

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ ДО 57 КГ

Мельник Василь, Стищун Іванна

Кафедра теоретико-методичних основ фізичного
виховання

Анотації:

В статті визначені перспективи вдосконалення підготовки дзюдоїсток вагової категорії до 57 кг із урахуванням оцінених показників структури змагальної діяльності. Встановлені основні характеристики змагального поєдинку дзюдоїсток високої кваліфікації та досліджені показники змагальної діяльності дзюдоїсток вагової категорії до 57 кг., учасниць міжнародних змагань.

The article outlines the prospects for improving the training of judoists in the weight category up to 57 kg, taking into account the estimated indicators of the structure of competitive activity. The basic characteristics of a competitive duel of judoists of high qualification are determined and the indicators of competitive activity of judoists of weight category up to 57 kg, participants of international competitions are investigated.

В статье определены перспективы совершенствования подготовки дзюдоисток весовой категории до 57 кг с учетом оцененных показателей структуры соревновательной деятельности. Установлены основные характеристики соревновательного поединка дзюдоисток высокой квалификации и исследованы показатели соревновательной деятельности дзюдоисток весовой категории до 57 кг., участниц международных соревнований.

Ключові слова:

Дзюдоїстки високої кваліфікації, структура змагальної діяльності, характеристики змагального поєдинку.

Judoists of high qualification, the structure of competitive activity, the characteristics of a competitive duel

Дзюдоистки высокой квалификации, структура соревновательной деятельности, характеристики соревновательного поединка.

Постановка проблеми. Оцінка змагальної діяльності дзюдоїсток високої кваліфікації можлива лише при вивченні характеристик структури змагальної діяльності, яка за ствердженням В.М. Платонова може бути об'єктивною та в значній мірі залежить від чітких уявлень про структуру змагальної діяльності, про тих складових, які в сумі визначають її результат [4]. Різні параметри, що характеризують ті чи інші компоненти змагальної діяльності, часто слабо пов'язані між собою і вимагають строго диференційованого вдосконалення. Лише визначивши рівень досконалості окремих складових, можна об'єктивно оцінити слабкі ланки в структурі змагальної діяльності окремого спортсмена і намітити шляхи його подальшого вдосконалення з урахуванням наявних резервів.

Актуальність дослідження. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення техніко-тактичних дій дзюдоїсток. Склад і структура результативних техніко-тактичних дій швидко змінюється у сучасному дзюдо. Для підготовки дзюдоїсток високого класу важливо своєчасно здійснювати пошук перспективних напрямків розвитку дзюдо на основі аналізу змагальних поєдинків спортсменок, які беруть участь у змаганнях за календарем Міжнародної федерації дзюдо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Калмиков С.В. із співавторами розглянули які засоби і методи використовують для оцінки техніко-тактичної підготовленості в єдиноборствах та зробили висновок про те, що в різних видах єдиноборств розроблена величезна кількість способів оцінки техніко-тактичної підготовленості спортсменів. При цьому автори відмітили, що фахівці єдиноборств виділяють способи оцінки, але не відзначають, які з них найбільш значущі і інформативні, які з них можна використовувати для експрес-оцінки безпосередньо власне-змагальної діяльності [2].

Теоретично та експериментально обґрунтована система багаторічної підготовки дзюдоїстів на основі вивчення структури змагальної діяльності [1]. Егановим А.В. розроблена і впроваджена технологія оцінки змагальної діяльності та її програмне забезпечення; проведені лонгітудинальні дослідження і отримані цілісні і окремі характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів; запропоновані модельні показники процесу спортивного вдосконалення дзюдоїстів; розроблено педагогічні основи композиційного планування спортивної майстерності дзюдоїстів; показані шляхи і методика вдосконалення спортивної майстерності в дзюдо.

Мошанов А.В. відмітив що змагальна діяльність в сучасному дзюдо набула сталого повторно-інтервального алгоритму. "Модель ефективної змагальної діяльності" передбачає алгоритм почергових атакуючих дій в кожному з фрагментів поєдинку при середній активності не менше 3-х дій в хвилину і підвищенні щільності атакуючих дій від 1-ї до 3-ї хвилині і в "кінцівці" поєдинку, на останніх 45 секундах [3].

Автор стверджує, що традиційний тактичний малюнок поєдинку, який набув найширшого поширення у дзюдо, полягає в завоюванні технічного переваги в першій половині поєдинку і її подальшої утриманні в другій половині. Однак, в сучасному дзюдо така тактика не є ефективною, оскільки високу значимість придбав прийом «функціонального придушення суперника активністю», результативність якого в загальній структурі оцінок складає до 43,7% на змаганнях високого рангу. Автор відмічає, що в умовах сучасного суддівства неможливо зберегти технічну перевагу до кінця поєдинку, не дотримуючись алгоритму активної змагальної діяльності.

Постановка мети та завдань. Мета дослідження - визначити перспективи вдосконалення підготовки дзюдоїсток вагової категорії до 57 кг із урахуванням оцінених показників структури змагальної діяльності. Завдання дослідження: 1) визначити основні характеристики змагального поєдинку дзюдоїсток високої кваліфікації; 2) дослідити показники змагальної діяльності дзюдоїсток, учасниць кубків світу з дзюдо у ваговій категорії до 57 кг.

Для реалізації поставлених завдань використано такі *методи дослідження*: вивчення та аналіз інформаційних джерел, інтернет-пошук, кількісний і якісний аналіз, метод порівняння та узагальнення, метод експертного оцінювання, метод, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було проаналізовано 25 поєдинків у ваговій категорії до 57 кг учасниць кубків світу з дзюдо (Grand-Slam Ekaterinburg та Grand-Slam Baku) 2017 року. В переглянутих поєдинках брали участь представниці таких країн: Монголії, Панами, Росії, Канади, Японії, Казахстану, Азербайджану, Польщі, Тайбей, Бразилії, Німеччини, Нідерландів, Словенії, Ізраїль, Сербії.

Встановлено, що більшість поєдинків закінчилися перемогою в стійці (56%), менше у партері (36%) та 8% перемог – за попередженням, 6 зустрічей (24%) закінчилися у додатковий час GOLDEN SCORE.

Серед прийомів, які найбільш часто були застосовані в змагальних поєдинках такі: кидок підхватом, кидок зацепом різнойменною ногою, кидок через спину з колін, кидки підсічками, кидок задньою підніжкою, кидок через стегно, кидок через спину зі стійки, кидок сідом з упором ступнею у живіт, кидок накручуванням, кидок зашагуванням.

Оцінку «іппон» учасниці поєдинків отримували за такі кидки: зашагуванням, передньою підніжкою.

Оцінкою «ваза-арі» судді оцінили виконання таких кидків: зацепом однойменної та різнойменною ноги, через спину зі стійки, підсічкою зсередини, передньою підніжкою, через стегно, підхватом.

У 8 поєдинках з 9 досягнутих перемог у партері, учасниці досягли перемоги за рахунок утримання, і лише у одній зустрічі - больовим прийомом.

Аналіз різносторонності техніки учасниць змагань свідчить про те, що 32 учасниці (64 %) виконували техніко-тактичні дії лише у праву сторону, 14 (28 %) – тільки у ліву сторону та 4 учасниці (8 %) – у праву та ліву сторони.

Було підраховано кількість атак в поєдинках. У всіх переглянутих поєдинках були виконані ефективні атаки. З 25 поєдинків в 11 поєдинках (22 %) зафіксовано по одній атаці, в 13 поєдинках (26 %) – по 2 атаки, в 13 поєдинках (26 %) – по 3 атаки, в 4 поєдинках (8 %) – по 4 і більше атак.

У 25 змагальних поєдинках 26 учасниці (52%) виконували захисні дії (контрприйоми). Лише 5 учасниць (10%) зуміли виконати захисні дії успішно.

Висновки. В сучасному дзюдо на міжнародних змаганнях у ваговій категорії до 57 кг перевагу мають спортсменки, які демонструють техніко-тактичні дії з різних класифікаційних груп. 2. Достатньо значна кількість поєдинків закінчується перемогами у партері (36%). 3. Більшість учасниць (92%) здатні реалізувати техніку лише в одну сторону. 4. Не здатні ефективно захиститись від прийомів суперників 90% дзюдоїсток.

Перспективи подальших досліджень. Потребують подальшого вивчення питання, пов'язані із аналізом часу, який використовують дзюдоїстки на прийняття рішень, час і кількість періодів відпочинку, аналіз техніки за складністю рухів, характер і кількість порушень у поєдинках тощо.

Список використаних джерел:

1. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов / А.В.Еганов.- Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Челябинск, 1999.- 364 с.
2. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев.- Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007.- 204 с.
3. Мошанов А.В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тренировки / А.В.Машанов.- Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 2000.- 139 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984.- 336 с.