

УДК 796.81:796.072.2

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКИ БРОСКОВ У РАЗЛИЧНОГО КОНТИНГЕНТА ДЗЮДОИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ФАКТОРА «УТОМЛЕНИЕ»

Вершинин М.А., Новиков Д.Л.

*ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
Волгоград, e-mail: mikhail0871@rambler.ru*

В статье рассматриваются особенности технической подготовки квалифицированных дзюдоистов с учетом влияния фактора утомления. В исследовании принимали участие 75 дзюдоистов в возрасте 15–18 лет, их спортивная квалификация варьировала от I разряда до мастера спорта России. У спортсменов защитного стиля ведения поединка под влиянием утомления величины оценочных показателей техники достоверно уменьшались по большинству бросковых упражнений. У дзюдоистов контратакующего стиля ведения поединка выполнение бросков на фоне утомления оказало также существенное влияние на технику выполнения данных упражнений. Дзюдоисты атакующего стиля ведения поединка имели более высокие обобщенные показатели в технике бросковых упражнений, а наибольший результат был получен у данного контингента при выполнении подсада бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо. Распределение дзюдоистов по уровням спортивной квалификации также указывает на специфику взаимосвязи анализируемых характеристик: наибольшая взаимосвязь результатов оценки техники бросков в обычных условиях и в условиях утомления проявляется у спортсменов атакующего стиля ведения поединка и у мастеров спорта России, указывая на меньшее влияние фактора «утомление» у данного контингента дзюдоистов.

Ключевые слова: техническая подготовка, техника бросков в дзюдо, дзюдоисты, стили ведения поединка в дзюдо, оценочные показатели техники дзюдоистов, условия выполнения упражнения

THE ESTIMATING CHARACTERISTICS OF JUDOKAS' VARIOUS CONTINGENT THROWING TECHNIQUES UNDER THE INFLUENCE OF «FATIGUE» FACTOR

Vershinin M.A., Novikov D.L.

*FSBEEHPE «The Volgograd state physical education academy»,
Volgograd, e-mail: mikhail0871@rambler.ru*

The article discusses the features of skilled judokas' technical training taking into account the effects of fatigue. The study involved 75 judokas at the age of 15 to 18 years, their athletic skills varied from I level up to master of sports of Russia. The athletes of defensive style fighting under the influence of fatigue value performance indicators technology was significantly decreased in most throwing exercises. The judokas counterattacking style of fighting the shots on the background of fatigue also had a significant influence on the technique of execution of these exercises. The wrestlers of attacking fighting style had higher aggregate indicators in the technique of throwing exercises, and the highest result was obtained in this group when performing remise femur and tibia on the inside in the fall with the capture of a hand under the shoulder. The judokas distribution levels of sports skills also indicates the specificity of relationship of analyzed characteristics: the highest correlation between the results of technology assessment rolls in normal conditions and in conditions of fatigue occur in athletes attacking style of fighting and the masters of sports of Russia, pointing on a smaller influence of the «fatigue» among this group of wrestlers.

Keywords: technical training, technique throws in judo, judo, styles of fighting in judo, estimates judo techniques, conditions of exercise

Борьба дзюдо вследствие контактного характера противостояния представляет собой спортивное соперничество, в котором проявляется уровень сформированности техники бросков в течение всего поединка [3, 6]. Выполнение технико-тактических двигательных действий в процессе поединка происходит под активным противодействием соперника, что приводит к значительному утомлению [1, 4, 7]. Поэтому важно стабилизировать технику бросков в течение поединка, это повысит эффективность двигательных действий, обеспечит успешность соревновательной деятельности у различного контингента

занимающихся [2, 5]. В этой связи важно исследовать характеристики оценочных показателей техники бросков у различного контингента дзюдоистов под влиянием фактора «утомление».

Цель исследования – выявить особенности влияния фактора «утомление» на технику выполнения бросков у квалифицированных и высококвалифицированных дзюдоистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, сбор статистических материалов, экспертная оценка, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании принимали участие 75 дзюдоистов в возрасте 15–18 лет, их спортивная квалификация варьировала от I разряда до мастера спорта России.

У спортсменов *защитного* стиля ведения поединка оценочные показатели тех-

ники анализируемых бросков в обычных условиях изменялись от 7,25 баллов (боковая подсечка с падением) до 8,38 баллов (бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища). Средняя величина оценок всех анализируемых бросковых упражнений в этих условиях составила $7,76 \pm 0,15$ баллов (таблица).

Оценка техники бросков у дзюдоистов различных стилей ведения поединка в разных условиях выполнения упражнения ($x \pm m$)

№ п/п	Бросковые упражнения	Стили ведения поединка					
		Защитный		Контратакующий		Атакующий	
		Условия выполнения упражнения					
	Обычные	Утомление	Обычные	Утомление	Обычные	Утомление	
1.	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	8,38 ± 0,20	7,13 ± 0,21	8,25 ± 0,22	7,13 ± 0,25	8,63 ± 0,21	7,50 ± 0,22
2.	Задняя подножка на пятке	8,25 ± 0,22	7,25 ± 0,20	8,38 ± 0,20	7,50 ± 0,23	8,38 ± 0,19	8,13 ± 0,22
3.	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	8,13 ± 0,19	7,13 ± 0,24	8,13 ± 0,24	7,63 ± 0,23	8,75 ± 0,19	8,00 ± 0,23
4.	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	7,88 ± 0,23	7,00 ± 0,25	8,00 ± 0,19	7,50 ± 0,21	8,38 ± 0,21	7,50 ± 0,22
5.	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	7,75 ± 0,17	7,38 ± 0,20	7,88 ± 0,23	7,13 ± 0,24	8,25 ± 0,21	7,38 ± 0,23
6.	Бросок через спину вращением захватом руки под плечо	8,63 ± 0,21	7,13 ± 0,19	7,50 ± 0,21	7,00 ± 0,23	8,00 ± 0,22	7,50 ± 0,23
7.	Отхват под обе ноги	7,50 ± 0,22	6,75 ± 0,23	7,88 ± 0,16	7,13 ± 0,17	7,75 ± 0,20	7,13 ± 0,23
8.	Передняя подножка на пятке	7,75 ± 0,24	6,63 ± 0,21	8,00 ± 0,19	7,25 ± 0,20	7,88 ± 0,19	7,25 ± 0,21
9.	Подножка через туловище вращением	7,50 ± 0,20	7,00 ± 0,21	7,75 ± 0,21	6,75 ± 0,20	7,75 ± 0,18	7,00 ± 0,21
10.	Бросок через грудь прогибом	7,38 ± 0,17	6,50 ± 0,19	7,50 ± 0,17	7,00 ± 0,18	7,50 ± 0,22	7,25 ± 0,23
11.	Боковая подсечка с падением	7,25 ± 0,23	6,38 ± 0,22	7,75 ± 0,18	6,75 ± 0,23	7,38 ± 0,23	6,63 ± 0,25
	Суммарные показатели	7,76 ± 0,15	6,93 ± 0,20	7,90 ± 0,18	7,16 ± 0,21	8,15 ± 0,14	7,39 ± 0,19

Под влиянием утомления (пятиминутная борьба дзюдо) величины оценочных показателей техники достоверно уменьшались по большинству бросковых упражнений (10 из 11), а средний результат равен $6,93 \pm 0,20$ баллов. Сопоставление суммарных показателей оценки техники бросков у дзюдоистов *защитного* стиля ведения поединка в различных условиях (обычные и утомление) указывает о существенном влиянии (12,0%, $p < 0,01$) фактора «утомление».

Дзюдоисты *контратакующего* стиля ведения поединка наиболее высокий уровень сформированности техники бросков показали в задней подножке на пятке (8,38 баллов) и броске через голову подсадом голенью с захватом туловища (8,25 баллов), а худшие показатели владения техникой у них проявились в броске через спину вращением захватом руки под плечо (7,50 баллов) и броске через грудь прогибом (7,50 баллов). Выполнение бросков на

фоне утомления оказало так же существенное влияние (10,9%, $p < 0,05$) на технику выполнения данных упражнений. В большинстве (7 из 11) бросковых упражнениях утомление снижает уровень технической подготовленности дзюдоистов *контратакующего* стиля ведения поединка.

Дзюдоисты *атакующего* стиля ведения поединка имели более высокие обобщенные показатели в технике бросковых упражнений ($x = 8,15 \pm 0,14$ баллов). В большинстве (6 бросков) упражнений показатели техники бросков составили 8,0 баллов и более, а наибольший результат был получен у данного контингента при выполнении подсада бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо (8,75 баллов). Худший показатель владения техникой бросков получен при выполнении боковой подсечки с падением (7,38 баллов).

Фактор «утомление» также оказывает существенное (10,3%, $p < 0,01$) влияние на

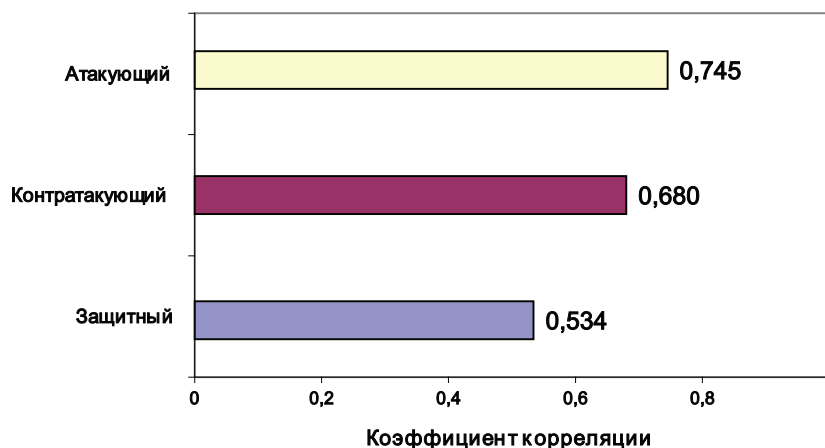
техническое исполнение бросковых упражнений в дзюдо, выполняемых спортсменами *атакующего стиля* ведения поединка. В отдельных бросках (задняя подножка на пятке, подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо) дзюдоисты данного стиля ведения поединка даже на фоне утомления показывали за технику их исполнения 8,0 баллов и более. Худшие показатели техники бросков выявлены при выполнении подножки через туловище вращением (7,00 баллов) и боковой подсечки с падением (6,63 баллов).

Следовательно, под воздействием утомления существенно снижается техническое исполнение бросковых упражнений у дзю-

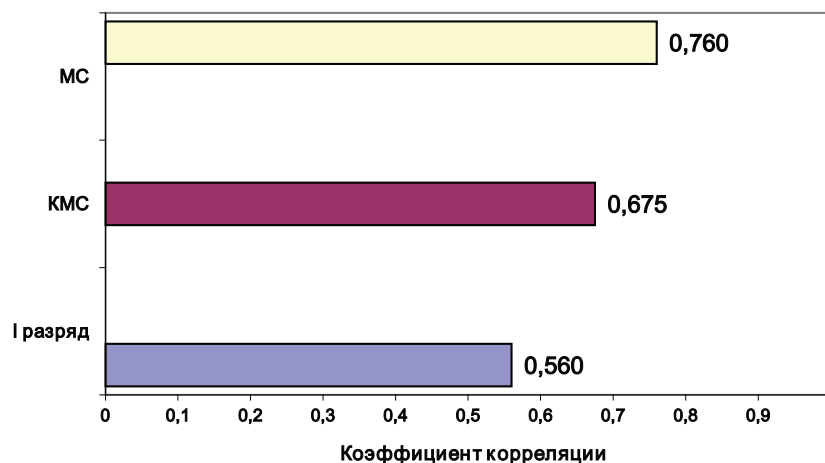
доистов в возрасте 15–18 лет, имеющих спортивную квалификацию в диапазоне первый разряд – мастер спорта России.

На следующем этапе исследования мы наряду со стилями ведения поединка распределяли данные результаты и по уровням спортивного мастерства: (I разряд, кандидат в мастера спорта, мастер спорта России). По мере повышения спортивного мастерства проявились такие закономерности: существенно увеличиваются обобщенные показатели техники выполнения бросковых упражнений, снижаются коэффициенты вариации, уменьшается влияние фактора «утомление» на технику выполнения бросковых упражнений.

Стили ведения поединка



Спортивная квалификация



Взаимосвязь показателей оценки техники бросковых упражнений в обычных условиях и под воздействием фактора «утомление» у различного контингента дзюдоистов

Далее нами у данного контингента спортсменов изучалась взаимосвязь показателей выполнения техники бросковых упражнений в обычных условиях под воздействием

фактора «утомление» (рисунок). У дзюдоистов *атакующего стиля* ведения поединка между показателями техники бросковых упражнений в обычных условиях и на

фоне утомления отмечается наибольшая взаимосвязь ($r = 0,745$), а наименьшая – у спортсменов защитного стиля ведения поединка ($r = 0,534$). Дзюдоисты контратакующего стиля ведения поединка занимали промежуточное положение в этом рейтинге ($r = 0,680$).

Распределение дзюдоистов по уровням спортивной квалификации также указывает на специфику взаимосвязи анализируемых характеристик: наибольшая взаимосвязь получена у мастеров спорта России ($r = 0,760$). Данные материалы указывают на специфику влияния фактора «утомление» в процессе анализа техники бросков у различного контингента дзюдоистов.

Заключение

Результаты исследования свидетельствуют о существенном влиянии фактора «утомление» на технику бросков в дзюдо. Наибольшая взаимосвязь результатов оценки техники бросков в обычных условиях и в условиях утомления проявляется у спортсменов атакующего стиля ведения поединка и у мастеров спорта России, указывая на меньшее влияние фактора «утомление» у данного контингента занимающихся дзюдо.

Список литературы

1. Дворкин В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Красноярск, 2008. – 154 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых / И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 81 с.
3. Ерегина С.В. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / авт.-сост. С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
4. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
5. Монолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. – СПб., 1993. – 180 с.

6. Свищев И.Д. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

7. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. – М.: Феникс, 2006. – 800 с.

References

1. Dworkin V.M. *Obosnovanie integrativnoy metodiki otbora detey v gruppy nachalnoy podgotovki po dzudo* [Justification integrative methods of selection of children in the group of initial training in judo]: dis. ... cand. of ped. science:13.00.04. Krasnoyarsk, 2008. pp. 154.

2. *Dzudo: Metodicheskie materialy eksperimentalnoy dopolnitelnoy (uchebnoy) programmy dlya detey, podrostkov, molodoshi, vzroslykh* [Judo: Teaching materials more experimental (training) programs for children, adolescents, youth, adults]. M., 2004. pp. 81.

3. Eregina S.V. *Dzudo: programma dlya uchrezhdeniy dopolnitelnogo obrazovaniya i sportivnykh klubov Natsionalnogo souza dzudo i Federatsii dzudo Rossii* [Judo: the program for additional education institutions and sports clubs of the National Judo Union and the Russian Judo Federation]. M., 2005. pp. 268.

4. Koblev Y.K. *Borba dzudo* [Judo]. M., 1987. pp. 160.

5. Monolaki V.G. *Metodika podgotovki dzudoistok razlichnoy kvalifikatsii* [Methods of preparing the judokas of different qualifications]. SPb., 1993. pp. 180.

6. Svishev I.D. *Dzudo: Uchebnaya programma dlya uchrezhdeniy dopolnitelnogo obrazovaniya* [Judo: training program for additional education institutions] M., 2003. pp. 112.

7. Shulika Y.A. *Dzudo. Sistema i borba* [Judo. System and control: a textbook for Sports School, sports faculties of pedagogical institutes, colleges of physical education and school of Olympic reserve]. M., 2006. pp. 800.

Рецензенты:

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград;

Сентябрёв Н.Н., д.б.н., профессор кафедры анатомии и физиологии, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Работа поступила в редакцию 16.12.2014.