

Эффективность использования в схватках комбинационных технико-тактических действий квалифицированными дзюдоистами

Маляренко А.Т., Белянинов Р.И., Грицаев Р.А., Дригайло Д.Л.,
Воробьёв А.В., Рыженкова Т.Д.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Определены основные принципы формирования комбинаций приёмов по данным специальной литературы. Сформированы комбинации технико-тактических действий и определена эффективность их использования в схватках дзюдоистов.

Ключевые слова: комбинации приемов, технико-тактические действия, подготовленность, показатели, дзюдоисты.

В системе многолетнего тренировочного процесса технико-тактическая подготовка является ведущим направлением спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов. Отставание в технике и, особенно, в тактике, несомненно, не позволит борцу достичь высоких спортивных результатов. Подтверждением этому являются неудачные выступления украинских единоборцев (исключая боксёров) на Олимпийских играх 2012 года.

Техника и тактика дзюдо находятся в постоянном динамическом единстве: любые технические новшества, изменение правил соревнований и т. п. немедленно влекут за собой соответствующие изменения в тактике ведения схватки борцами и наоборот [2, 3].

Значительная часть квалифицированных дзюдоистов стремится к использованию в поединке технических и тактических действий в виде комбинаций, включающих применение подготавливающих и завершающих приёмов, т.е. к комбинационной манере ведения схватки. Этот сложный вариант ведения схватки требует от спортсмена искусного владения техническими и тактическими приёмами, составляющими основу комбинации [1].

Как правило, стремление дзюдоиста к комбинационной манере ведения схватки зарождается уже на ранних этапах многолетней подготовки. Однако задача тренера – поддержать и развить это стремление – решается не всегда эффективно.

Проблема заключается в том, что разработка нескольких вариантов комбинаций и индивидуальная подготовка спортсмена к их выполнению предъявляет высокие требования к уровню теоретической и методической подготовленности тренеров. Однако, далеко не у всех тренеров она отвечает

этим требованиям, что негативно отражается на качестве технико-тактической подготовки дзюдоистов. Склонность спортсмена к ведению схватки в своей, только ему присущей манере, в том числе комбинационной, требующей соответствующего построения учебно-тренировочного процесса, к сожалению, учитывается не всегда.

Указанные недостатки снижают качество подготовки квалифицированных дзюдоистов, что свидетельствует об актуальности изучаемой проблемы.

Цель исследования – повысить уровень технико-тактической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Изучить основные принципы формирования комбинаций приёмов по данным специальной литературы.

2. На основе полученных сведений сформировать комбинации технико-тактических действий и определить эффективность их использования в поединках дзюдоистов.

Результаты исследования. Комбинационная борьба основана на том, что применение подготавливающего приема снижает устойчивость атакуемого борца. Это обеспечивает результативность завершающего приема независимо от того, знает атакуемый весь тактический замысел атакующего или нет. При этом необходимо учитывать, что период снижения устойчивости атакуемого непродолжителен и неодинаков во всех направлениях. Освоение сложных тактико-технических действий, к которым относятся комбинации приёмов, предполагает приобретение атакующим возможности выполнять минимум два различных действия, соответствующих подготавливающему и завершающему приемам, с необходимыми временными интервалами. Цель использования приёмов в виде комбинаций заключается в том, чтобы атакуемый в ответ на подготавливающий приём применял защиту, создающую удобную ситуацию для применения завершающего приема. Переход от одного приема к другому может выполняться как без смены, так и со сменой захвата. Таким образом, каждый следующий прием тактико-технических комплексов выполняется в момент защитного действия атакуемого. В данном исследовании комбинации формировались из числа базовых приёмов (табл.1.)

Таблица 1

Применяемые приёмы при составлении комбинаций бросков

№	Броски вперёд	Броски назад	Захваты	
			Отворот – Рукав	Два рукава
1	Передняя подножка	Задняя подножка	Отворот – Рукав	Два рукава
2	Подхват изнутри	Зацеп изнутри		
3	Подсечки	Зацеп снаружи		
4	Бросок через спину	Зашагивание		

Эффективность применения в схватке технико-тактических действий в виде комбинаций проверялась в процессе педагогического эксперимента.

Таблица 2

Результаты оценивания комбинаций приёмов после педагогического эксперимента (балл)

№	Комбинации приемов	ЭГ	КГ	t	p
		$X_{cp. \pm m}$	$X_{cp. \pm m}$		
1	Передняя подножка – Задняя подножка	7,3±0,2	6,1±0,3	3,33	<0,01
2	Подхват изнутри – Зацеп изнутри	7,5±0,3	6,2±0,4	2,60	<0,05
3	Подсечки – Зацеп снаружи	7,2±0,2	5,9±0,4	2,95	<0,05
4	Бросок через спину – Бросок зашагиванием	7,2±0,2	6,1±0,4	2,50	<0,05

Таблица 3

Показатели эффективности соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента

№	Критерии	ЭГ	КГ	t	p
		$X_{cp. \pm m}$	$X_{cp. \pm m}$		
1	$K_{эф. ат.}$	0,68±0,03	0,54±0,04	2,8	<0,05
2	$K_{эф. зац.}$	0,76±0,02	0,74±0,03	0,6	>0,05
3	Результативность б/пр.	7,8±0,6	5,0±0,01	2,12	<0,05

В конце исследования, экспериментальная группа, более подготовленная к использованию технико-тактических действий в виде комбинаций (табл. 2), показала более качественную борьбу непосредственно в схватках (табл. 3), показав более высокие значения коэффициентов атаки, защиты и результативности применения комбинационных технико-тактических действий.

Литература:

1. Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К: УГУФВС, 1997 – 52 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. К.: «Олимпийская литература», 1999. - 320с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004 - 808 с.

Информация об авторах:

Маляренко Анатолий Тимофеевич –

к.п.н., доцент кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Белянинов Роман Игоревич, Грицаев Роман Александрович,

Дригайло Данила Леонидович, Воробьёв Артур Вадимович,

Рыженкова Татьяна Дмитриевна –

студенты 4-го курса

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 13.01.2016 г.