

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ СИЛЬНЕЙШИХ ДЗЮДОИСТОВ,
ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В БОРЬБЕ ЗА КУБОК ПРЕЗИДЕНТА НФД КР 2009 г.**

О.В. Контев

На основе нотационной записи соревнований подсчитано количество технических действий в каждой весовой категории отдельно у кыргызских и приезжих из ближнего зарубежья спортсменов, выявлены наиболее и наименее часто выполняемые приемы.

Ключевые слова: дзюдо; техническое действие; соревнование.

Дзюдо от других международно-признанных видов борьбы отличается разнообразием технических действий. Красивые амплитудные броски, интересные технико-тактические комбинации,

многообразии приемов в партере привлекают на соревнования большое количество зрителей, чему свидетельство лично-командное первенство на кубке президента НФД КР 2009 г. Одним из постулатов дзюдо является “превосходство техники над грубой силой”. Поэтому спортсмены стремятся овладеть как можно большим количеством приемов [1, 2]. Однако не все дзюдоисты отличаются разнообразием техники, некоторые ограничиваются 2–3 “коронными” приемами.

Чтобы разобраться в причинах этого мы провели нотационную запись данного турнира и вычислили количество попыток проведения приемов стоя и лежа по следующим группам: 1) подсечки; 2) подножки; 3) зацепы стопой и голенью; 4) подхваты под одну или две ноги; 5) броски через бедро; 6) броски через спину; 7) броски через плечи “мельница” стоя и с колен; 8) броски с захватом руки под плечо; 9) броски через голову с упором стопы в живот; 10) посадки; 11) выведения из равновесия; 12) перевороты: передний, боковой, задний; 13) броски с захватом ног; 14) броски прогибом; 15) удержания; 16) удушения; 17) болевые приемы [3, 4].

Количество приемов суммировали отдельно у лучших борцов Кыргызстана (1 группа) и соседних стран (2 группа) в каждой весовой категории (табл.1).

В весовой категории до 60 кг кыргызские спортсмены чаще применяют броски через спину (с колен) и через голову с упором стопой в живот (67 и 66 попыток соответственно), несколько меньше подсечки (35) и броски с захватом одной или двух ног (30). Очень редко использовались броски через бедро (5), посадки (4), броски прогибом (3), и выведения из равновесия (1). Броски с захватом руки под плечо вообще не использовались. Фактически, борьба стоя представлена подсечками, подножками, зацепами, подхватами, бросками через спину с колен, через плечи, через голову с упором стопы в живот, с захватом ног, боковыми и передними переворотами. В борьбе лежа применялись удушения, удержания, болевые приемы. Всего же в этой группе было 298 попыток проведения приемов в стойке и 28 – лежа.

Видимо, эти группы приемов наиболее оптимальны в выполнении. А вот выведения из равновесия – более сложны в техническом отношении, так как бросок надо выполнить только руками и очень точно поймать момент для его выполнения. Броски прогибом не только сложны технически, но и требуют большой физической силы. При выполнении броска через бедро легко попасть на контрприем: бросок прогибом или посадку.

Во 2-й группе этой же весовой категории наиболее часто использовались броски через спину с колен (85), подсечки, броски с захватом ног (по 28 попыток), броски через плечи (20 попыток), подхваты (19), зацепы, броски через голову с упором стопы (по 14 попыток). В борьбе лежа было только две попытки выполнения удержания и одна – болевого приема.

Очень мало выполнено бросков через бедро, выведений из равновесия (по 2 раза), посадок (5), бросков с захватом руки под плечо (1). Бросок прогибом совсем не использовался.

Как видим, выполняют преимущественно приемы из тех же групп, что и кыргызские спортсмены. Следовательно, для этой весовой категории эти группы приемов наиболее оптимальны. Всего в группе было предпринято 232 попытки выполнения приемов в стойке и 3 – в партере.

В весовой категории до 66 кг дзюдоисты 1-й группы наиболее часто выполняли броски через спину (48), как и в предыдущей весовой категории. Несколько реже – подсечки, мельницы (по 21 разу), подножки (17), зацепы (12), броски через голову с упором стопы в живот (27) и захватом ног (25). Очень мало использовались подхваты, перевороты (по 2 попытки), посадки, броски прогибом (по 1 попытке), броски через бедро и выведения из равновесия вообще не использовались. В борьбе лежа: удержания (2), удушения (3), болевые приемы (4). Всего в стойке было 177 попыток, в борьбе лежа – 9 попыток.

Во 2-й группе так же наиболее часто использовались броски через спину (40). Несколько реже – броски через голову с упором стопы (28), с захватом ног, подсечки (по 27 попыток), подножки (26), мельницы (14), подхваты (13), посадки (11), зацепы, перевороты (по 10 попыток). Не использовались броски через бедро. В борьбе лежа наиболее часто использовались удержания (10), гораздо реже удушения (2) и болевые приемы (1). Всего у приезжих спортсменов в стойке было 209 приемов и реальных попыток выполнения приема в стойке и в борьбе лежа – 13.

Итак, в 1 и 2-й группах наиболее часто применяются броски через спину, через голову с упором стопы, с захватом ног, подсечки, подножки, мельницы, зацепы стопой и голенью; во 2-й группе еще подхваты и перевороты, в борьбе лежа – удержания. Отсюда можно предположить, что общие для двух групп броски оптимальны для этой весовой категории и у приезжих спортсменов технический арсенал шире на 2 группы приемов в стойке (броски с захватом руки под плечо и выведения из равновесия). И если сравнить общую

сумму бросков и реальных попыток 10 лучших кыргызских спортсменов и 10 приезжих участников соревнования, только в борьбе лежа заметна разница в количестве удержаний в пользу приезжих участников. Следовательно, в этой весовой категории техническая оснащенность у приезжих спортсменов лучше, чем у кыргызских.

В весовой категории до 73кг в 1-й группе наиболее часто использовались броски через спину (54), подсечки (36), броски с захватом ног (33), через голову с упором стопы в живот (25), подножки (22), мельницы (15). Несколько реже – подхваты (9) и перевороты (7). Очень мало использовались зацепы (5). Почти не использовались броски через бедро (1), выведения из равновесия (2), посадки, броски через грудь и с захватом руки под плечо. В партере использовались только удержания (7).

То есть, дзюдоисты этой группы использовали приемы из 11 групп в стойке и 1 – в партере. Всего было проведено 209 приемов и реальных попыток в стойке и 7 – в партере.

Дзюдоисты 2-й группы этой же весовой категории больше всего использовали подсечки (58), броски через спину (40), через голову с упором стопы (26), подхваты (25), подножки (20). Несколько реже – мельницу (12) и броски с захватом ног (11). Мало использовали или не использовали совсем зацепы, посадки, выведение из равновесия (по 3 попытки), перевороты (2), броски через бедро, с захватом руки под плечо, прогибом. В борьбе лежа было 9 попыток удержания и по 1 – болевого приема и удушения. То есть использовались приемы из 11 групп в стойке и 3 – партере. Всего было 203 попытки проведения приемов в стойке и 11 – в партере.

Таким образом, в этой весовой категории техническая оснащенность дзюдоистов 1-й и 2-й групп примерно одинаковая в стойке, а в борьбе лежа кыргызские дзюдоисты на 2 группы приемов превосходят приезжих. Небольшое техническое превосходство отразилось и на спортивном результате: I и II места заняли кыргызские дзюдоисты, соответственно два III места – приезжие спортсмены. Оптимальными для кыргызских и приезжих спортсменов являются броски из 7 групп в стойке и 1 – в партере.

В весовой категории до 81кг борцы 1-й группы применяли в основном броски через спину (39), с захватом ног (23), подсечки (25), мельницы (15). Несколько реже – подхваты (10), подножки, броски через голову с упором стопы в живот (по 8 попыток). Очень мало использовались зацепы (3), посадки, броски прогибом (по 2

попытки), выведение из равновесия (1), перевороты (4). В борьбе лежа была только 1 попытка проведения болевого приема.

Как видим, использовались в основном приемы из 12 групп. Всего было 140 попыток проведения приемов в стойке и 1 – в партере.

Во 2-й группе использовались подсечки (79), броски через спину (53), подножки (33), подхваты (34), зацепы (25), броски с захватом ног (24), через голову с упором стопы в живот (14), мельницы (9), перевороты (7). Мало использовались броски через бедро (4), прогибом (2), посадки (5), выведения из равновесия (2). Броски с захватом руки под плечо вообще не использовались. В борьбе лежа было выполнено 5 попыток удержаний и 3 – удушения.

Получается, приезжие участники соревнования использовали в основном броски из 13 групп в стойке и 2 – в партере. Всего в стойке была предпринята 291 попытка выполнения приемов и в борьбе лежа – 8 попыток.

В весовой категории до 81кг по разнице в 151 прием лучше выглядят приезжие спортсмены. Их техническая оснащенность на 1 группу приемов в стойке и 1 – партере лучше.

В весовой категории до 90 кг дзюдоисты 1-й группы использовали подхваты (11) и броски с захватом ног (7). Очень мало использовались подсечки, зацепы, мельницы, подсадки, перевороты (по 3 попытки), броски через голову с упором стопы в живот (4), через спину (2), подножки (1). Совсем не использовались броски через бедро, с захватом руки под плечо, прогибом, выведения из равновесия. В борьбе лежа замечена 1 попытка удержания и удушения, 2 – болевого приема.

Всего предпринято 40 попыток выполнения приемов в стойке и 4 – в борьбе лежа. Для 8 участников это очень мало.

Дзюдоисты 2-й группы использовали все приемы, кроме переворотов. Конечно, количество используемых приемов в 1 и 2-й группах очень сильно отличается. Такие броски, как через спину, с захватом ног, подсечки, во 2-й группе использовались более 20 раз (27, 21, 24 соответственно). В два раза меньше – подножки, мельницы (по 11 попыток), зацепы (10), подхваты (14), броски через голову с упором стопы в живот (7). По два раза броски через бедро, посадки, выведения из равновесия, 3 – броски прогибом. В борьбе лежа удержания и удушения выполнялись по 4 раза, болевые приемы – 2. Всего в стойке было 134 попытки, в борьбе лежа – 10.

Разница в количестве попыток более чем в 3 раза между кыргызскими и приезжими спортсменами говорит о различной в технической подготовке. Фактически кыргызские дзюдоисты использовали броски из 10 групп, в то время как приезжие участники из 12 групп. Поэтому и места распределились следующим образом: Абыкеев А. (КР) занял III место, Раджабов У. (Чирчик) – I место, Зайтов Ф. (Узбекистан) – II место, Умедров Ф. (Таджикистан) – III место.

В весовой категории до 100 кг было 14 участников соревнования. Дзюдоисты I-й группы использовали в основном броски через спину (51), мельницы (9) и подсечки (8). Иногда – подножки, подхваты (по 3 раза), зацепы (2), бросок через бедро, через голову с упором стопы в живот, прогибом, переворот (по 1 разу), броски с захватом ног (5). В борьбе лежа было 3 попытки проведения удержания, 2 – удушения, 5 – болевого приема. Всего кыргызстанцы выполнили или пытались выполнить 85 приемов в стойке и 10 – в партере.

Во 2-й группе наиболее часто, так же, использовались броски через спину (51), несколько меньше – подсечки (28), подножки, подхваты, броски через голову с упором стопы (по 10 раз), с захватом ног (8), через плечи (мельницы, 5), зацепы (5). По разу – бросок через бедро, прогибом, посадка, 2 раза – бросок с захватом руки под плечо. В борьбе лежа было 5 попыток удержания и 3 – удушения. Всего предпринято 135 попыток в стойке и 10 – в партере.

Выходит, приезжие спортсмены были более активны, использовали броски из 13 групп в противоположность кыргызским, использовавшим броски из 11 групп. Поэтому в кыргызской сборной только А. Бекболаев занял III место. Остальные места заняли “гости”.

В весовой категории +100 кг было 12 участников. В 1-й группе дзюдоисты использовали 12 подсечек, по 5 зацепов и подхватов, 4 – броска с захватом ног, 3 – подножки, 1 – бросок прогибом, 2 – переворота. Всего 32 приема из 7 групп.

Во 2-й группе дзюдоисты использовали 16 подсечек, 7 подножек, 10 зацепов, 15 подхватов, 8 бросков через спину, 6 – через голову с упором стопы, 3 – с захватом ног, по 2 – через плечи (мельницы) и с захватом руки под плечо, по 1 разу – бросок через бедро, переворот, посадку. В борьбе лежа – 5 удержаний и 1 болевой прием. Всего отмечено 72 приема в стойке и 6 в партере. Применялись приемы из 12 групп в стойке и 2 в партере.

Таким образом, в весовой категории +100 кг разница в количестве используемых приемов между группами более чем в 2 раза.

Поэтому и места распределились следующим образом: Ю. Краковецкий (КР) занял I место, Баркалая (Казахстан) – II место, Б. Кулматов (Чирчик) – и Хаджиметов (Чимкент) – III места.

Исследование используемых технических действий на кубке президента НФД КР 2009 г. выявило отставание кыргызских спортсменов от спортсменов из соседних стран по числу и разнообразию.

Так, в весовой категории до 66 кг кыргызские дзюдоисты используют приемы из 11 групп, приезжие – из 13. Разница в количестве технических действий между ними составляет 22 приема в стойке, 6 – в партере.

В весовой категории до 81 кг кыргызские дзюдоисты использовали приемы из 12 групп, приезжие – из 13. Разница в количестве технических действий между ними составляет 151 прием в стойке и 7 – в партере в пользу приезжих спортсменов.

В весовой категории до 90 кг кыргызские дзюдоисты использовали броски из 10 групп, приезжие спортсмены – из 12 групп. Разница в количестве технических действий более чем в 3 раза в стойке и в 2,5 раза – в партере.

В весовой категории до 100 кг кыргызские дзюдоисты использовали броски из 11 групп, приезжие – из 13. Разница в количестве технических действий составляет 50 приемов в стойке.

В весовой категории +100 кг кыргызские дзюдоисты выполнили 32 приема из 7 групп в стойке. Приезжие спортсмены выполнили 72 приема из 12 групп в стойке и 6 приемов из 2 групп в партере.

Только в весовой категории до 60 кг было небольшое преимущество кыргызских дзюдоистов. Там было зафиксировано 298 попыток выполнения приемов в стойке и 28 – в партере, в то время как у приезжих – 232 в стойке и 3 – в партере.

В категории до 73 кг разница между группами составляет всего 6 приемов в стойке. В борьбе лежа разница более ощутимая – 10 приемов, но уже в пользу приезжих спортсменов.

Такая ситуация сложилась потому, что кыргызские дзюдоисты на тренировках отработывают в основном излюбленные приемы и их технический арсенал не расширяется. А надо отработать новые приемы из разных классификационных групп, тогда увеличится и количество “коронных” приемов. В борьбе лежа недостаточное количество

Таблица 1

Технические приемы дзюдоистов КР (1) и соседних стран (2) на кубке президента НФД КР 2009 г.

Приемы \ Вес	Подсечки	Подножки	Зацепы	Подхваты	Бр. через бедро	Бр. через спину	Бр. через плечо	Бр. с захватом руки под пле	Бр. через гол. с упором стопы	Посадки	Выведение из равновесия	Перевороты передний, боковой, задний	Бр. с захватом ног	Бр. прогибом	Удержание	Удушение	Болевые приемы
60 кг, 1	35	13	18	24	5	67	21		66	4	1	11	30	3	7	11	10
2	28	9	14	19	2	85	20	1	14	5	2	5	28		2		1
66 кг, 1	21	17	12	2		48	21		27	1		2	25	1	2	3	4
2	27	26	10	13		40	14	1	28	11	1	10	27	1	10	2	1
73 кг, 1	36	22	5	9	1	54	15		25		2	7	33		7		
2	58	2	3	25		40	12		26	3	3	2	11		9	1	1
81 кг, 1	25	8	3	10		39	15		8	2	1	4	23	2			1
2	79	33	25	34	4	53	9		14	5	2	7	24	2	5	3	
90 кг, 1	3	1	3	11		2	3		4	3		3	7		1	1	2
2	24	11	10	14	2	27	11		7	2	2		21	3	4	4	2
100 кг, 1	8	3	2	3	1	51	9		1			1	5	1	3	2	5
2	28	10	5	10	1	51	5	2	10	1		3	8	1	5	3	
+100 кг, 1	12	3	5	5								2	4	1			
2	16	7	10	15	1	8	2	2	6	1		1	3		5		1

приемов объясняется тем, что отсутствует связка “стойка – партер”. Это значит, что приемы в стойке надо отрабатывать с преследованием в партере, ведь прием в партере – это “чистая победа”.

Литература

1. Волков В.П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1972.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика и др. Ростов/нД: Феникс, 2006.
3. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности. СПб: СПбГАФК, 2003.
4. Суряхин С.В., Гуров Б.Д. ЭВМ и анализ соревновательной деятельности в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 18–21.