

Дорощенко А.В.

(Белорусско-Российский университет);

Шахлай А.М., д-р пед. наук, профессор

(Белорусский государственный университет физической культуры)

## АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ БЕЛАРУСИ

*В статье анализируются технические действия высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов. Содержатся методические рекомендации по интенсификации тренировочного процесса в предсоревновательный период.*

### ANALYSIS OF TECHNICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED JUDOISTS OF BELARUS

*Technical actions of highly qualified judo athletes are analyzed in the article. Methodological guidelines for the training process intensification in a precompetition period are provided.*

#### Введение

Дзюдо является самым известным и популярным в мире видом восточных единоборств [1].

Современное развитие спорта высших достижений влечет за собой значительный рост конкуренции на мировой арене. Данное явление не могло не затронуть и спортивную борьбу. В последнее время фиксируется переломный период в протекании подготовки белорусских дзюдоистов высокой квалификации. Наши спортсмены оказываются позади мировых лидеров дзюдо, что очевидно по недостаточному росту результатов и по явному их снижению. Это является весомым аргументом для пересмотра системы подготовки дзюдоистов нашей страны с целью устранения ошибок и поиска новых, действенных путей благоприятного преобразования сформировавшихся обстоятельств.

На сегодняшний момент дзюдо в Беларуси сталкивается с рядом проблем: трудности набора и отбора на начальном этапе, слабая техническая и методическая подготовленность специалистов, недостаточная соревновательная подготовка спортсменов в период овладения техническими действиями. Это ведет к спаду конкуренции и качества спортсменов, отбирающихся в национальную сборную Республики Беларусь, что влечет за собой снижение результатов на соревнованиях высокого ранга.

Исходя из вышеизложенного можно наблюдать, что на современном этапе наиболее актуальным вопросом тренировки высококвалифициро-

ванных дзюдоистов является совершенствование технической подготовки на предсоревновательном этапе путем интенсификации тренировочного процесса.

По мнению И.П. Ратова [2], чтобы вывести спортсмена на собственный максимальный результат, во время тренировочного процесса необходимо одновременно уделять внимание как отстающим физическим способностям спортсмена, так и «коронным» приемам, гарантирующим победу над соперником.

С.В. Бергидов [3] и В.С. Дахновский [4] советуют во время тренировочного процесса в предсоревновательном периоде особое место отвести специальной подготовке, применить 25 % объема от общей физической подготовки с увеличением доли интенсивной работы до 75 % от общего объема специальной подготовки.

А.М. Шахлай [5] считает главнейшим фактором эффективной подготовки борцов повышение интенсивности тренировочной работы в предсоревновательном периоде, так как он является завершающим этапом в приближении спортсменов к высшей точке спортивной формы. Также он рекомендует использовать различную нагрузку с большим объемом высокоинтенсивной работы.

Анализ научно-методической литературы показал, что данным проблемам отводится значительное внимание. Однако в настоящее время в специальных литературных источниках недостаточно раскрыты вопросы об анализе соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов и влиянии интенсификации в предсоревновательный период на их результаты.

Цель нашего исследования – анализ технической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов Республики Беларусь в соревновательной деятельности, выявление наиболее эффективных приемов, применяемых спортсменами на соревнованиях высокого ранга, а также предсоревновательная подготовка, методом интенсификации учебно-тренировочного процесса.

**Задачи**

• Проанализировать видеоматериалы технических действий по весовым категориям, выполняемых высококвалифицированными дзюдоистами на международных соревнованиях в 2009–2014 гг.

• Анализ структуры проводимых технических действий с учетом изменений в правилах соревнований.

**Основная часть**

Международная федерация дзюдо регулярно вносит коррективы в правила соревнований с целью их совершенствования. По этой причине повышены требования к технико-тактической подготовке дзюдоистов, изменяется продолжительность и структура поединков между борцами. Продолжительность поединка: взрослые мужчины – 5 мин, взрослые женщины – 4 мин (было 5 мин). Время «удержания»: «ИППОН» – полные 20 с (до изменения в правилах соревнований было 25 с), «ВАЗА-АРИ» – 15 с (ранее было 20 с), «ЮКО» – 10 с (ранее – 15 с). Отменены такие технические действия, как атаки за ноги, что также влечет за собой снижение результатов белорусских дзюдоистов, так как эти приемы являлись наиболее эффективными в соревновательной деятельности наших спортсменов [6].

Дзюдо основано на принципах использования действий соперника посредством преимущественно собственной двигательной реакции и принуждение к совершению им технической ошибки, приводящей к победе над ним [7, 8].

Борцы должны быстро адаптироваться к изменениям в стратегиях боевых искусств и к стратегическому пересмотру правил ведения поединков [9].

Проведен анкетный опрос специалистов по борьбе, который показан в таблице 1 – часто выполняемые технические действия по весовым категориям.

Таблица 1 – Часто выполняемые технические действия по весовым категориям

| 60 кг                                | 66 кг                                      | 73 кг                      | 81 кг                        | 90 кг                      | 100 кг                                   | +100 кг                       |
|--------------------------------------|--|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|
| Броски через спину с колен           | Броски через голову упором стопой в живот  | Броски через спину с колен | Зацеп изнутри                | Задняя и передняя подножки | Броски через бедро                       | Броски через плечи (мельница) |
| Броски через голову подсадом голенью | Броски через спину с колен                 | Различные виды подсечек    | Броски через спину со стойки | Борьба в партере           | Броски через спину со стойки с подхватом | Различные виды подножек       |
| Броски через плечи (мельница)        | Броски через плечи (мельница)              | Зацеп изнутри              | Подхват изнутри              | Броски с зашагиванием      | Броски с зашагиванием                    | Броски с зашагиванием         |
| Задняя подножка                      | Бросок через бедро с захватом руки и пояса | Передняя подножка          | Задняя подножка              | Зацеп изнутри              | Различные виды подножек                  | Броски через грудь            |



Рисунок 1 – Результаты спортивной деятельности И. Макарова за период с 2009–2013 гг.

Анализ технической подготовки ведущих борцов, членов национальной команды Беларуси в соревновательной деятельности, показал, что за 2009–2013 гг. Игорь Макаров – олимпийский чемпион (весовая категория +100), проводил эффективные технические действия в основном на 3, 4, 5-й минуте поединков, не проводил активные технические действия на 1, 2-й минуте поединков. Аналогичная структура наблюдается и у В. Терпицкого, К. Милюгина, А. Филатова. Эффективными приемами И. Макарова являлись: ЧЕ 2009 г. – зацеп изнутри, выполнил в 2:43 поединка; ЧЕ 2010 г. – победа по замечаниям (3 ШИДО – ВАЗА-АРИ, сейчас с изменениями в правилах по ШИДО оценки не дают); ЧЕ 2011 г. – контрприем скручивание, выполнил в 3:9 поединка; Гран При 2011 г. – победа по замечаниям; Гран При 2011 г. – бросок через плечи с колен, выполнил в 2:13 поединка; Кубок Европы 2013 г. – бросок через грудь, выполнил в 4:28 поединка.

Активными действиями во время схваток на ЧМ, ЧЕ, Кубках мира за период 2009–2013 гг. являлись: различные подсечки, передняя и задняя подножки, зацеп изнутри, бросок через плечи с колен, комбинация: подсечка снаружи – захват за ногу, комбинация: бросок через плечи с колен – захват за ногу.

Из анализа следует, что спортсмен хорошо владеет правой и левой стойкой, проводит силовые броски в обе стороны, хорошая тактика. На рисунке 1 – результаты спортивной деятельности И. Макарова за период с 2009–2013 гг. показано, что он принял участие в 83 соревнованиях высокого класса, из них было 50 побед, что составило 60,2 % и 33 поражения – 39,8 %.



Рисунок 2 – Результаты соревновательной деятельности А. Стешенко за период 2009–2014 гг.

Проанализировав видеоматериалы за 2009–2014 гг. соревнований дзюдоиста высокой квалификации Александра Стешенко (весовая категория – 81 кг), выявилось, что эффективные действия проводил в основном на 1, 2, 5-й мин поединков, не проводил активные технические действия на 3 и 4-й мин поединков, аналогичная структура наблюдается и у Д. Зубова, Т. Емельянова, С. Терешко. Эффективными приемами А. Стешенко являются: ЧМ 2009 г. – скручивание за ногу, выполнил в 1:12 поединка – его самый эффективный прием (сейчас в связи с изменениями в правилах соревнований этот прием применять нельзя), зацеп изнутри, выполнил на 49-й с поединка; Гран При 2012 г. – бросок через спину с колен, выполнил в 4:22 поединка; ЧЕ 2010 г. – скручивание за ногу, выполнил в 1:37 поединка, комбинация зацеп изнутри – бросок через грудь, выполнил в 1:56 поединка, бросок через спину – выполнил в 4:48 поединка.

Активными действиями в схватках с соперниками являлись: ЧЕ 2010 г. – бросок через голову упором стопой в живот, передняя подножка, бросок через спину с колен; ЧМ 2013 г. – зацеп изнутри; ЧЕ 2014 г. – зацеп изнутри, бросок через голову упором стопой в живот, передняя подножка, бросок через спину со стойки, бросок через спину за один рукав, бросок через спину с колен, зацеп изнутри, задняя подножка, подсечка с падением. Из анализа следует, что спортсмен борется в правой стойке, развита силовая выносливость, броски выполняет в основном в конце схваток. На рисунке 2 – результаты соревновательной деятельности А. Стешенко за период 2009–2014 гг. показано, что он принял участие в 111 соревнованиях высокого уровня, из них 66 побед – 59,5 % и 45 поражений – 40,5 %.



Рисунок 3 – Результаты соревновательной деятельности Е. Бедулина за период 2009–2014 гг.

Сделав анализ технических действий высококвалифицированного спортсмена Евгения Бедулина (весовая категория – 100 кг) по видеоматериалам соревнований за 2009–2013 гг., выявилось, что технические действия он проводит в основном на 2, 4, 5-й мин, не проводит активные действия на 1 и 3-й мин. Аналогичная структура и у Н. Желудева, В. Ларченко, Н. Мацко. Эффективными приемами Е. Бедулина являются: ЧМ, ЧЕ 2009 г. – передняя

подножка, выполнил в 3:16 поединка; боковая подножка за отворот, выполнил в 1:19 поединка; подхват изнутри влево, выполнил в 4:46 поединка; комбинация зацеп – подхват изнутри – подсечка изнутри, выполнил в 4:21 сек. поединка; зацеп изнутри, выполнил в 1:34 поединка; ЧМ, ЧЕ 2010 г. – задняя подножка, выполнил в 3:05 поединка; зашагивание за ноги с падением, выполнил в 3:27 поединка; Кубок мира 2012 г. – подхват изнутри, выполнил в 1:59 поединка.

Активные действия во время поединков за 2009–2013 гг.: ЧЕ 2009 г. – передняя подножка, попытка болевого; Гран При 2013 г. – зацеп изнутри, подхват изнутри, задняя подножка, зашагивание; Большой Шлем 2013 г. – зацеп изнутри, передняя подножка, подхват изнутри, бросок подхватом изнутри. Спортсмен борется в левой стойке, частые комбинации: зацеп – подхват – задняя подножка; комбинирует броски вперед – бросок подхватом – от броска назад зацепом и наоборот. На рисунке 3 – результаты соревновательной деятельности Е. Бедулина за период 2009–2014 гг. – показано, что он принял участие в 73 главных соревнованиях, где из них 44 победы – 60,3 % и 29 поражений – 39,7 %.



Рисунок 4 – Результаты соревновательной деятельности Д. Шершаня за период с 2009 г. по 2014 г.

Сделав анализ видеоматериалов с ЧЕ, ЧМ, Кубков Европы, мира за период 2009–2014 гг., дзюдоиста высокой квалификации Дмитрия Шершаня (весовая категория 66 кг), выявилось, что технические действия выполняются в основном на 2, 3, 5-й минутах, не выполняются на 1 и 4-й минутах. Эффективными приемами Д. Шершаня являются: ЧЕ 2009 г. – задняя подножка с захватом за пояс через руку (грузинский захват), выполнил в 2:12 поединка; Кубок мира 2012 г. – бросок через спину с колен с односторонним захватом, выполнил в 1:25 поединка; ЧЕ 2013 г. – сбивание в партер, выполнил в 4:18 поединка – победа по замечаниям; Гран При 2013 г. – победа по замечаниям; Кубок Европы 2014 г. – бросок через бедро с захватом руки, выполнил в 2:06 поединка; бросок через грудь, выполнил в 4:29 поединка; бросок через голову подсадом голенью, выполнил в 1:53 поединка комбинация: подсечка изнутри – бросок через спину, выполнил в

2:37 поединка; ЧЕ 2014 г. – в дополнительное время применил эффективный прием – зашагивание с односторонним захватом, выполнил в 6:18 поединка.

Активные действия в поединках: ЧЕ 2009 г. – бросок через плечи (мельница), задняя подножка; ЧЕ 2013 г. – бросок через спину с колен, бросок подхватом изнутри, бросок через голову подсадом голенью, бросок через спину со стойки; Гран При 2013 г. – «мельница», попытка броска с зашагиванием, попытка болевого; ЧЕ 2014 г. – боковая подножка, переворот в партере, комбинация: бросок через грудь – попытка броска с зашагиванием, бросок через спину с колен, переворот в партере, комбинация: боковая подножка – зацеп снаружи, в дополнительное время попытки: подхват изнутри, зашагивание с дальнейшим преследованием в партере; Гран При 2014 г. – бросок через плечи (мельница), бросок через бедро; Кубок Европы 2014 г. – зашагивание, сбивание в партер с дальнейшим преследованием, боковая подсечка, подхват изнутри.

Из анализа следует, что спортсмен борется в левой стойке, комбинирует бросок через грудь – зашагивание, очень хорошая тактика, на ЧЕ 2014 г. за одну минуту выполнил 4 активные попытки атаки. На рисунке 4 – результаты соревновательной деятельности Д. Шершаня за период с 2009 г. по 2014 г. показано, что он принял участие в 110 соревнованиях высокого уровня, где из них было 66 побед – 60 % и 44 поражения – 40 %.

В таблице 2 – эффективные технические действия отдельных сильнейших спортсменов – приведены «коронные» приемы этих дзюдоистов.

Таблица 2 – Эффективные технические действия отдельных сильнейших спортсменов

| Игорь Макаров                 | Александр Стешенко         | Евгений Бедулин | Дмитрий Шершань               |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------------|
| Зацеп изнутри                 | Скручивание за ногу        | Задняя подножка | Бросок через спину с колен    |
| Бросок через плечи (мельница) | Зацеп изнутри              | Подхват изнутри | Бросок через грудь            |
| Бросок через грудь            | Бросок через спину с колен | Зацеп изнутри   | Бросок через плечи (мельница) |

### Выводы

Опираясь на сделанный анализ соревновательных схваток отдельных высококвалифицированных дзюдоистов, наблюдается общая тенденция ведения поединков, из этого следует, что: в весовой категории + 100 кг все основные технические действия проводились в большинстве случаев на 3, 4, 5-й минутах, пассивное ведение поединков наблюдалось на 1, 2-й минутах; в весовой категории 100 кг эффективные приемы проводились в основном на 2, 4, 5-й минутах, пассивное ведение схваток отмечалось

на 1, 3-й минутах; в весовой категории 81 кг основные технические действия в большинстве случаев проводились на 1, 2, 5-й минутах, пассивное ведение поединков наблюдалось на 3, 4-й минутах; в весовой категории 66 кг эффективные приемы проводились в основном на 2, 3, 5-й минутах, пассивное ведение схваток отмечалось на 1, 4-й минутах. Исходя из вышеизложенного следует отметить, что у ведущих дзюдоистов страны хорошая тактическая подготовка и достаточно развита специальная выносливость, так как большинство «коронных» приемов они выполняли в конце схваток.

Основными техническими действиями в весовых категориях являются: +100 кг – броски через плечи (мельница), броски через грудь, зашагивание; 100 кг – различные подножки, броски через бедро, броски через спину со стойки; 90 кг – зацеп изнутри, задняя и передняя подножки, борьба в партере, зашагивание; 81 кг – броски через спину со стойки, зацеп изнутри, различные подножки, подхват изнутри; 73 кг – броски через спину с колен, различные виды подсечек, зацеп изнутри, передняя подножка; 66 кг – броски через голову упором стопой в живот, броски через бедро с захватом руки и пояса, броски через спину, броски через плечи (мельница); 60 кг – броски через спину с колен, броски через голову подсадом голенью, броски через плечи (мельница), задняя подножка.

Опираясь на результаты проведенных исследований, необходимо рекомендовать:

- повышение интенсивности проведения технических действий в те минуты, когда у спортсменов наблюдалась пассивность во время поединков;
- использование в учебно-тренировочных схватках и в схватках по заданию рандори, что может привести к более эффективному выступлению;
- уделить значительное внимание проведению технических действий, которые не были оценены в схватке с соперником, на протяжении всего поединка;
- совершенствование личной техники и активных действий с партнерами в различных стойках;
- уделить значительное внимание быстрому реагированию на атаку соперника с последующим выполнением своих эффективных приемов;
- рекомендуется применять упражнения на скорость (тяги резинового жгута с последующим увеличением времени работы; имитация приемов на скорость в ограниченный временной отрезок);
- ставить перед спортсменами задачи по проведению технических действий в ходе тренировочных поединков в 30-секундных отрезках борьбы;
- во время тренировок рекомендуется комбинировать активные действия с партнерами различных антропометрических данных и с различной манерой ведения схватки;



- совершенствовать личную технику спортсмена с максимальным сопротивлением партнера;
- применять различные виды комбинаций в связке с «коронными» приемами в ограниченное время, на протяжении 1, 2, 3, 4, 5-й мин поединков;
- обратить внимание на повышения скорости взятия захватов, перемещения, выведения из равновесия и проведения приемов;
- в конце тренировки, на фоне усталости, нужно давать выполнять «коронный» бросок или комбинацию в обоюдной борьбе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Шулика, Ю.А. Дзюдо система и борьба / Ю.А. Шулика, Я.К. Колбев. – Ростов н/Д, 2005. – С. 40.
2. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 190 с.

3. Бергидов, В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13 00 04 / В.С. Бергидов; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 23 с.
4. Дахновский, В.С. Планирование тренировочных нагрузок в недельных циклах предсоревновательной подготовки борцов / В.С. Дахновский // Спортивная борьба. – 1985. – С. 16–17.
5. Шахлай, А.М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А.М. Шахлай // Мир спорта: науч.-теоретич. журнал. – № 1 (54). – Минск, 2014. – С. 8.
6. Международная федерация дзюдо (IJF). Судейские правила 2014–2016. – Любляна, 2013. – 5 с.
7. Дзюдо: учеб. пособие для спорт. школ (рекомендовано для учеб.-тренировочных групп 4-го года обучения) / Федерация дзюдо г. Москвы. – М., 1999. – 40 с.
8. Вальцев, В.В. Моделирование основных структур взаимодействия дзюдоистов и обучение им: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13 00 04 / В.В. Вальцев; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 22 с.
9. Downey, G. Producing pain: Techniques and technologies in no-Holds-barred fighting / G. Downey // Social Studies of Science. – N 37 (2). – 2007. – P. 201.

25.09.2014

**Лемешков В.С.,** канд. пед. наук, доцент

(Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации)

## ЦЕННОСТЬ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И РЕКОРДОВ В СПОРТЕ

**В статье рассмотрены вопросы, касающиеся спортивных достижений и рекордов. Даны определения понятиям «спортивный результат», «спортивное достижение», «рекорд». Показано, что на рост спортивных достижений накладывают свой отпечаток социальные, климатические, географические и другие факторы. Однако ведущая роль принадлежит изменениям в методике подготовки спортсменов.**

### THE SIGNIFICANCE OF TOP SPORTS ACHIEVEMENTS AND RECORDS

**The problems dealing with sports achievements and records are considered in the article. The definitions of the notions “sports result”, “sports achievement”, and “record” are given. It is shown that social, climatic, geographic, and other factors leave their mark on the growth of sports achievements. However the leading role belongs to modifications in a methodology of athletes’ training.**

### Введение

Современному спорту, особенно спорту высших достижений, с его острым соперничеством каждого в борьбе за первенство свойственно стремление участников состязаний превзойти либо других спортсменов, либо уровень собственных преж-

них результатов, действуя в рамках заранее оговоренных правил. Победитель состязаний воплощает в себе высокую спортивную дееспособность и мастерство, эффективную технику и тактику, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, самостоятельность, решительность, смелость, а в целом – свои природные дарования, способности, талант [1, 2].

В связи с тем что разработка общих основ акмеологии спортивных достижений, как относительно нового направления в теории спорта, началась сравнительно недавно, большинство категорий данной области научных знаний пока еще не систематизировано и не подвергалось обстоятельному формально-логическому и содержательному анализу. Некоторые из понятий, к примеру «спортивный результат», «спортивное достижение», «рекорд», рассматривались, главным образом, в рамках теории спорта.

Научный подход к построению тренировочного процесса предполагает знание точной количественной характеристики всех сторон специальной подготовленности спортсмена.

Поэтому накопленные на сегодняшний день научно-прикладные знания о спортивных результатах