1. и 2.

Из анализа таблицы 1. следует, что частота применяемых технических действий на протяжении поединка в среднем равна 11,8 попыток, где коэффициент эффективности составляет около 31,3 %. Часто используемыми приемами в основном являются: бросок через спину с колен и зацеп изнутри. Также необходимо добавить, что борцы зачастую используют различные виды подсечек, которые невысоко оцениваются судьями во время поединка и шансы на победу уменьшаются.

При анализе таблицы 2. необходимо отметить, что плотность применяемых технических действий на протяжении поединка у иностранных дзюдоистов в среднем равна 10,3 попытки, где коэффициент эффективности используемых приемов приблизительно составляет 46,5 %. В основном

Таблица 1. – Частота проводимых атакующих действий на протяжении поединка белорусских дзюдоистов высокого класса

| ФИО, весовая категория (кг) | Кол-во попыток | Кол-во эффективных действий | Коэффициент эффективности выполняемых приемов, % | Часто применяемое техническое действие |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------|--|--|
| 1. А. Филатов, +100 | 10 | 3 | 30 | Боковые подсечки, задняя подножка |
| 2. Н. Мацко, 100 | 15 | 2 | 13,3 | Задняя подсечка, зацеп изнутри |
| 3. А. Вахавяк, 100 | 6 | 3 | 50 | Боковая подсечка под две ноги, бросок через бедро |
| 4. И. Жуков, 90 | 6 | 1 | 16,6 | Различные подсечки |
| 5. А. Стешенко, 81 | 15 | 8 | 53,3 | Бросок через голову с упором стопы в живот, бросок через спину с колен |
| 6. С. Терешко, 81 | 7 | 2 | 28,6 | Бросок через бедро |
| 7. В. Худоешко, 73 | 13 | 3 | 23,1 | Зацеп изнутри, болевые приемы |
| 8. А. Свирид, 73 | 11 | 3 | 27,3 | Бросок через плечи седом (мельница), зацеп снаружи |
| 9. В. Шока, 73 | 13 | 4 | 30,8 | Подхват изнутри, бросок через спину с колен |
| 10. А. Романчик, 73 | 16 | 4 | 25 | Бросок через спину с колен, зацеп изнутри |
| 11. Д. Шершань, 66 | 19 | 11 | 57,9 | Зацеп изнутри, бросок через спину с колен |
| 12. В. Тутхалиян, 60 | 10 | 2 | 20 | Подсечки, бросок через спину с колен |

Таблица 2. – Частота проводимых атакующих действий на протяжении поединка иностранных дзюдоистов высокого класса

| ФИО, весовая категория (кг) | Кол-во попыток | Кол-во эффективных действий | Коэффициент эффективности выполняемых приемов, % | Часто применяемое техническое действие |
|--------------------------------|----------------|-----------------------------|--|---|
| 1. Т. Ринер (Франция), +100 | 10 | 8 | 80 | Различные подхваты, отхваты |
| 2. К. Иноуэ (Япония), +100 | 8 | 4 | 50 | Подхват изнутри, бросок через бедро с захватом руки и пояса подбивом |
| 3. Е. Такаи (Япония), 100 | 11 | 7 | 63,3 | Подхват изнутри |
| 4. И. Илиадис (Греция), 90 | 10 | 5 | 50 | Бросок через бедро, вскидывая на бедро; бросок через ногу вперед скручиванием |
| 5. Д. Петерс (Германия), 90 | 14 | 5 | 35,7 | Различные отхваты |
| 6. А. Куколж (Сербия), 90 | 9 | 3 | 33,3 | Бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом |
| 7. А. Чрикишвили (Грузия), 81 | 11 | 5 | 45,5 | Подхват изнутри |
| 8. Л. Пьетри (Франция), 81 | 10 | 4 | 40 | Подхват под две ноги |
| 9. Ц. Хашбаатар (Монголия), 73 | 11 | 4 | 36,4 | Бросок через голову упором стопой в живот |
| 10. Л. Урианте (Испания), 66 | 14 | 5 | 35,7 | Боковой переворот |
| 11. Т. Наохиса (Япония), 60 | 8 | 5 | 62,5 | Подхват изнутри |
| 12. Жинь-Минь Янь (Корея), 60 | 8 | 2 | 25 | Подхват под две ноги |

применяются броски подхватом, отхватом, через бедро с различными захватами. Также следует заметить, что спортсмены практически всегда используют сложные по технике броски, где процент эффективности технических действий, выполняемых иностранными дзюдоистами, значительно превышает процент эффективности белорусских борцов. Это свидетельствует о более высокой технической подготовленности мировых лидеров дзюдо, что подтверждается победами на международных аренах.

При сравнительном анализе данных таблиц необходимо выделить плотность применения технических действий белорусских дзюдоистов, которая значительно выше, чем у зарубежных лидеров, но коэффициент эффективности выполняемых приемов у наших борцов гораздо ниже и приходится отдать должное иностранным спортсменам, которые значительно превосходят нас в технической подготовленности. Далее можно выделить следующие различия в применяемых технических действиях: весовая категория 60 кг – В. Тутхалян в основном использует броски через спину с колен, в этой же категории Жинь-Минь Янь (Корея) применяет бросок подхватом под две ноги. В весовой категории 66 кг – Линето Урианте (Испания) очень часто и эффективно выполняет боковой переворот, его соратник в данном весе Дмитрий Шершань – бросок через спину с колен. В весовой категории 73 кг – Цаганбаатар Хашбаатар (Монголия) практически всегда применяет бросок через голову упором стопой в живот, наши дзюдоисты: Алексей Романчик и Вадим Шока – бросок через спину с колен, Алексей Свирид – бросок через плечи седом (мельница); в весовой категории 81 кг – Автандил Чрикишвили (Грузия) – подхват изнутри, Луи Пьетри (Франция) часто применяет техническое действие – подхват под две ноги, белорусские спортсмены в данной категории: Александр Стещенко – бросок через голову с упором стопы в живот; Сергей Терешко – бросок через бедро. В весовой категории 90 кг – Илиадис Илиас (Греция) эффективно использует бросок через бедро, вскидывая на бедро, Александр Куколж (Сербия) – бросок через бедро с захватом руки и пояса подбивом, Дмитрий Петерс (Германия) – отхват, дзюдоисты нашей страны Игорь Жуков в основном применяет заднюю подсечку. В весовой категории 100 кг и +100 кг – Тедди Ринер (Франция) наиболее часто и эффективно применяет различные подхваты и отхваты, Кошен Инуе (Япония) – бросок через бедро с захватом руки и пояса подбивом, Ехеи Такаи (Япония) – подхват изнутри, белорусские борцы в данных категориях: А. Вахавяк, Н. Мацко, А. Филатов, часто используют боковую подсечку под две ноги, бросок через бедро и зацеп изнутри.

Из анализа следует, что применяемые технические действия между иностранными и белорусскими дзюдоистами существенно отличаются не только по видам, но и по эффективности выполняемых приемов. Так как в тренировочной деятельности наших борцов имеется значительное отставание в технике, которое доказывается частым использованием технических действий, характеризующихся низким коэффициентом эффективности в сравнении с мировыми лидерами.

Далее мы сравнили процентное соотношение эффективно выполненных приемов высококвалифицированных спортсменов Беларуси и стран зарубежья по весовым категориям за 2012–2014 гг., которые показаны на рисунке 1.

Анализируя данный рисунок, вырисовывается следующая ситуация: в большей степени плодотворную соревновательную деятельность ведут спортсмены Беларуси, входящие в весовую категорию 66 кг и 81 кг, так как в данных рангах по весу отмечается наиболее высокий процент эффективно применяемых технических действий среди членов национальной сборной. Что касается иностранных борцов, то здесь выделяются спортсмены весовых категорий 100 кг и + 100 кг, где преобладает наивысший процент эффективности используемых приемов. Далее в результате сравнительного анализа выясняется, что в процентном соотношении плодотворность соревновательной деятельности белорусских спортсменов ниже, чем у иностранных борцов. Этому свидетельствуют значительные отставания в технике по весовым категориям (%): 60 кг – на 23,8; 73 кг – на 11,3; 81 кг – на 1,9 %; 90 кг – на 23,1 %; 100 кг – на 31,6 %; + 100 кг – на 35 %.

Также следует отметить в рангах по весу: 90 кг, 100 кг и + 100 кг, у белорусских дзюдоистов наблюдается застой в технической подготовке, что характеризуется незначительной эффективностью применяемых технических действий. Следовательно, нужно уделить огромное внимание интенсивной работе в данных весовых категориях, потому, как показал анализ, у иностранных борцов в этих категориях большой процент успешно проведенных схваток.

Выводы

Опираясь на сделанный анализ данных специальной литературы и соревновательной деятельности дзюдоистов Беларуси и стран зарубежья, можно сделать следующие выводы:

- мировые лидеры дзюдо наиболее часто применяют сложные атакующие действия и контрприемы, которые выполняются зрелищно и эффективно, что дает им право получать высокие оценки. Это свидетельствует о хорошей технической подготовке, большинство же белорусских дзюдоистов, вы-

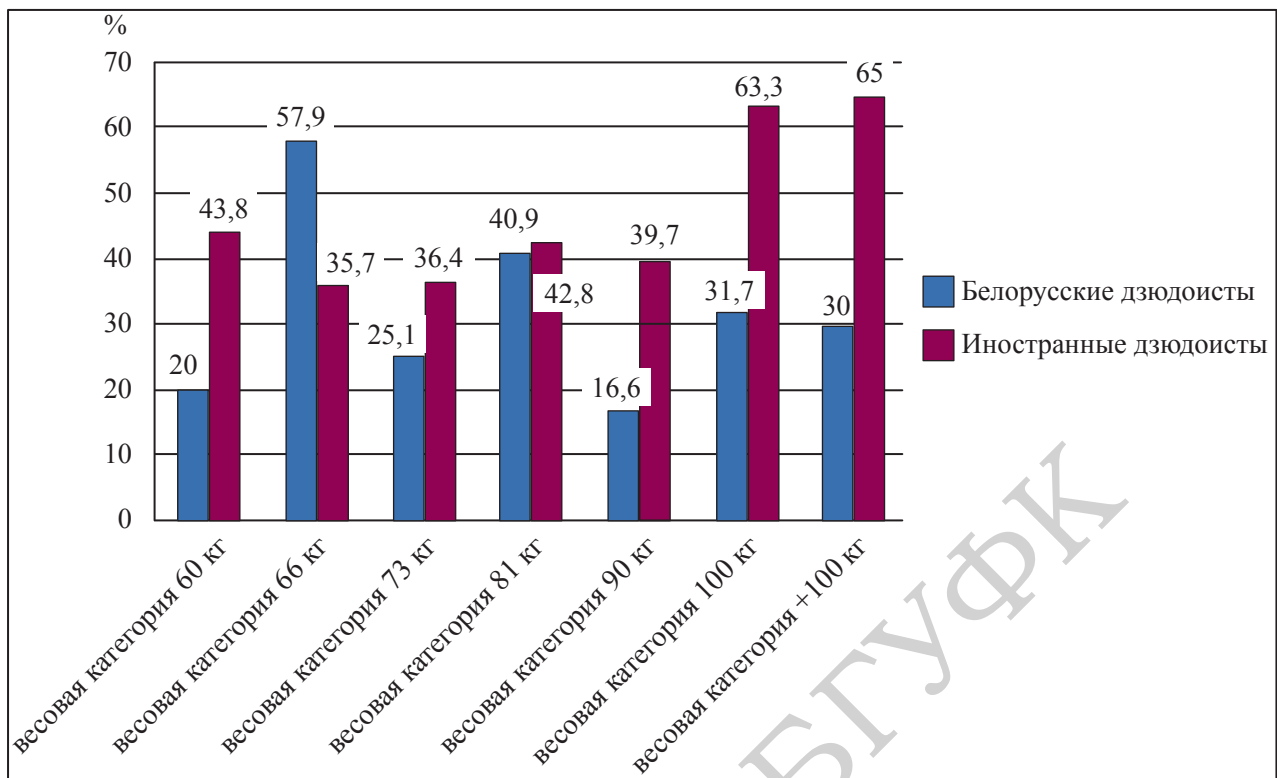


Рисунок 1. – Процентное соотношение эффективных технических действий белорусских и иностранных борцов по весовым категориям

полняют наиболее простые и менее эффективные технические действия, что не всегда способствует успешному завершению схваток. Следовательно, перспективным направлением совершенствования технической подготовки является повышение эффективности часто выполняемых приемов;

- актуальными техническими действиями на современном этапе развития дзюдо являются броски: подхватом, отхватом, с упором стопы в живот и бросок через спину с колен. Это дает основание признать то, что спортсмены, в совершенстве владеющие этими приемами и правильно их использующие, могут с большей степенью вероятности добиться успехов в поединках;

- интервалы атак во время поединка очень большие как у белорусских, так и у иностранных спортсменов, что не всегда хорошо сказывается на благоприятном исходе соревновательной схватки. Из этого следует заключить, что совершенствовать частоту атакующих действий необходимо путем интенсификации именно в предсоревновательный период, что, очевидно, может способствовать успеху в поединках.

Полученные результаты соревновательной деятельности борцов дают нам основания для дальнейшего совершенствования технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов средствами интенсификации с повышением эффективности часто выполняемых приемов.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения / А. Н. Леонтьев. – М., 1983. – Т. 2, Педагогика. – С. 240–390.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория методика, организация тренировок : учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян // Кинезиология и психология. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. II. – 280 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М., 1978. – 294 с.
5. Шахлай, А. М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2014. – № 1 (54). – С. 8–11.
6. Гриценко, Т. С. Эффективность тренировочного процесса у студентов группы спортивного совершенствования по пауэрлифтингу / Т. С. Гриценко, Р. Т. Раевский // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов. Современные инновационные технологии : науч. монография. – Одесса, 2008. – 293 с.
7. Дорошенко, А. В. Анализ технических действий высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси / А. В. Дорошенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2014. – № 4 (57). – С. 2–6.
8. Downey, G. Producing pain : Techniques and technologies in no-Holds-barred fighting / G. Downey // Social Studies of Science. – 2007. – № 37 (2). – P. 201–213.
9. Рыбаков, В. В. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В. В. Рыбаков, Г. Е. Медведева, И. Н. Алешин // Теория и практика физической культуры. Сер. 84, Психология. Педагогика. – 2000. – № 4. – С. 57–63.

25.03.2015