

УДК 796.853.232 (575.2) (04)

**ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ  
ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 73 кг**

***О.В. Контев***

Исследуются показатели различных видов подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов.

*Ключевые слова:* дзюдо; тренировки; соревнования.

Тестирование (x – номер теста) проводилось по следующим компонентам подготовленности дзюдоистов: координация (x 1 – метания теннисного мяча в цель, x 2 – толкания набивного мяча в цель), скоростно-силовая подготовленность (x 3 – бег 60 м, x 4 – сгибания и разгибания рук в упоре лежа в течение 15 с, x 5 – из положения лежа на спине поднимания туловища до прямого седа в течение 20 с, x 6 – прыжок в длину с места), силовая выносливость (x 7 – подтягивания на перекладине, x 8 – приседания с партнером), общая выносливость (x 9 – бег 1600 м), техническая подготовленность (x 10 – выполнение 10 бросков через спину), специальная выносливость (x 11), показатель целеустремленности – двигательная реакция (x 12 – простая, x 13 – сложная, x 14 – на движущийся объект), интеллектуальная подготовленность (x 15 – тест Малиновского С.И.).

Показатели соревновательной деятельности (СД) изучались по нотационной записи соревнований на кубок Президента НФД КР с расчетом коэффициентов: ОСТС – объем соревновательной техники стоя (x 16), ОЭТС – объем эффективной техники стоя (x 17), СЭА – соревновательная эффективность атаки (x 18), соревновательная эффективность защиты (x 19), Иа – интервал атаки (x 20), Иуа – интервал успешной атаки (x 21), техничность (x 22), КАДС – комбинационность атакующих действий стоя (x 23), ПКАДС – показатель контратакующих действий стоя (x 24), РПЭ – результат показанной эффективности (x 25) [1–4].

Для изучения корреляционных связей вышеприведенных показателей использовался метод простых парных корреляций.

В опытной группе весовой категории до 73 кг метания мяча связаны с толканием набивного мяча в цель ( $r = 0,65$ ).

Скоростно-силовые показатели также взаимосвязаны между собой. Так, бег на 60 м коррелирует с отжиманиями в упоре лежа ( $r = 0,86$ ) и прыжком в длину с места ( $r = 0,61$ ); отжимания в упоре лежа коррелируют с прыжком в длину ( $r = 0,60$ ).

Показатели силовой выносливости: подтягивания в висе и приседания с партнером коррелируют между собой ( $r=0,78$ )

Показатели двигательной реакции также взаимосвязаны; простая реакция – со сложной ( $r=0,86$ ) и РДО ( $r=0,89$ ); сложная-с РДО ( $r=0,94$ ).

Показатели соревновательной деятельности также взаимосвязаны; ОСТС с ОЭТС ( $r=0,66$ ) и с ПКАДС ( $r=0,90$ ); ОЭТС с ПКАДС ( $r=0,71$ ); СЭА с Иуа ( $r=0,72$ ); СЭЗ с ПКАДС ( $r=0,59$ ); ПКАДС с РПЭ ( $r=0,59$ ).

Итак, среди однородных показателей наблюдается гомогенность.

Сами компоненты также взаимосвязаны между собой. Так, координация связана с интеллектуальной подготовленностью: метания мяча и толкания мяча коррелируют с бланочным тестом Малиновского С.И. ( $r=0,75$ ;  $r=0,85$ ).

С соревновательным компонентом координация связана следующим образом: метания малого мяча коррелируют с РПЭ ( $r=0,62$ ); толкания набивного мяча – с Иа ( $r=0,56$ ); оба показателя координации коррелируют с КАДС ( $r=0,71$ ;  $r=0,72$  соответственно).

Плотность атак, комбинации двух и более приемов требуют высокого уровня координации, чем и объясняются эти взаимосвязи.

Скоростно-силовой компонент подготовленности очень тесно связан с силовой выносливостью. Так, с подтягиваниями в висе и приседаниями с партнером коррелируют бег на 60 м ( $r=0,72; =0,58$ ), отжимания в течение 15 с ( $r=0,90; =0,66$ ), прыжок в длину с места ( $r=0,62; =0,93$  соответственно).

Силовая выносливость является основной для развития скоростно-силовых качеств, поэтому связь этих двух компонентов вполне естественна.

Скоростно-силовые показатели связаны с общей выносливостью. Так, с бегом на 1600 м коррелируют: бег на 60 м ( $r=0,57$ ), отжимания в упоре лежа ( $r=0,59$ ), прыжок в длину с места ( $r=0,79$ ).

С показателем техники коррелирует только бег на 60 м ( $r=0,60$ ).

Как известно, скорость выполнения бросков зависит, прежде всего, от скорости подворотов. Поэтому бег на короткие дистанции очень важен для совершенствования скорости перестановки ног при выполнении бросков.

Со специальным тестом связан только прыжок в длину ( $r=0,68$ ).

Связь скоростно-силовой подготовленности с интегральным соревновательным компонентом выражается в корреляции прыжка в длину и ОСТС ( $r=0,54$ ).

Таким образом, скоростно-силовая подготовленность связана с силовой, общей и специальной выносливостью, показателем техники.

Силовая выносливость связана с общей выносливостью: подтягивания в висе и приседания с партнером коррелируют с бегом на 1600 м ( $r=0,63; 0,83$  соответственно).

Связь силовой выносливости со специальной выражается в корреляции приседаний с партнером со специальным тестом ( $r=0,73$ ).

С интегральным соревновательным показателем связь представлена корреляцией приседаний с партнером с ОСТС ( $r=0,66$ ) и ПКАДС ( $r=0,50$ ).

Сила ног имеет большое значение в схватке. От нее зависит устойчивость спортсмена, способность выполнять приемы и контрприемы в течение всей схватки.

Итак, силовая выносливость связана с общей и специальной выносливостью и интегральным соревновательным компонентом подготовленности.

Общая выносливость коррелирует со специальной ( $r=0,85$ ), так как является основой для ее совершенствования.

Из показателей интегрального соревновательного компонента подготовленности достоверная связь только с ОСТС ( $r=0,53$ ).

Показатель техники очень тесно связан с интегральным соревновательным компонентом, по-

скольку техника-основа соревновательной деятельности. Так, корреляция технической подготовленности с СЭА и ПКАДС-0,54; с РПЭ-0,64.

Специальная выносливость с интегральным соревновательным компонентом связана через ОСТС ( $r=0,54$ ), ОЭТС ( $r=0,62$ ), Иа ( $r=0,63$ ).

Двигательная реакция характеризующая целеустремленность связана с интеллектуальной подготовленностью: сложная реакция коррелирует с бланочным тестом ( $r=0,57$ ).

Целеустремленность спортсмена определяет его мобилизационную готовность, поэтому ее значение в соревнованиях трудно преувеличить. Связь с соревновательными коэффициентами очень высока. Так, простая и реакция на движущийся объект коррелируют с ОСТС ( $r=0,66; =0,53$ ); со ЭТС ( $r=0,57; =0,51$ ), ПКАДС ( $r=0,58; =0,57$ ), с РПЭ коррелируют все три вида реакции: простая ( $r=0,73$ ), сложная ( $r=0,87$ ), РДО ( $r=0,92$ ).

Интеллектуальная подготовленность очень тесно связана с соревновательным компонентом: бланочный тест коррелирует с КАДС ( $r=0,77$ ) и РПЭ ( $r=0,63$ ).

Комбинации приемов, чтобы быть результативными, должны быть адекватными ситуации. Значит, спортсмен должен чутко улавливать изменения ситуации в схватке и использовать соответствующую комбинацию приемов, порой не стандартную для себя.

Таким образом, исследование компонентов подготовленности кыргызских дзюдоистов весовой категории до 73 кг показало гомогенность однородных признаков внутри самих компонентов и связь между самими компонентами подготовленности.

#### Литература

1. Зверков А.И., Кунор Г.В. Использование результатов обследования соревновательной деятельности в процессе индивидуализации тактико-технической подготовки спортсменов высокого класса в дзюдо. Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов: Тезисы докладов всесоюзной конференции (Москва, 19–20 апр. 1983г.). М., 1983.
2. Красников А.А. Общая теория спортивных соревнований: проблемы и опыт и их решения. РГУФК. М., 2007.
3. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности. СПб. ГАФК., 2003.
4. Олзоев К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983.