

УДК 796.853.23

**СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ I-Й (10–13 ЛЕТ) И II-Й (14–15 ЛЕТ)
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЗЮДОИСТОВ**

О.В. Коптев

Сравниваются показатели подготовленности и соревновательной деятельности двух возрастных групп для определения изменений, произошедших в результате тренировки и естественного роста организма.

Ключевые слова: дзюдо; соревнования; подготовленность спортсмена; схватка.

**COMPARISON OF INDEXES OF I-OUCH (10–13) AND II-OUCH (14–15)
THE AGE-RELATED GROUPS OF JUDOISTS**

O. V. Koptev

The article compares the indexes of preparedness and competition activity of two age-related groups for determination of changes happening as a result of training and natural height of organism.

Keywords: judo; competitions; preparedness of sportsman; fight.

Для определения различий в показателях соревновательной деятельности и тестирования дзюдоистов двух возрастных групп было проведено их сравнение по t-критерию Стьюдента. Из всего многообразия соревновательных коэффициентов использовались следующие: рейтинг спортсмена (X1); ОСТС (X2); ОСТЛ (X3); ОЭТС (X4); ОЭТЛ (X5); ОПТС (X6); ОПТЛ (X7); СЭА (X8); СЭЗ (X9); Иа (X10); Иуа (X11); КНАС (X12); КНАЛ (X13); КНЗС (X14); КНЗЛ (X15); техничность (X16); ППБЛ (X17); КАДС (X18); ПКАДС (X19); КАТС (X20); РПЭ (X21).

Компетентность спортсмена (X22) определяется по качеству проведенных схваток в процентах. Для ее оценки были разработаны критерии на основании правил соревнований [1–3]: 1) атака в начале схватки; 2) непрерывная атака (отсутствие перерывов между атаками более пяти секунд); 3) спурт в конце схватки; 4) подготовка приема; 5) работоспособность в течение схватки; 6) тактический план на схватку; 7) комбинационность борьбы; 8) атака в борьбе лежа; 9) повторные атаки из двух и более приемов по 2–3 серии в течение 20 секунд, чтобы противник получил “шидо” за пассивность; 10) стягивание противника в оборонительную стойку на 5–10 секунд, руки при этом согнуты, чтобы противник получил “шидо” за защитную стойку; 11) выталкивание за ковер, руки при этом согнуты, чтобы противник получил “шидо” за уход

с ковра; 12) срыв попыток выполнения противником бросков с колен или через голову с упором стопы в живот, чтобы атакующий получил “шидо” за стягивание в партер; 13) отсутствие предупреждений; 14) сковывание; 15) контратака; 16) падение после бросков на любую часть тела, кроме спины.

Во время записи соревновательных схваток по каждому пункту в зависимости от его наличия или отсутствия у борца ставился “+” или “–”. В конце схватки подсчитывалось количество плюсов и выводилась компетентность борца в процентах. За 100 % принималось наличие 16 плюсов. По всем проведенным схваткам рассчитывался средний показатель компетентности борца.

Для оценки компонентов подготовленности дзюдоистов применялись педагогические тесты и контрольные упражнения.

Координация

X23 – метание теннисного мяча в цель, состоящую из трех концентрических кругов. Диаметр первого круга – 50 см, второго – 100 см, третьего – 150 см. Центр круга расположен на высоте 150 см. С расстояния 10 м дается 10 попыток каждому участнику. Попадание в первый круг – 5 баллов, во второй – 4 балла, в третий – 3 балла, непопадание – 0. За оценку принимается среднее арифметическое значение суммы баллов.

X24 – толкание набивного мяча весом 3 кг от груди двумя руками в цель, находящуюся на рас-

стоянии 75 % от максимально возможной дальности полета для данного спортсмена. За оценку берется количество попаданий из 5 попыток.

Скоростно-силовая подготовка

X25 – бег 60 м с высокого старта (с).

X26 – сгибания и разгибания рук в упоре лежа в течение 15 с, ноги при этом находятся на гимнастической скамейке (количество раз).

X27 – из положения лежа на спине, ноги закреплены сгибания туловища до прямого седа в течение 20 с (количество раз).

X28 – прыжок в длину с места (см).

Силовая выносливость

X29 – подтягивания на высокой перекладине (количество раз).

X30 – приседания с партнером собственного веса на плечах (количество раз).

Общая выносливость

X31 – МОК/вес спортсмена после двухминутного бега со скоростью 160 шагов в минуту. Замерялись пульс и артериальное давление (АД) по методу Н.С. Короткова. СО определялся по таблице [4].

$$МОК = СО \times ЧСС,$$

где МОК – минутный объем крови; СО – систолический объем сердца; ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс).

Чем меньше числовое значение, полученное в главной формуле, тем меньше функциональные сдвиги в организме после дозированной нагрузки и тем выше общая выносливость.

Психологическая подготовка (целеустремленность) оценивалась по скорости двигательной реакции:

X32 – простая двигательная реакция.

X33 – сложная двигательная реакция.

X34 – реакция на движущийся объект (РДО).

Интеллектуальная подготовка

X35 – тест С.В. Малиновского (с).

Техническая подготовка

X36 – время (с).

X37 – оценка выполнения десяти бросков через спину двух партнеров собственного веса по десятибалльной шкале.

Специальная выносливость

X38 – броски через спину двух партнеров собственного веса в течение времени схватки по формуле: 40 с – 5 бросков, 20 с – спурт. Затем рассчитывался коэффициент специальной выносливости (КСВ).

$$КСВ = \frac{\text{Количество бросков в спуртах}}{\text{кол-во спуртов} \times 15},$$

где 15 – количество бросков в спурте, которые испытуемый мог бы сделать в идеальном случае.

Сравнение показателей дзюдоистов II-ой группы весовой категории до 35 кг с начинающими спортсменами I-ой группы весовой категории до 29 кг при пятипроцентном уровне значимости выявило достоверные различия в ОСТС (объеме соревновательной техники стоя, X2), ОСТЛ (объеме соревновательной техники лежа, X3), Иа (интервале атаки, X10), беге на 60 м (X25) и в интеллектуальном тесте С.В. Малиновского (X35). Причем соревновательные коэффициенты X2, X3, X10 были лучше у спортсменов I-ой группы, что объясняется сумбурностью борьбы, когда практически без подготовки используются все мало-мальски известные технические действия. Поэтому и интервал атаки очень мал. В беге на 60 м и интеллектуальном тесте С.В. Малиновского были лучше спортсмены II-ой группы, поскольку они старше и больше занимаются дзюдо.

При сравнении с этой же выборкой II-ой группы дзюдоистов I-ой группы веса до 32 кг, различия были обнаружены в ОСТЛ (объеме соревновательной техники лежа, X3), ОЭТЛ (объеме эффективной техники лежа, X5), беге на 60 м (X25), интеллектуальном тесте С.В. Малиновского (X35). Как и в предыдущем случае, более высокие соревновательные коэффициенты у спортсменов I-ой группы объясняются использованием всех знакомых приемов, в том числе и в борьбе лежа (X3). А отсутствие должной защиты в партере приводит к тому, что выигрывает тот, кто проводит прием (X5). В беге на 60 м (X25) и интеллектуальном тесте Малиновского (X35) сильнее спортсмены II-ой группы по той же причине, что и в первом случае.

Эта же закономерность прослеживается и при сравнении одинаковых весовых категорий до 35 кг дзюдоистов I-ой и II-ой групп. Различия обнаружены в ОСТС (объеме соревновательной техники стоя, X2), ОСТЛ (объеме соревновательной техники лежа, X3), ОЭТЛ (объеме эффективной техники лежа, X5), СЭЗ (соревновательной эффективности защиты, X9), Иа (интервале атаки, X10), беге на 60 м (X25), качестве выполнения десяти бросков через спину (X37). Более юные спортсмены превосходят своих более старших товарищей в соревновательных коэффициентах (X2, X3, X5, X9, X10), поскольку используют все приемы, с которыми познакомились на тренировке, чем объясняются высокие объемы техники стоя (X2) и лежа (X3), а также короткие интервалы отдыха между атаками (X10). И большая величина соревновательной эффективности защиты (X9) свидетельствует не об умении держать оборону, а о неподготовленности атак противника. Дзюдоисты же 14–15 лет борются более осторожно, используют только проверенные приемы, которых у них немного из-за малого спортивного стажа, поэтому уступают своим более

юным товарищам по вышеприведенным показателям, однако превосходят в беге (X25) и технической подготовке (X37). Видимо, с возрастом укрепление мышечно-связочного аппарата быстрее проявляется в крупных мышцах, в данном случае мышцах ног. Значительную роль сыграл и спортивный стаж, хоть и небольшой: приемы во II-ой группе выполняли лучше, чем в I-ой (X37).

В весе до 38 кг достоверные различия между I-ой и II-ой возрастными группами были в Иа (интервале атаки, X10), ППБЛ (показателе преследований в борьбе лежа, X17), ПКАДС (показателе контратакующих действий в стойке, X19), прыжке в длину с места (X28). По интервалу атаки (X10) и количеству контратак (X19) спортсмены I-ой группы превосходят своих старших товарищей, так как в силу неопытности почти не готовятся к проведению приемов. Сильнее они и в прыжках в длину (X28). А вот преследований в борьбе лежа (X17) у них значительно меньше, чем у спортсменов II-ой группы, поскольку тактика борьбы приходит с годами.

В весе до 42 кг спортсмены I-ой группы уступают спортсменам II-ой группы по количеству проигранных приемов в борьбе лежа (X7), поскольку защищаться еще не научились.

В категории до 46 кг достоверные различия были в ОСТЛ (X3), ОЭТС (X4), ОЭТЛ (X5), оценке за выполнение десяти бросков через спину (X37). Все показатели лучше у спортсменов II-ой группы, так как с увеличением стажа занятий выросло и качество выполнения технических действий (X37), повысилась их эффективность в борьбе (X4, X5).

В весе до 50 кг дзюдоисты I-ой группы почти в два раза чаще атаковали (X10), чем дзюдоисты II-ой группы, поскольку гораздо меньше времени тратили на подготовку приема. Однако в толкании набивного мяча (X24) и прыжках в длину с места (X28) были лучше спортсмены 14–15 лет, что говорит о том, что с возрастом и опытом занятий они стали более координированными (X24), более прыгучими (X28). Как известно, скоростно-силовые характеристики спортсмена во многом определяют качество и скорость технических действий [5].

В весе до 55 кг различия между I-ой и II-ой возрастными группами были в ОПТЛ (объеме проигранной техники лежа, X7), Иа (интервале атаки, X10), Иуа (интервале успешной атаки, X11). Объем проигранной техники лежа (X7) больше во II-ой группе, а интервалы атак (X10, X11) короче в I-ой. У спортсменов I-ой группы формула схватки всего

две минуты, поэтому время на раздумье нет – надо атаковать. У спортсменов II-ой группы формула схватки немного больше – три минуты, есть время на борьбу в партере, поэтому, не добившись успеха в стойке, они пытаются победить в борьбе лежа. Естественно, что кто-то при этом проигрывает, из-за чего проигранных приемов в борьбе лежа (X7) в этой группе больше, чем в I-ой.

В весе до 60 кг различий не обнаружено.

Таким образом, проанализировав характеристики дзюдоистов 10–13 лет и 14–15 лет, можно сделать вывод о том, что более юные спортсмены на соревнованиях чаще атакуют, используют все более или менее знакомые приемы, поэтому у них больше объем технических действий, короче интервалы атак, однако тактической подготовки приемов практически нет.

У спортсменов 14–15 лет объем соревновательной техники очень мал, поскольку они используют только освоенные приемы и изучили хорошо лишь очень небольшое количество приемов по причине малого стажа. Физически и интеллектуально они превосходят в силу возраста спортсменов I-ой группы. В отдельных случаях (35 кг, 46 кг) у них и техническая подготовка (X37) достоверно выше.

Как показало изменение характеристик I-ой и II-ой возрастных групп, тесной взаимосвязи показателей соревновательной деятельности (ПСПД) и тестирования на этапах начальной специализации и начала углубленной специализации нет.

Литература

1. *Онгорбаев С.А.* Правила соревнований Международной федерации дзюдо / С.А. Онгорбаев, П.Л. Боярогло. Алматы: Ер-Даулет, 1995. 80 с.
2. *Райский И.И.* Дзюдо: в помощь арбитру: учеб. пос. для студ. высших учеб. зав. / И.И. Райский. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2011. 120 с.
3. *Райский И.И.* Организация и проведение соревнований по дзюдо: учеб. пос. для студ. вузов / И.И. Райский. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2013. 129 с.
4. *Завьялов А.И.* Таблица для определения систолического объема сердца / А.И. Завьялов // Теория и практика физической культуры. 1978. № 8. С. 62–65.
5. *Маркс Р.* Дзюдо: все техники и основные упражнения / Р. Маркс, А. Хосака. М.: Эксмо, 2015. 112 с.