

УДК 796.81:796.072.2

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

**Вершинин М.А., Новиков Д.Л.**

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

В работе представлены материалы педагогических исследований, демонстрирующих, что результативность соревновательной деятельности дзюдоистов зависит от уровней развития их физических качеств и техники выполнения специальных двигательных действий, рациональной взаимосвязи данных характеристик. Изучение полученных данных свидетельствует, что в обычных условиях у дзюдоистов защитного стиля ведения поединка между анализируемыми характеристиками наиболее существенно взаимосвязаны показатели техники обратного броска через бедро с подбивом сбоку и подтягивания на перекладине, контра-атакующего стиля – передней подножки на пятке и челночного бега 3×10 м и техникой передней подножки на пятке, атакующего стиля – обратного броска через бедро с подбивом сбоку и подтягивания на перекладине. В условиях утомления (5-минутная борьба) выявлена несколько другая взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, определена наибольшая значимость результатов бега на 3000 м.

**Ключевые слова:** стили ведения поединка, физическая и техническая подготовленность, дзюдоист, взаимосвязь показателей, условия выполнения упражнений

## THE RELATION OF TECHNICAL AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF DIFFERENT STYLES JUDOKAS CONDUCTING A DUEL IN DIFFERENT CONDITIONS OF EXERCISES PERFORMANCE

**Vershinin M.A., Novikov D.L.**

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

This paper presents the pedagogical research materials, demonstrating that the impact of competitive judokas activity depends on the levels of development of their physical qualities and techniques of special motor action, the rational relationship of these characteristics. The study of the data shows that under normal conditions the judokas defensive style of fighting between the analyzed characteristics most significantly balanced scorecard technique reverse throw through the thigh with driving side and pull up on the bar, counter – attacking style front foot at the heel and Shuttle runs 3×10 m and appliances front foot at the heel, attacking style – reverse shot through the thigh with driving side and pull up on the bar. In conditions of fatigue (5 minute fight) identified several other the relationship of indicators of physical and technical preparedness, defined the greatest significance of the results of running at 3000 m.

**Keywords:** style of duel, physical and technical preparedness, judoka, the relationship indicators, the conditions of exercise

Тренеры по дзюдо в основном отдают приоритет совершенствованию физических кондиций занимающихся и не обращают особого внимания на закономерности формирования техники двигательных действий [1, 2, 6]. Результативность соревновательной деятельности дзюдоистов зависит от уровней развития их физических качеств и техники выполнения специальных двигательных действий, рациональной взаимосвязи данных характеристик. Улучшение спортивных результатов возможно, если техника применяемого упражнения опирается на определенный уровень развития физических способностей [3, 5]. Создание основы спортивной техники на базе достаточного уровня физических способностей позволяет эффективно реализовать двигательный потенциал дзюдоиста высокой квалификации в соревновательном упражнении [3, 4].

При традиционном обеспечении учебно-тренировочного процесса по дзюдо тренеры испытывают затруднения при определении направленности подготовки спортсменов: часто акценты на формирование их двигательных умений и развитие физических качеств достигаются в основном интуитивно и часто не правильно, что приводит к появлению трудно исправимых ошибок, снижению эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Цель исследования** – выявить особенности взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности у высококвалифицированных дзюдоистов различных стилей ведения поединка в разных условиях выполнения упражнений.

### **Материалы и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики.

### Результаты исследования и их обсуждение

Нами анализировалась взаимосвязь показателей технической и физической подготовленности дзюдоистов, имеющих спортивную квалификацию от I разряда до мастера спорта России различных стилей ведения поединка.

У дзюдоистов *защитного стиля* ведения поединка между анализируемыми характеристиками (11 бросков и 5 тестовых заданий) выявлено в обычных условиях 18 достоверных взаимосвязей. Наиболее значимо взаимосвязаны характеристики техники обратного броска через бедро с подбивом сбоку и подтягивания на перекладине ( $r = 0,592$ ), броска через грудь прогибом и подтягиванием на перекладине ( $r = 0,574$ ). Таким образом, силовые способности дзюдоистов оказывают существенное влияние на сформированность техники этих бросков.

Координационные способности (челночный бег  $3 \times 10$  м) также оказывали существенное влияние на сформированность техники бросков: подножка через туловище с вращением ( $r = 0,527$ ), бросок через голову подседом голеню с захватом туловища ( $r = 0,514$ ), подсед бедром и голеню изнутри в падении с захватом руки под плечо ( $r = -0,482$ ), передняя подножка на пятке ( $r = -0,462$ ), задняя подножка на пятке ( $r = -0,445$ ).

Скоростные способности (бег 30 м) также имеют 5 достоверных взаимосвязей с показателями техники бросков, эти характеристики находятся при пятипроцентном уровне значимости. Скоростные способности спортсменов взаимосвязаны с техникой таких бросков, в которых используются отхваты, подножки и подсечки.

Только в отдельных бросковых упражнениях (бросок через голову подседом голеню с захватом туловища, через спину вращением захватом, руки под плечо, бросок через грудь прогибом) нами выявлена взаимосвязь с результатами наклона туловища вперед (гибкость). Показатели выносливости (результаты в беге на 3000 м) не взаимосвязаны с результатами техники бросков в обычных условиях.

В условиях утомления (5-минутная борьба) выявлена несколько другая взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, определена их специфика и уровневая взаимосвязь. У дзюдоистов *защитного стиля* ведения поединка определено 30 достоверных взаимосвязей. В этих условиях приоритет значимости переходит к выносливости. Результаты бега

на 3000 м достоверно взаимосвязаны с показателями техники всех анализируемых бросков, а наиболее существенно данная особенность проявляется в броске через голову подсадом голеню с захватом туловища ( $r = -0,536$ ), боковой подсечке с падением ( $r = -0,531$ ) и подсаде бедром и голеню изнутри в падении с захватом руки под плечо ( $r = -0,527$ ).

Координационные способности занимают вторую по значимости позицию в данной взаимосвязи: из 10 достоверных взаимосвязей четыре результата проявились при однопроцентном уровне значимости. К ним отнесены такие упражнения: бросок через голову подсадом голеню с захватом туловища ( $r = -0,526$ ), задняя подножка на пятке ( $r = -0,517$ ), бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу ( $r = -0,509$ ).

По четыре взаимосвязи с показателями техники бросков имели скоростные и силовые способности. Скоростные способности взаимосвязаны с показателями техники обратного броска через бедро с подбивом сбоку ( $r = -0,488$ ), передней подножки на пятке ( $r = -0,459$ ), отхватом под обе ноги ( $r = -0,433$ ), подножки через туловище вращением ( $r = -0,411$ ).

Силовые способности взаимосвязаны с техникой обратного броска через бедра с подбивом сбоку ( $r = 0,622$ ), броска через спину вращением захватом руки под плечо ( $r = 0,564$ ), броска через грудь прогибом ( $r = 0,540$ ), броска через голову подсадом голеню с захватом туловища ( $r = 0,510$ ). Показатели гибкости оказывают наименьшее влияние на технику бросков, только в броске через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу проявляется такая взаимосвязь ( $r = 0,416$ ).

Сопоставление результатов взаимосвязи физической и технической подготовленности дзюдоистов *защитного стиля* ведения поединка в обычных условиях и условиях утомления свидетельствует об усилении взаимосвязи данных характеристик под воздействием утомления. Таким образом, физическая подготовка дзюдоистов *защитного стиля* ведения поединка является важным фактором для стабилизации технических характеристик в ходе поединка.

В обычных условиях спортсмены *контратакующего стиля* ведения поединка имели 18 достоверных взаимосвязей между уровнями их физической и технической подготовленности. У данного контингента наибольшее влияние на сформированность техники бросков оказывают координационные способности. Наибольший уровень

взаимосвязи (однопроцентный) выявлен нами между результатами челночного бега 3×10 м (координационные способности) и техникой передней подножки на пятке ( $r = 0,519$ ), задней подножке на пятке ( $r = 0,509$ ).

Следующее по значимости физическое качество – скоростные способности (бег 30 м), которое имеет пять взаимосвязей, из них одна – при однопроцентном уровне значимости: обратный бросок через бедро с подбивом сбоку ( $r = -0,524$ ). В основном уровень развития скоростных способностей взаимосвязан с результатами техники отхвата, подножек и подсечек.

Силовые способности (подтягивание на перекладине) имеют три достоверные взаимосвязи и все они при однопроцентном уровне значимости: бросок через грудь прогибом ( $r = 0,617$ ), бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища ( $r = 0,526$ ), бросок через спину вращением захватом руки под плечо ( $r = 0,510$ ).

Таким образом, для выполнения таких бросков требуется не только техническое мастерство, но и достаточный уровень развития силовых способностей. Показатели гибкости (наклон туловища вперед) и выносливости (бег 3000 м) не оказывали влияния на техническое исполнение бросков в дзюдо в обычных условиях.

В условиях утомления увеличивается до 22 количество достоверных взаимосвязей между показателями физической и технической подготовленности дзюдоистов. Приоритет в этих условиях переходит к выносливости (бег 3000 м).

Практически по всем (10 из 11 возможных) броскам нами выявлена взаимосвязь между уровнем их технического выполнения и результатами бега на 3000 м, особенно в броске через спину вращением захватом руки под плечо ( $r = -0,578$ ), броске через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу ( $r = -0,530$ ), подсаде бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо ( $r = -0,528$ ).

Силовые способности (подтягивание на перекладине) также взаимосвязаны с показателями техники выполнения броска через спину вращением захватом руки под плечо ( $r = 0,615$ ), броска через голову подсадом голенью с захватом туловища ( $r = 0,612$ ), броска через грудь прогибом ( $r = 0,572$ ), обратного броска через бедро с подбивом сбоку ( $r = 0,516$ ).

В обычных условиях у дзюдоистов атакующего стиля ведения поединка выявлено 13 достоверных взаимосвязей. Наиболее тесно взаимосвязаны показатели техни-

ки обратного броска через бедро с подбивом сбоку и результаты подтягивания на перекладине ( $r = 0,592$ ), передней подножки на пятке и челночного бега 3×10 м ( $r = -0,565$ ), броска через грудь прогибом и бега на 3000 м ( $r = 0,555$ ). Результаты челночного бега 3×10 м имели пять достоверных взаимосвязей с показателями техники бросков, бега на 30 м – четыре, подтягивания на перекладине – три, а бега на 3000 м – одну.

В условиях утомления между анализируемыми характеристиками выявлено 16 достоверных взаимосвязей. Наиболее тесно взаимосвязаны показатели подтягивания на перекладине и техники броска через грудь прогибом с результатами подтягивания на перекладине ( $r = 0,615$ ), броска через спину вращением захватом руки под плечо ( $r = 0,572$ ). Результаты бега на 3000 м имели шесть взаимосвязей с техникой бросков, челночного бега 3×10 м и подтягивания на перекладине – по четыре, бега на 30 м – две. Материалы нашего исследования свидетельствовали о специфике взаимосвязи показателей технической и физической подготовленности у дзюдоистов различных стилей ведения поединка.

### Заключение

У квалифицированных дзюдоистов различных стилей ведения поединка выявлена специфическая взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, определены разные приоритеты в направленности развития физических способностей в процесс формирования основ техники специальных двигательных действий.

### Список литературы

1. Вершинин М.А. Характеристика оценочных показателей техники бросков у различного контингента дзюдоистов под влиянием фактора «утомление» / М.А. Вершинин, Д.Л. Новиков // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 12. – Ч. 4. – С. 831–834.
2. 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.
3. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых / И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверГрупп, 2004. – 81 с.
4. 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.
5. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
6. Свищев, И.Д. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

**References**

1. Vershinin M.A. *Harakteristika otsenochnyh pokazateley tehniki broskov u razlichnogo kontingenta dzyudoistov pod vliyaniem faktora «utomlenie»* [The estimating characteristics of judokas' various contingent throwing techniques under the influence of «fatigue» factor]. – *Fundamental research*, 2014, no. 12, Ch. 4, pp. 831–834.

2. 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. p. 154.

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

4. Ereghina 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. p. 268.

5. Koblev Y.K. *Borba dzudo* [Judo]. M., 1987. p. 160.

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

**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, профессор кафедры анатомии и физиологии ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Работа поступила в редакцию 12.02.2015.