

ДИНАМІКА АКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В ХОДІ СУТИЧКИ

Костянтин АНАНЧЕНКО

Харківська Державна Академія Фізичної Культури

Актуальність. Бурхливий ріст результатів у спорті вищих досягнень, посилення конкуренції на міжнародній арені вимагають упровадження нових підходів до процесу підготовки кваліфікованих спортсменів. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є використання тренером моделей змагальної діяльності спортсменів високого класу як еталон. На жаль, у боротьбі дзюдо моделювання як способу визначення основних напрямків корегування тренувального процесу усе ще не знайшов належного застосування, що і підтверджує актуальність проблеми [1,2].

Сила, витривалість, швидкісно-силові можливості і гнучкість – відповідно до ряду досліджень, ці показники не що залежно впливають на спортивний результат [3]. Тобто з цих даних випливає, що умови спортивної боротьби вимагають всесторонньої фізичної підготовки у більшій мірі, чим більшості інших видів спорту. Але в той же час в змагальному двобої спортсмен, що раціонально використовує техніко-тактичний арсенал здатний протягом усіх змагань показувати стабільний результат [3].

Суддівство змагань стає досконаліше, змагальні двобій стає агресивнішим збільшується кількість атак, пропадає з тактичного арсеналу слово “розвідка” борці з перших секунд намагаються нав’язати свою боротьбу, збільшилося “стискання” при найменшій пасивності, імітації, відходу від боротьби борець одержує покарання, зменшується час на боротьбу в партері. (Новиков А.А. Шустин Б.Н. 1993 р.)

Аналізуючи тенденції розвитку дзюдо в останні роки, більшість фахівців сходяться на тім, що розширився арсенал «коронної» техніки і підвищилося ефективність, результативність її використання, збільшилася активність і щільність що дозволяє ведучим борцям атакувати протягом усього борцівського двобою [1,5].

Інші фахівці вважають, що для поліпшення показників техніко-тактичної майстерності необхідно зробити ставку на кінець зустрічі, з огляду на загальну тривалість сутички [6,7].

Такий тренувальний процес у цьому випадку буде побудований на удосконаленні анаеробної працездатності, тобто тривале тренування, змагальна зустрічі з активністю, що збільшується, наприкінці сутички.

Однак у всіх цих методах потрібно враховувати працездатність і регулювати параметри роботи. Спортсмени, що мають відносно невисокий рівень техніко-тактичної підготовки змушені у великому ступені включати в сутичці інші якості (фіз., психологіч., і ін.) компенсуючі техніко-тактичну підготовку.

Аналіз показників, заснований тільки на реєстрації оцінених дій, є недостатнім. У зв’язку з цим, виникає необхідність диференційованого аналізу різних сторін техніко-тактичної підготовки, а також обліку спроб провести прийом. Для досягнення заданої задачі в змагальному двобої необхідно враховувати

психологічні і фізичні можливості організму, а також облік особливостей супротивника і конкретно сформованої ситуації в сутичці і змаганні в цілому.

При плануванні даного дослідження як орієнтир передбачалося використовувати моделі змагальної діяльності переможців і призерів Олімпійських ігор 2000 р.

Дійсно, щільність і результативність дій борців, що атакують, в остаточному підсумку, і визначає результат двобою.

Як відомо, у попередніх сутичках борці маскують рівень своєї підготовленості. Тому були вивчені на наш погляд найбільш інформативні показники змагальної діяльності борців у вирішальних двобоях за перше і третє місце.

Ціль дослідження – оптимізувати техніко-тактичну підготовку борців дзюдо на основі обліку моделей змагальної діяльності переможців і призерів Олімпійських ігор 2000 р.

Задачі дослідження:

- визначити щільність і результативність дій борців, що атакують;
- виявити динаміку цих показників протягом сутички;
- підготувати відповідні рекомендації;

Методи дослідження:

Як основні методи дослідження використовувалися аналіз відеозаписів і протоколів двобоїв дзюдоїстів за перше і третє місце на Олімпійських іграх 2000 р.м., а також систематизація, узагальнення і статистична обробка отриманих матеріалів.

Результати дослідження. Для одержання даних, що характеризують не тільки показники змагальної діяльності борців, але і їхню динаміку по ходу сутички, її тривалість, 5 хвилин, була розбита на три періоди по 1 хв. 40 сек. кожна.

Результати аналізу ефективності, щільності і результативності дій борців, що атакують, представлені в таблиці 1,2. Аналіз фінальних сутичок Олімпіади-2000 (табл.1,2.) показав перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій і другій третинах сутички.

Таблиця 1.

Щільність атакуючих дій в фінальних сутичках Олімпіади-2000

Вага. Катег.	Середнє	По третям сутички		
		1	2	3
60	2,0	2,0	-	-
66	3,9	1,8	6,0	-
73	4,8	5,4	4,2	-
81	3,8	1,8	3,6	6,0
90	2,1	1,8	2,4	-
100	3,6	1,2	6,0	-
+100	1,8	1,8	0,6	3,0
\bar{x}	3,1	2,3	3,8	4,5

Таблиця 2.

**Динаміка ефективності атакуючих дій дзюдоїстів в ході сутички
на Олімпіаді-2000**

Вага. Катег. (кг)	Эфект. Результ.	1 третъ		2 третъ		3 третъ	
		Перем.	Прогр.	Перем.	Прогр.	Перем.	Прогр.
60	Эфект.	1/1	-	-	-	-	-
	Результ.	10	-	-	-	-	-
66	Эфект.	0/3	0/2	1/4	1/1	-	-
	Результ.	-	-	10	3	-	-
73	Эфект.	1/4	0/3	2/4	0/2	-	-
	Результ.	3	-	13	-	-	-
81	Эфект.	0/2	0/1	1/4	0/2	1/6	0/5
	Результ.	-	-	5	-	3	-
90	Эфект.	0/3	-	2/6	-	-	-
	Результ.	-	-	5+10	-	-	-
100	Эфект.	0/1	0/1	1/2	0/1	-	-
	Результ.	-	-	10	-	-	-
+100	Эфект.	1/4	-	-	1/4	1/2	0/3
	Результ.	5	-	-	5	5	-
Σ	Эфект.	3/18	0/7	7/20	2/10	2/8	0/8
	Результ.	18	-	53	8	8	-

Дзюдоїсти у фінальних сутичках постійно нарощували щільність дій, що атакують. На початку сутички вона склала 2,3 у середині - 3,8 і наприкінці сутички 4,5 атаки/хв. (табл. 1.). Відповідно до аналізу даних у двох вибіркового t-тесті з різними дисперсіями спостерігається достовірне розходження щільності дій спортсменів, що атакують, у 1 і 3; 2 і 3 третинах сутички ($P < 0,05$). У 3 третині активність збільшується в порівнянні з 1- ой, майже в 2 рази (6,3), із другий третю підвищується (2,9), але незначно. А між 1 і 2-ий, розходження (1,83) не вірогідно ($P < 0,05$), активність дій, що атакують, збільшується, але не сильно.

У двобоях за 3 місце щільність дій, що атакують, протягом усієї зустрічі була приблизно однакова, достовірних розходжень по третинах не було, хоча варто помітити, що все-таки розходження видні і борці, що змагаються за 3-місце, збільшують щільність атак до кінця зустрічі. Так у першій і другій третині щільність атак склала 1,66 і 1,65 (відповідно), а наприкінці 2,0 атаки/хв.

Це свідчить про високу функціональну і техніко-тактичну підготовленість учасників фінальних зустрічей.

Аналіз показників змагальної діяльності борців у фінальній частині Олімпійських ігор 2000 року показав також наступне (табл. 2).

Переможці змагань, у першій третині сутички провели в низькому темпі, одержали 18 бала оцінених суддями. При цьому одна сутичка завершилася чистою перемогою.

В другій. третині (у шести двобоях) активність борців підвищилася, результативність також зросла 53 бала. Чотири сутички завершилися чистою перемогою.

Закінчення сутички (треть третина) відрізнялося ще більш підвищеною активністю, і результативністю в кожному двобої була проведена результативна атака. Усі сутички проведені у високому темпі.

Виконаний аналіз показав, що ефективність атак зростає до кінця зустрічі, що свідчить про раціональний розподіл сил, а також про чітке виконання тактичного плану.

На підставі проробленого аналізу також можна зробити висновок про те, що переможці в цілому демонструють гостро атакуючий стиль ведення сутички на всьому її протязі змагань. Навіть домігшись переваги, продовжують атакувати суперника, намагаючись домогтися чистої перемоги.

Усі переможці мають найвищий рівень фізичної підготовленості, що дозволяє, кожні 15-20 сек. починати реальні спроби виконувати кидок.

Слід також зазначити, що показники активності і результативності борців у фінальних двобоях різко зросли в порівнянні з попередніми сутичками. Крім цього, напруженість фінальних сутичок з кожною хвилиною зростала, досягши апогею в середині і наприкінці. Це свідчило про високі техніко-тактичні і фізичні кондиції не тільки переможців, але і їхніх суперників, а також про безкомпромісності двобоїв (табл. 1; 2.).

Результативність, тактико-технічних дій найвищої буває в перші 3 хв. Це є наслідком використання в підготовці дзюдоїстів спеціальних завдань с високою інтенсивністю, у тому числі короткочасних сутичок с щохвилиною зміною партнерів. Однак показник надійності виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички. Тому не слід забувати о методах, що дозволяють бути готовим до досягнення результату на останніх хвилинах сутички. (4)

Подальше дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем.

Висновки:

1. Успішна підготовка борців будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій динаміці ведення сутички, що найбільше чітко простежується на змаганнях світового рівня.
2. Функціональна підготовленість борця до відповідальних змагань повинні забезпечити можливість постійного нарощування щільності виконання дій, що атакують, протягом сутички.
3. Підвести фізичну підготовленість борців до рівня, що дозволяє виконувати протягом кожної хвилини сутички і здійснювати реальні спроби виконати кидок, кожні 15-20 сек.

Література

1. Ананченко К.В. Основні напрямки удосконалювання технічної підготовки борців дзюдо високого класу // Слабожанський науково - спортивний вісник. – 2003. № 6. - С. 74-76.
2. Арзютов Г.М., Дацаури В.М. Українське дзюдо: Перемоги, проблеми, завдання / Педагогіка, психологія і мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — X. — 2002. — № 5. — С. 51-57. — Библиогр.: 2 назв. — укр.
3. Головіна Л.Л. Ігуменів М.В. Фізіологічна характеристика боротьби: Методичні рекомендації для ФПК. – ГЦОЛИФК, 1992. – 88 с.
4. Новиков А.А., Свищев И.Д. Аналіз технічних дій найсильніших дзюдоїстів світу в змагальній діяльності // Спортивна боротьба.- 1981.- С. 8-11.
5. Свищев И.Д. Техніко-тактична підготовленість дзюдоїстів різного віку і кваліфікації // Дзюдо. - Архангельськ: Видавничий будинок «СК», 2001. - С.74-75.

6. Шепилов А.А., Климін В.П. *Витривалість борців*. – М.: Фізкультура і спорт, 1979. – 142 с.
7. Шиян В.В. *Удосконалювання спеціальної витривалості борців*. – М.: ТЛО, 1997. – 166 с.

THE DYNAMICS OF ACTIVITIES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGH SKILLED JUDAISTS IN THE COURSE OF FIGHTS

Konstantin ANANCHENKO

Kharkiv Academy of Physical Culture

Annotation. Study of structure of tactics in judo at the present stage of its developments. In this clause considers actual problems of tactical training of high skilled Judaists on modern stage of development of judo. Main result of our research of high skilled Judaists activity was analysed activity in the final part of Olympic games, methodical recommendations being given to athletes and coaches.

Key words: judo, Olympic games, tactics, coaches.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В ОКРЕМИХ ВИДАХ ТА В СУМІ БАГАТОБОРСТВА ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ У СПОРТМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Андрій АНДРЕС

Національний університет "Львівська Політехніка"

Актуальність. Основу бойового вдосконалення військ складає всебічна підготовка військовослужбовців [10]. Одним з показників фізичної підготовленості військовослужбовців є військово-спортивний комплекс (ВСК). Важливою частиною в сучасній підготовці кваліфікованих спортсменів є управління тренувальним процесом на підставі модельних характеристик [3]. Особливо, важливого значення набуває моделювання змагальної діяльності, оскільки не знаючи структури змагальної діяльності неможливо побудувати тренувальний процес багатоборців у відповідності з фундаментальним принципом теорії спорту – принципом взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів [1, 7]. Проте, це питання вивчено недостатньо, особливо з урахуванням того, що в 2001 році були внесені зміни до таблиці оцінок результатів з багатоборства ВСК.

Метою нашого дослідження було: виявлення оптимальних результатів в окремих дисциплінах у спортсменів першорозрядників, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту України; з'ясування тісноти кореляційних взаємозв'язків між результатами в окремих вправах і сумою багатоборства ВСК.