

УДК 796.058.4:795.85 (575.2) (04)

**ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ
СРЕДНИХ И ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

О.В. Контев

Рассматривается взаимосвязь показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов весовых категорий 81, 90, 100, +100 кг.

Ключевые слова: дзюдо; тренировки; соревнования.

Сравнение соревновательной деятельности (СД) членов сборной команды КР по дзюдо и дзюдоистов из ближнего зарубежья проводилось по следующим коэффициентам:

ОСТС – объем соревновательной техники, стоя; ОЭТС – объем эффективной техники стоя; СЭА – соревновательная эффективность атаки; СЭЗ – соревновательная эффективность защиты; I_A – интервал атаки; I_{yA} – интервал успешной атаки; техничность – отношение количества выигранных баллов стоя и лежа за все соревнования к количеству проигранных баллов; КАДС – комбинационность атакующих действий в борьбе стоя; ПКАДС – показатель контратакующих действий в борьбе стоя; РПЭ – результат показанной эффективности.

Сравнение коэффициентов проводилось по t – критерию Стьюдента при $p \leq 0,05$ (таблица 1). Для записи схваток использовались нотационные знаки, широко описанные в литературе [1, 2].

В весовой категории до 81 кг объем соревновательной техники – 6,10. Объем эффективной техники у кыргызской команды в среднем – 1,70. Различия по этим показателям с “приезжими спортсменами” достоверны и не в пользу кыргыстанцев. Видимо, работа над техникой сводится к совершенствованию изученных приемов и их арсенал не расширяется. С количеством оцененных приемов ситуация еще хуже. У Ниязалиева, занявшего 3 место их 3, у Джусупова – 5, в то время как у Бозбаева из Казахстана и Устопириена из Таджикистана их по 7. При такой разнице в технической подготовке даже субъективное судейство оказалось бессильно, поэтому они и заняли 1, 2 места.

Поскольку объем эффективной техники в борьбе стоя напрямую связан с соревновательной эффективностью атак, то и разница в этом показателе 6,93 %. Наиболее высок этот показатель у Джусупова (28,57 %) и у Турганбек уулу (21,43 %).

У четырех спортсменов этот показатель равен нулю. Высокий показатель у Мелесбек у. не стоит брать во внимание, так как он провел всего два броска, один из которых оказался удачным.

Соревновательная эффективность защиты в среднем по группам составляет 72,69 и 80,01 %. Этот показатель достаточно высок у ведущих кыргызских спортсменов (в пределах 90,00 %).

Интервал атаки в обеих группах в пределах 50 с – это 6 попыток в одной схватке.

Интервал успешной атаки в среднем составляет 406,49 с у кыргызских спортсменов и 246,72 с – у приезжих. Разница значительна. Если у Ниязалиева $I_{yA} = 201,43$ с, то у Сабирова $I_{yA} = 530,00$ с. В то время как Устопириен имеет интервал 129,00с. Конечно, 406,49 с – это слишком длинный интервал, когда схватка длится 300 с. Явно сказывается недостаток специальной выносливости и качества технической подготовки.

Поэтому средний показатель техничности 0,62 – ниже единицы. В то время как у приезжих спортсменов – 2,80.

У Ниязалиева техничность составляет 2,04; у Джусупова – 2,00; а у Бозбаева (Казахстан) – 13,14; Устопириена (Таджикистан) – 6,50. Цифры красноречивы.

В среднем комбинационность атакующих действий в первой группе составляет 4,97 %, во второй – 20,01. У Ниязалиева КАДС=24,24 %; Джу-

супова – 16,67; Сабирова – 6,25. В другой группе у Бозбаева КАДС = 49,06; Устопириена – 26,32; Саттарова – 29,17. Это говорит о более высоком уровне тактической подготовки.

Показатель контратакующих действий у кыргызстанцев 8,78 % в среднем. Это неплохой показатель и на 3,00 % выше, чем у гостей.

Результат показанной эффективности ввиду всего сказанного выше у кыргызстанцев на 18,40 % ниже, чем у гостей.

В весовой категории до 90 кг объем соревновательной техники стоя у кыргызских спортсменов составил всего 3,50; в то время как у гостей – 6,25. Объем эффективной техники стоя соответственно 1,50 и 2,63. Так, у Абыкеева (третьего призера соревнований) ОСТС = 5,00; ОЭТС = 4,00; Мамедова Ч. ОСТС = 7,00; ОЭТС = 5,00; Токтогонова соответственно 5,00 и 1,00; Раджабова (г. Чирчик), – чемпиона соревнований и Заитова Ф. (Узбекистан) второго призера соревнований ОСТС = 11,00; ОЭТС = 6,00. Причины такой разницы указывались выше.

Соревновательная эффективность атаки у кыргызстанцев составила 26,95 %, что выше, чем у гостей на 7,63 %. Однако эта разница несущественна и не сыграла большой роли в соревнованиях.

Соревновательная эффективность защиты в первом случае составляет 51,98 %, во втором – 66,90. Если в первой группе исследуемых у Абыкеева СЭЗ = 80,00 %; Мамедова – 87,50 %; то у остальных членов группы этот показатель снижается до 52,94 % и ниже. Это значит, около половины бросков противников достигали своей цели. Естественно, такое низкое качество защиты недопустимо, поэтому на тренировках следовало бы обратить внимание на защиту. Так, Абыкееву – от бросков через голову с упором стопы в живот; Мамедову – от бросков прогибом; Токтогонову – от подхватов, бросков с захватом ног и через спину с колен, зацепов; Джапарову – от бросков с колен (через спину, мельницы), задней подножки; Каналбек у. – от бросков с колен (через спину, мельницы); Джунушалиеву – от бросков с колен и “посадки”; Халматову – от бросков через спину с колен, с захватом ног и через голову с упором стопы в живот.

Интервал атаки в первой группе составляет 40,57, интервал успешной атаки 114,64. Так, у Абыкеева $I_{\text{УА}}=37,57$ с; Мамедова =65,71 с. Но общее количество попыток в обоих случаях невелико. В трех случаях спортсмены вообще не имеют оценок.

То есть, несмотря на такие усредненные показатели, техническая подготовка и специальная выносливость у некоторых дзюдоистов явно не-

достаточны. Об этом свидетельствует показатель техничности (1,19), чуть больше 1. У Абыкеева техничность равна 3,00; Мамедова – 5,10; у других меньше 1, то есть сумма проигранных баллов превышает сумму выигранных.

Комбинационность в этой категории у кыргызстанцев вообще отсутствует, в то время как во второй исследуемой группе она равна 11,98 %. Надо, однако, отметить, что такая средняя величина возникла благодаря Раджабову (Чирчик) с КАДС = 8,70 %; Заитову (Узбекистан) с КАДС = 55,96 %; Умедрову (Таджикистан) с КАДС = 31,58 %. Видимо, к таким показателям и надо стремиться, ведь практически весь пьедестал почета оказался занят гостями.

Показатель контратакующих действий равен в среднем в первом случае 5,31 %; во втором – 6,10 %. Большинство участников контратаки как тактическое действие не используют.

Результат показанной эффективности в первой группе – 33,48 %; во второй – 47,50 %. Для повышения эффективности борьбы кыргызским спортсменам необходимо повысить скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость. В технической подготовке необходимо обратить внимание на использование комбинаций и контратак, что позволит использовать ошибки противников и замаскировать собственные действия. Технический арсенал спортсменов надо обязательно расширять за счет изучения новых приемов и доведения их до совершенства.

В весовой категории до 100 кг объем соревновательной техники стоя – 3,86 и 6,29 соответственно по группам. Объем эффективной техники 1,00 и 2,00 соответственно. В этом случае и разница достоверна при 5,00 % уровне значимости. Такое резкое снижение количества приемов нельзя оправдывать тяжелым весом. Всем известно, что японские дзюдоисты даже в тяжелых весовых категориях виртуозно владеют большим количеством приемов, что делает их выступления яркими, запоминающимися.

Соревновательная эффективность атаки в исследуемых группах составляет 14,53 и 20,63 %. У некоторых спортсменов вообще отсутствуют оценки. Соревновательная эффективность защиты в группах равна 68,54 и 87,23 %. Налицо опять отставание кыргызских спортсменов, в данном случае на 18,69 %. Значит, защита от бросков в этой категории опять не на должном уровне. Поэтому, Бекболаеву необходимо работать над защитой от “посадки” и бросков через спину с колен; Рахатбекову – от боковых переворотов, бросков через бедро и через спину с колен; Сыдыкову – от подхватов, задних подножек и бросков через спину

с колен; Ысманову – от подхватов, зацепов, бросков с захватом ног и через спину с колен; Медин уулу – от бросков через спину с колен; Абыкееву – от подхватов и бросков через спину колен.

Интервал атаки в первой группе увеличился в среднем до 106,45, в то время как у приезжих спортсменов этот показатель составляет 47,51. Интервал успешной атаки соответственно равен 262,50 с и 319,16 с. В первой исследуемой группе у трех спортсменов вообще не было оценок. Тем не менее, даже 262,50 с – это слишком большой интервал.

Техничность в группах достоверно отличается. В первой – 0,55; во второй – 2,33.

Комбинационность атак в первой группе составляет 5,91 %; причем эта цифра получилась благодаря тому, что у Бекболаева КАДС = 41,38 %; у остальных – 0,00 %. В другой группе средняя величина КАДС составляет 10,40 %; у троих отсутствует, у остальных варьирует от 5,88 до 40,00 %. То есть, большой вес не является препятствием для комбинированных атак.

Контратакующие действия у кыргызстанцев присутствуют в арсенале только у Рахатбекова (3,85 %). В другой группе, наоборот, большинство спортсменов используют этот вид тактико-технического действия. У Таскина Ю. он достигает 40,00 %.

Результат показанной эффективности в схватках в первой и второй группах достоверно различен: 28,78 и 51,79 %. Как видим, небольшой арсенал техники и особенно эффективной техники, слабая техническая подготовленность, и как следствие, отсутствие более сложных технико-тактических действий: комбинаций и контратак не позволяют заработать достаточное количество оценок для победы. К тому же в таких тяжелых весовых категориях для технического совершенствования спортсменам надо преодолевать малоподвижность.

В весовой категории свыше 100 кг между группами разница в 2,5 раза в объеме соревновательной техники. То есть тенденция увеличивается с ростом веса, хотя средний объем эффективной техники одинаков (1,33).

Соревновательная эффективность атаки в среднем по группам 33,33 и 16,01 %. Но это потому, что у Мурзабекова СЭА = 100,00 %; так как был выполнен один бросок и он оказался эффективным, поэтому результат 100,00 % в команде кыргызстанцев – это ортофакт.

Соревновательная эффективность защиты по группам составляет 67,55 и 66,17 %. То есть, каждый третий прием противников в обеих группах достигал своей цели.

Количество попыток проведения приемов в первой группе явно недостаточно: в среднем

один прием за 97,28. Гости были несколько активнее и выполняли в среднем один прием за 48,32.

Интервал успешной атаки в первой группе – 203,54 с; во второй – 280,41 с. Однако, у Краковецкого Ю. – чемпиона соревнований этот показатель составляет 306,67 с; у второго призера – Баркалая (Казахстан) – 210,00 с; третьего призера Кулматова (Чирчик) – 343,30 с. В первом и последнем случае интервал свыше 300, хотя это время одной схватки, зато у Маразыкова А. этот показатель составляет 177,50 с – вполне приемлемое время.

Техничность у кыргызских спортсменов составляет 8,19; но это потому, что у Маразыкова А. она составляет 34,00. И хотя во второй команде техничность в среднем равна 1,23, разница между группами статистически недостоверна.

Комбинационность атак в первой исследуемой группе есть только у Краковецкого Ю. – 16,67 %. Во второй группе – у Баркалая (Казахстан) – 23,53 и у Хаджиметова (Чимкент) – 50,00.

Контратаку в первой группе используют Краковецкий (7,69 %) и Маразыков (16,67 %). Во второй группе – Баркалая (5,00 %) и Сахатов (Узбекистан) (4,76 %). Поэтому борьба в этой категории не столь динамична, атаки более прямолинейны.

Результат показанной эффективности в группах примерно одинаков, несмотря на то что второе и два третьих места заняли гости (Баркалая, Кулматов, Хаджиметов).

Для повышения качества борьбы в этой весовой категории необходимо расширить фонд технических действий и “коронных” приемов, лучше из разных классификационных групп. Особое внимание следует обратить на тактическую подготовку приемов: разумеется, соревновательная эффективность защиты должна быть выше 67,55 %. Мурзабекову надо обратить внимание на защиту от подсечек, подхватов, зацепов, бросков с захватом ног. Исакову – на защиту от подсечек и задних подножек. Джанагулову и Краковецкому – на защиту в борьбе лежа, на совершенствование уходов с удержаний.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ соревновательной деятельности сильнейших дзюдоистов Кыргызстана и других стран позволяет сделать вывод, что наши спортсмены вполне могут конкурировать с дзюдоистами других стран. Однако нельзя не отметить и некоторые недостатки.

Во-первых, недостаточный уровень развития скоростно – силовых качеств и специальной выносливости, из-за чего средний интервал между оценками в большинстве случаев неоправданно велик, а соревновательная эффективность атаки у многих спортсменов очень низкая: не превышает 10,00 %.

Во-вторых, общий объем техники и эффективной техники очень мал. Причем усиливается тенденция на их уменьшение с ростом весовых категорий. Если в весе до 60 кг ОСТС = 8,70; ОЭТС = 3,20; то в весе свыше 100 кг ОСТС = 2,67; ОЭТС = 1,33.

В-третьих, многие дзюдоисты плохо защищаются от приемов противников. Так, в весе до 81 кг у Скиба Г. СЭЗ = 0,00 %; в весе до 90 кг у Каналбек у. СЭЗ = 0,00 %; Токтогонова СЭЗ = 52,94 %; Джапарова СЭЗ = 58,33 % и т.д.

В-четвертых, малый объем техники, недостаточная скорость в выполнении приемов ведут к отсутствию комбинационности и контратак, что естественно сказывается на качестве борьбы.

Для исправления ситуации необходимо уделять больше внимания специальной физической подготовке. Более планомерно и массированно давать упражнения на развитие скорости - силовых качеств и специальной выносливости [3, 4].

Техническую подготовку необходимо переориентировать с совершенствования изученных приемов на освоение новых, из других классификационных групп, чтобы расширить технический арсенал. Уже освоенные приемы необходимо отрабатывать в комбинациях.

Для повышения СЭЗ необходимо к каждому проигранному техническому действию подобрать контрприемы. Так, в весе до 90 кг Абыкееву нужно подобрать контрприемы к броскам через голову с упором стопы в живот; Мамедову – к броскам прогибом; Токтогонову – к подхватам, броскам с захватом ног и через спину с колен и т.д., при этом стараться избегать пассивной защиты. Тогда борьба будет острая, интересная. Контратакующие действия можно научить использовать и во многих других случаях.

Необходимо научить спортсменов составлять тактический план на схватку, чтобы они не надеялись на случай, а сначала продумывали свои действия, чтобы борьба не была прямолинейной. С этой целью в тренировочных схватках можно заставить подготовить план и оценить степень его реализации, или поставить задачу, и спросить, каким образом дзюдоист ее собирается решить в схватке [5, 6].

Литература

1. Волков В.П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов – самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1972. 27 с.
2. Иванков Н.Г. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. М., 2001.
3. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. СПб, 2002.
4. Сурахин СВ., Гуров Б.Д. ЭВМ и анализ соревновательной деятельности в борьбе // Спортивная борьба: ежегодник М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Тараканов Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. СПб, 2000. 284 с.
6. Туманян Г.С., Свищев И.Д. Методика определения тактико-технической подготовленности дзюдоистов различных квалификаций: методические рекомендации / Госкомспорт СССР. М., 1974. 37 с.