

REFERENCES

1. Gorelov, A.A., Ljah's, V.I. and Rumba, O.G. (2010), "To a question on necessity of working out of system mechanisms of maintenance of student's youth optimum impellent modes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 66, No.9, pp. 29-34.
2. Gruzin V.V. (2010), "Century of Century Organizational-pedagogical conditions of formation of high school and a healthy image of life", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol 66, No.8, pp.36-40.
3. Konovalova, M.P (2001), *Organization and a technique of increase of level of the physical status of students of Liberal Arts College based on volleyball use*: dissertation, Krasnodar, Russian Federation.
4. Kostyukov, V.V. (1993), *Theory and a technique of use of sports at the organization of physical activity of people of different age*: dissertation, Moscow, Russian Federation
5. Kostyukov, V.V. (1994), "Century of Century the Scientifically-technological concept of use of sports at the organization of physical activity of people of different age", *The Theory and Practice of Physical Education*, No. 11, pp. 23-25.
6. Ovsjannikova, I.N. (2001), *Maintenance and the organization of physical training of students of high schools based on use of means of beach handball*: dissertation, Krasnodar, Russian Federation.

**Контактная информация:** loe3@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 12.03.2013.*

УДК 796.799

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЗЮДОИСТА-ВETERАНА ЭКСТРА-КЛАССА**

*Валерий Владимирович Меренков, магистрант,*

*Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Елена Николаевна Карасёва, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Елена Владимировна Карташова, ассистент,*

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)*

**Аннотация**

В наших предыдущих публикациях было показано противоречие, заключающееся, с одной стороны, с всё возрастающей популярностью ветеранского дзюдо, с другой, – с практически полным отсутствием научного обоснования системы спортивной подготовки данной группы спортсменов. В настоящей работе на основании видеоанализа соревновательных поединков самого титулованного дзюдоиста-ветерана России В. Меренкова анализируется его технико-тактическая подготовленность, которая сопоставляется с уровнем других борцов. Данный подход позволил очертить модельные характеристики высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов, наметить пути оптимизации подготовки некоторых единоборцев.

В результате было определено, что, чем выше квалификация спортсмена, тем больше атак в минуту он делает, причём надёжность, результативность и тактическая подготовленность их также повышаются. Отличительными особенностями рассматриваемого нами элитарного борца являются равно-пропорциональное использование основных тактических действий (маневрирование, угроза), преимущественное ведение поединка в атакующем режиме, использование игрового применения единиц техники.

**Ключевые слова:** элитарный дзюдоист-ветеран, технико-тактические показатели, отличительные особенности.

## TECHNICAL AND TACTICAL INDICATORS OF JUDO-VETERAN OF THE EXTRA-CLASS

*Valery Vladimirovich Merenkov, the graduate student,  
Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Elena Nikolaevna Karaseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Elena Vladimirovna Kartashova, the assistant,  
Yelets State University named after I.A. Bunin*

### Annotation

In our previous publications, we have shown contradiction, consisting, on the one hand, from the growing popularity of the veteran judo, on the other, with an almost complete lack of scientific substantiation of the system of sports training of this group of athletes. In the present work, on the basis of video analysis of competitive matches the award-winning judo-veteran in Russia V. Merenkov analyses its technical and tactical training, which is compared with the level of other fighters. This approach made it possible to outline model characteristics of highly qualified judo veterans, identify ways to optimize the preparation of some wrestlers. As a result, it was determined that, the higher the quality of the athlete, the more attacks in a minute he makes, with the reliability, efficiency and tactical preparedness of them are rising. The distinctive features of elite fighter are equal-proportional use of basic tactical action (maneuvering, the threat of), pre-emptive maintenance of the fight in the attack mode, using the game application of units of equipment.

**Keywords:** elite teacher-veteran, technical and tactical performance, distinctive features.

### ВВЕДЕНИЕ

В предыдущих работах [2, 3] нами была показана актуальность всестороннего научного обоснования спортивной подготовки дзюдоистов-ветеранов. В данном исследовании предпринята попытка понять причины успеха самого титулованного в России дзюдоиста группы Masters, трёхкратного победителя мира, восьмикратного чемпиона Европы В. Меренкова (возрастная группа М-2), сравнить его технико-тактические показатели с другими борцами.

### МЕТОДИКА

Нами были отобраны видеозаписи соревновательных схваток В. Меренкова (15 поединков), а также других дзюдоистов-ветеранов победителей мира: В. Сафронова (4 схватки, группа М-2), И. Колчева (4 поединка, группа М-1), Г. Невокшинова – призёра Европы (7 схваток, группа М-1), С. Балбекова – победителя первенства России (5 поединков, группа М-3). Впоследствии все схватки были подвергнуты стенографированию по адаптированной методике Е.М. Чумакова и Г.С. Туманяна с последующим подсчётом технико-тактических показателей, таких как «Активность» (А), «Надёжность атакующих действий» (На), «Результативность» (Р), «Тактическая подготовленность атак» (G). Определялась специфика распределений использованных тактических действий, стиля применения единиц техники, направленности схваток [1].

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В таблице и на рисунках 1-3 показаны технико-тактические характеристики различных дзюдоистов. Данные свидетельствуют, что, чем выше квалификация спортсмена, тем больше атак в минуту он делает, сами атакующие действия надёжнее, выше их результативность, большее количество атак тактически подготовлено. Наиболее существенные отличия у В. Меренкова по сравнению с другими рассматриваемыми борцами обнаруживаются по показателю G. Также необходимо отметить, что по предложенным критериям он превышает усреднённые характеристики действующих спортсменов [2].

Анализ использованных тактических действий показал, что наиболее часто рассмотренные дзюдоисты в качестве тактических действий применяют угрозу и маневрирование. В то же время в отличие от других борцов В. Меренков использует их более пропорционально (практически 50% на 50%). Все рассмотренные единоборцы (имея высокую квалификацию) большую часть времени ведут в атакующем режиме, что и понятно, так как для того чтобы победить необходимо атаковать. Однако В. Меренков в отличие от других не вёл поединки в защите, при этом в соответствии с тактическим рисунком схватки контратаковал и комбинировал различные режимы. Достаточно значимые различия проявились у борцов и в стиле применения техники. Так, отличительные особенности В. Меренкова – это отсутствие скоростного стиля и наличие игрового (32%).

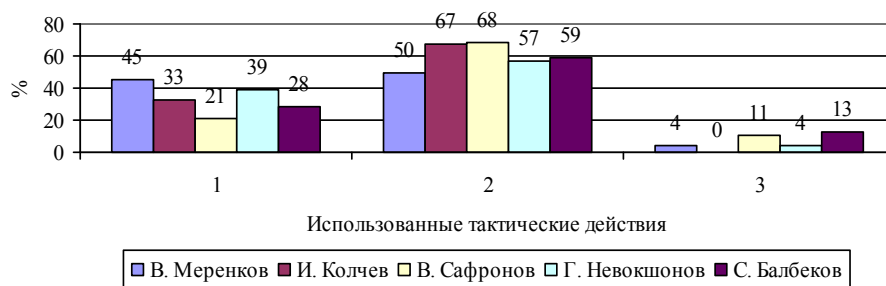
Проведённый анализ технико-тактической подготовленности дзюдоистов, среди которых элитарный спортсмен-ветеран, позволяет очертить модельные характеристики высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов. Кроме этого, исходя из полученных результатов, можно наметить стратегические пути оптимизации подготовки рассмотренных спортсменов, что может расцениваться как алгоритм повышения качества тренировочного процесса других дзюдоистов-ветеранов.

И. Колчеву необходимо расширить арсенал используемых тактических действий, режимов ведения схваток и стилей применения единиц техники. В. Сафронову можно порекомендовать в схватке чаще проводить приёмы с предварительным тактическим действием, в зависимости от тактической обстановки вести поединок в различных режимах, а не только в атакующем. Г. Невокшинову можно посоветовать чаще атаковать и контратаковать, повышать результативность технических действий. С. Балбекову необходимо работать над повышением всех рассмотренных показателей (см. табл.), разнообразием режимов ведения схваток и стилей применения техники.

Таблица

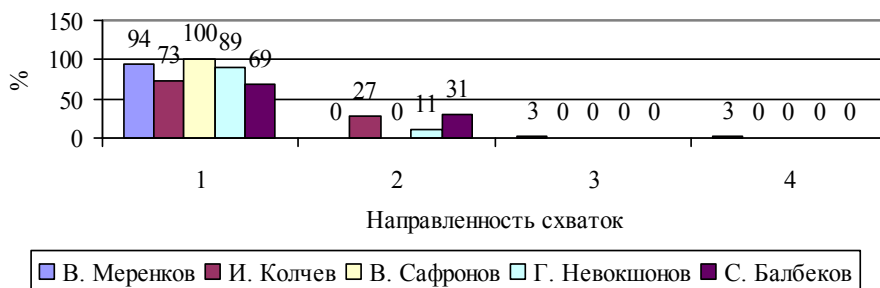
**Технико-тактические характеристики различных дзюдоистов-ветеранов**

Спортсмены	A	Na (%)	P	G (%)
В. Меренков	1,9±0,8	32±26	9±1,7	73±35
И. Колчев	1,6±0,6	29±48	8,5±2,1	63±43
В. Сафронов	2	30±15	7,8±2,6	19±19
Г. Невокшинов	1,3±0,6	24±38	3,9±4,9	60±35
С. Балбеков	0,9±0,6	10±14	2±2,7	33±26



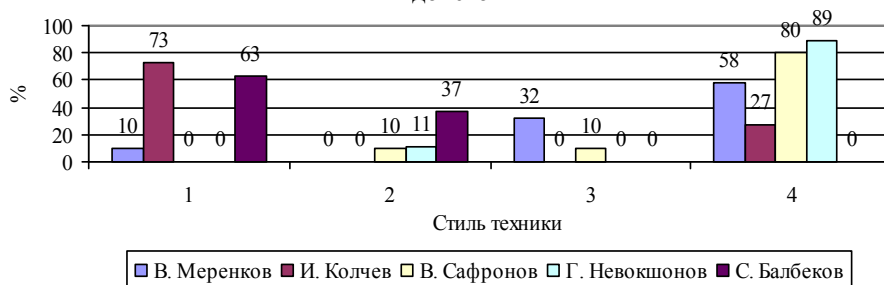
1 – угроза, 2 – маневрирование, 3 –вызов.

Рис. 1. Распределение тактических действий (в процентах по каждой группе), показанных разными дзюдоистами



1 – атакующая, 2 – защитная, 3 – контратакующая, 4 – комбинированная.

Рис. 2. Направленность схваток (в процентах от времени по каждой группе) разных дзюдоистов



1 – силовой, 2 – скоростной, 3 – игровой, 4 – смешанный.

Рис. 3. Стиль применения единиц техники (в процентах от времени по каждой группе) разных дзюдоистов

### ВЫВОДЫ

Проведённое исследование позволило определить структуру технико-тактической подготовленности дзюдоиста-ветерана экстра-класса В. Меренкова. Полученные результаты могут являться модельно ориентировочными критериями в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов данной группы, это обстоятельство послужило основой разработки рекомендаций по оптимизации подготовки других дзюдоистов, участвовавших в исследовании.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Табаков, С.Е. Тактическая подготовка начинающих дзюдоистов с применением компьютерных технологий : монография / С.Е. Табаков, А.А. Шахов. – Елец : Изд-во Елецкого гос. ун-та им. И.А. Бунина, 2007. – 134 с.
2. Шахов, А.А. Техничко-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов ветеранов / А.А. Шахов, М.Н. Егоров, А.В. Кашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 159-163.
3. Меренков, В.В. Специфика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов / В.В. Меренков, А.А. Шахов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 89-92.

### REFERENCES

1. Tabakov, S.E. and Shakhov, A.A. *Tactical Education for the Novice Judoists Using Computer Technologies: the monograph*, Publishing House University, Yelets, Russian Federation.
2. Shakhov, A.A. and Egorov, M.N. and Kashin, A.V. (2011), “Judo veteran`s compet-

itive activity technical and tactical characteristic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 81, No. 11, pp. 168-171.

3. Merenkov, V.V. and Shakhov, A.A. (2013), “Specificity of training of highly qualified judo veterans”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 95, No. 1, pp. 89-92.

**Контактная информация:** shakhov-art@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 28.03.2013.*

УДК 796.8

## **УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РЫВКА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*Владимир Николаевич Мишустин, кандидат педагогических наук, доцент,  
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК),  
Николай Дмитриевич Сулов, доцент,  
Владимирский государственный университет (ВлГУ)*

### **Аннотация**

Результативность выполнения тяжелоатлетических упражнений во многом определяется способностью спортсмена эффективно решить главную двигательную задачу. Эта задача может быть представлена как процесс, заключающийся в способности тяжелоатлета сообщить штанге необходимую скорость вылета на высоте, заданной размерами звеньев тела и быстрого ухода в подсед. Эффективность решения двигательной задачи вследствие кратковременности выполнения тяжелоатлетического упражнения, определяется наличием навыка (программы действия двигательного аппарата тяжелоатлета, работающей с упреждением). Поиск педагогических условий, способствующих повышению эффективности решения главной двигательной задачи в рывке, позволит целенаправленно совершенствовать навык выполнения соревновательного упражнения. В статье изучалось раздельное и комплексное влияние повторных подъёмов штанги и корректирующего педагогического инструктажа, включающего термины «медленный подъём» и «быстрый подсед», на процесс формирования новой двигательной задачи, связанной с повышением эффективности техники выполнения рывка.

**Ключевые слова:** юные тяжелоатлеты, рывок, двигательная задача.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.03.97.p133-137

## **CONDITIONS OF INCREASE OF EFFICIENCY OF PERFORMANCE OF BREAKTHROUGH IN THE COURSE OF TRAINING OF YOUNG WEIGHT LIFTERS**

*Vladimir Nikolayevich Mishustin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Volgograd State Academy of Physical Culture,  
Nikolay Dmitriyevich Suslov, the senior lecturer,  
Vladimir State University*

### **Annotation**

Productivity of performance of heavy athletics exercises in many respects is defined by ability of the athlete to solve effectively the main motion task. This task can be presented as the process consisting from ability of the weight-lifter to report to a bar necessary speed of a departure at height, set by the sizes of links of a body and fast leaving in sitting. Efficiency of the solution of a motion task owing to short duration of performance of heavy athletics exercise is defined by skill existence (programs of operation of the motion device of the weight lifter, working with anticipation). Search of the pedagogical conditions promoting increase of efficiency of the solution of the main motive task in breakthrough, will allow improving skill of performance of competitive exercise purposefully. The article studied separate and complex influence of repeated liftings of bar and the correcting pedagogical instructing including the terms