

## **Тенденции изменения состава соревновательных действий дзюдоистов высокой квалификации с учётом новых правил соревнований**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и её значение.** Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Успех спортсменов в соревнованиях обуславливается оптимальным сочетанием различных сторон индивидуальной подготовки: физической, психологической, теоретической [6], – однако борьба – это вид спорта, результат поединка в котором во многом предопределяется эффективным проведением атакующих действий [4].

Высокий уровень конкуренции в современном дзюдо как олимпийском виде спорта приводит к постоянным поискам путей повышения эффективности тренировочного процесса. На данный момент уже рассмотрены узловые вопросы многолетней подготовки борцов, основы управления и контроля в тренировочном процессе [2], освещены проблемы эффективности техники и тактики [1, 7, 8], а также методики моделирования отдельных сторон подготовленности. Однако, когда физиологические методы расширения резервов организма уже достигли определённого предела [5], а уровень развития олимпийского спорта оставляет всё меньше возможностей для серьёзного улучшения спортивной техники [6], специалисты считают целесообразным обратить особое внимание на пути реализации технико-тактических действий в условиях поединка [1].

Изучению и совершенствованию отдельных технико-тактических действий посвящены работы многих авторов, но на данном этапе важнейшей стороной технико-тактической подготовленности борца выделяют способность объединять между собой последовательно применяющиеся локальные действия нападения и защиты в рациональную цепь двигательных действий в технико-тактический комплекс, обеспечивающий достижение заданного конечного результата с учётом манеры поведения соперника [6].

Каждый вид единоборств, в том числе и дзюдо, включает в себя множество технических действий. Состав технических действий определяется в основном двумя факторами – двигательными способностями спортсменов и правилами соревнований, которые вносят определённые ограничения в систему техники этого сложного вида спорта [3, 5].

Международная федерация дзюдо приняла новые правила соревнований, которые вступили в силу с 1 января 2010 г. и которые, по мнению ведущих тренеров и специалистов Украины, приведут к изменениям в структуре соревновательной деятельности, а следовательно – и в технико-тактическом арсенале спортсменов.

Работа выполнена согласно теме Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме 2.16 «Совершенствование средств технической и тактической подготовки квалифицированных спортсменов с использованием современных технологий измерения, анализа и моделирования движений», номер государственной регистрации – 01100U0022416.

**Цель** исследования – изучить состав соревновательных действий дзюдоистов высокой квалификации и определить наиболее актуальные для совершенствования атакующие действия на современном этапе.

**Методы** исследования – теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; педагогическое наблюдение, анализ соревновательной деятельности.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Данные исследований свидетельствуют о необходимости поиска наиболее эффективных вариантов совершенствования техники атакующих действий в условиях новых правил соревнований.

По мнению ведущих тренеров Украины, новые правила повлекли за собой изменения в составе и структуре соревновательных действий дзюдоистов.

Нами проаналізовані 100 поєдинків до і після змінення правил змагань. Серед них – ігри XXIX Олімпіади в Пекіні (2008), *European Championships Chelyabinsk* (2012), *IJF Chinggis Khan World Cup Ulaanbaatar* (2012), *IJF Grand Prix Abu Dhabi* (2012), *IJF Grand Slam Tournoi de Paris* (2012), *IJF Grand Slam Moscow* (2012), *World Cup Budapest* (2012).

Аналіз змагальної діяльності показав, що застосування деяких найбільш часто виконуваних прийомів знизилось до 90 %, а загальна кількість спроб проведення атакуючих дій суттєво не змінилась. Тому більш поширеними стали технічні дії, раніше використовувалися значно рідше (табл. 1).

Отримані дані дають підставу для розробки більш ефективних тренувальних програм по вдосконаленню технічної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації. Це суттєво полегшить перекваліфікацію і адаптацію до умов нових правил змагань спортсменів, основні технічні дії яких стали забороненими.

Актуальним напрямком тренувальної діяльності є вдосконалення техніки виконання прийомів, які характеризуються частим застосуванням і низьким коефіцієнтом ефективності: бросок підсадом голенью садяся, бросок через голову з упором стопи в живіт, бокова підсечка, бросок через спину з колін, бросок підхватом. Так як часте застосування свідчить про поширеність ситуацій, зручних для їх виконання, а низький коефіцієнт ефективності – про недостатню технічну підготовленість, що стосується цих прийомів. Також велику увагу необхідно приділити броскам з високим коефіцієнтом ефективності: передня і задня підножки, бросок через груди з падінням скручуванням на бок, одноимений зацеп зсередини (таб. 1). Про достовірність коефіцієнта ефективності інших технічних дій говорити нецелесообразно в зв'язі з малою кількістю спроб проведення.

Таблиця 1

**Кількісні показники, які характеризують змагальну діяльність спортсменів на сучасному етапі розвитку дзюдо до і після змінення правил (n = 100)**

Назва технічної дії	Кількість спроб до змінення правил	Кількість спроб після змінення правил	Кількість ефект. дій до змінення правил	Кількість ефект. дій після змінення правил	Коефіцієнт ефективн. до змінення правил, %	Коефіцієнт ефективн. після змінення правил, %	% від загальної кількості прийомів до змінення правил	% від загальної кількості прийомів після змінення правил
Бросок хватом однієї або обох ніг	28	1	6	0	21,4	0	12,7	0,4
Бросок через спину з колін	28	52	3	8	10,7	15,4	12,7	21,1
Бокова підножка на п'ятці	25	6	6	1	24	16,7	11,3	2,4
Бросок через голову з підсадом голенью	21	17	2	2	9,5	11,8	9,5	6,9
Бросок через голову з упором стопи в живіт	16	21	2	2	12,5	9,5	7,2	8,5
Бросок через плечі з колін	13	1	2	0	15,4	0	5,9	0,4
Бросок через спину	11	10	2	2	18,2	20	5,0	4,1
Боковий переверт	10	3	3	0	30	0	4,5	1,2
Бросок підхватом	9	28	2	5	22,2	17,9	4	11,4
Контрприєм від підхвату зсередини з виведенням суперника з рівноваги скручуванням	7	3	2	0	28,6	0	3,2	1,2
Зацеп зсередини одноимений	6	8	1	2	16,7	25	2,7	3,3
Бросок через груди	5	4	2	1	40	25	2,3	1,6
Задня підножка	5	5	1	1	20	20	2,3	2

Бросок подхватом с захватом руки под плечо	5	3	1	0	20	0	2,3	1,2
Подсечка изнутри	5	8	1	1	20	12,5	2,3	3,3
Подножка на пятке с падением	4	3	1	1	25	33,3	1,8	1,2
Зацеп снаружи	4	8	0	1	0	12,5	1,8	3,3
Зацеп изнутри разноименный	3	13	1	2	33,3	15,4	1,4	5,3
Боковая подсечка	3	10	1	1	33,3	10	1,4	4,1
Бросок через бедро	3	4	0	1	0	25	1,4	1,6
Контратакующая подсечка от боковой подсечки	2	1	1	1	50	100	0,9	0,4
Бросок через голову после захвата туловища сверху	2	1	1	0	50	0	0,9	0,4
Передняя подсечка	2	8	0	1	0	12,5	0,9	3,2
Передняя подножка	2	8	0	2	0	25	0,9	3,3
Бросок отхватом	1	2	1	1	100	50	0,5	0,8
Бросок через грудь с падением скручиванием на бок	1	17	0	3	0	17,6	0,5	6,9
Выведение из равновесия скручиванием	0	2	0	0	0	0	0	0,8
ОБЩИЙ ИТОГ	221	246	42	38	19	15,4	100	100

Для повышения эффективности выполнения технических действий квалифицированными спортсменами возникает необходимость в создании моделей биомеханической структуры двигательных действий, так как с изменением правил соревнований произойдут изменения и в составе и структуре соревновательной деятельности, и в технико-тактическом арсенале спортсменов, и в структуре атакующих действий.

На сегодняшний день доступны высокоточные оптические системы. С целью получения трёхмерной динамической модели техники двигательных действий дзюдоистов планируется использовать систему «Qualisys», которая, на наш взгляд, способна дать достаточно информативные данные о биомеханической структуре двигательных действий.

Полученные результаты позволят создать видеокomпьютерные модели двигательных действий, выявить их биомеханические особенности. Данные модели атакующих действий дадут возможность поднять на более качественный уровень учебно-тренировочный процесс дзюдоистов и определить для тренеров наиболее перспективные ориентиры совершенствования техники атакующих действий спортсменов на современном этапе развития дзюдо.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Таким образом, результаты анализа данных специальной литературы и соревновательной деятельности дают основание признать, что технические действия (бросок подсадом голенью садясь, бросок через голову с упором стопы в живот, боковая подсечка, бросок через спину с колен, бросок подхватом) являются наиболее актуальными приёмами дзюдо. Это также означает, что спортсмены, в совершенстве владеющие этими приёмами, могут с большой степенью вероятности претендовать на успех в поединках при правильном их использовании.

Следовательно, перспективным направлением совершенствования техники атакующих действий дзюдоистов на современном этапе развития дзюдо является повышение эффективности наиболее часто выполняемых приёмов в условиях новых правил соревнований.

Полученные результаты дают нам достаточно оснований для того, чтобы провести более углубленные исследования их кинематической и динамической структуры.

#### *Список использованной литературы*

1. Ананченко К. В. Оценка базовых технико-тактических действий / К. В. Ананченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы 2-й междунар. электрон. науч. конф. – Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2006. – С. 13–16.
2. Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 50 с.
3. Журавель А. В. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития / А. В. Журавель, И. П. Закорко, Р. И. Скирта // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 2. – С. 47–53.

4. Карданов М. Н. Тактико-технические структуры атакующих действий борцов и методика их совершенствования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Н. Карданов. – М., 2001. – 126 с.
5. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 214 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.
7. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах : учеб. пособие для студ. вузов / З. Ю. Чочарай. – Киев : Изд-во Европ. ун-та, 2003. – 216 с.
8. Ясухиро Ямасита. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера : пер. с англ. / Ясухиро Ямасита. – М. : Фаир-пресс, 2004. – 192 с.

#### **Аннотации**

*В работе рассматривается состав соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов. На современном этапе развития технический арсенал дзюдо достаточно богат и разнообразен, однако за последние три года он был ограничен рядом изменений в правилах соревнований. Эти факторы вносят определенные ограничения в технический арсенал этого сложного вида спорта. Однако, несмотря на такие ограничения, дзюдо обладает весьма значительным и пока до конца не изученным потенциалом техники, состав и структура которого столь многообразны. Автор для определения наиболее эффективных и часто применяемых приёмов выполнил педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью. В результате исследований установлено, что в соревновательном составе техники дзюдо преобладают атакующие действия. Наблюдения проводились на международных соревнованиях, чемпионатах мира, Европы и Олимпийских игр.*

**Ключевые слова:** дзюдо, соревновательная деятельность, атакующие действия, техника, дзюдоисты.

**Юрій Юхно, Олександр Тауснев, Олександр Журавель. Тенденції зміни складу змагальних дій дзюдоїстів високої кваліфікації з урахуванням нових правил змагань.** У роботі розглянуто склад змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів. На сучасному етапі розвитку технічний арсенал дзюдо досить багатий і різноманітний, проте за останні три роки він був обмежений низкою змін у правилах змагань. Ці фактори вносять певні обмеження в технічний арсенал указанного виду спорту. Однак, незважаючи на такі обмеження, дзюдо володіє досить значним і поки до кінця не вивченим потенціалом техніки, склад і структура якого дуже різноманітні. Автор для визначення найбільш ефективних і часто застосованих прийомів здійснив педагогічні спостереження за змагальною діяльністю. У результаті досліджень установлено, що в змагальному складі техніки дзюдо переважають атакуючі дії. Спостереження проводилися на міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських ігор.

**Ключові слова:** дзюдо, змагальна діяльність, атакуючі дії, техніка, дзюдоїсти.

**YuriyYukhno, Aleksandr Tausnev, Aleksandr Zhuravel. Tendencies of Changes of Complex of Contest Actions of Judoists of High Qualification Taking Into Account New Rules of Contests.** The article presents information on complex of contest activities of highly qualified judoists. On the modern stage of development technical arsenal of judo is big and various, but within last 3 years it was limited by changes in contest rules. This factors bring limitations to technical arsenal of this difficult kind of sport. Despite these limitations judo has high potential of technics and its composition and structure is various. The author for defining of the most effective and often applied techniques were performed pedagogical observation of contest activities. It was found out that in contest complex of judo technics predominate attacking actions. Observations were done during international contest, world, European championships and Olympic games.

**Key words:** judo, contest activity, attacking actions, technics, judoists.