



ADBTIA

9. Модели функциональной и физической подготовленности боксеров высокого класса. А.Г.Абиев, М.Г.Караев, Б.Д.Кипиани 2012

### Анализ участия сборной Азербайджана в XX чемпионате мира по боксу

Старший преподаватель: Вахид Велиев  
Доцент: Марданов Нуралам  
Д.ф.п.б. Рзаев Заур  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической Культуры и  
Спорта

**Аннотация.** Национальная сборная Азербайджана по боксу участвовала XX чемпионате мира, проводимом в городе Екатеринбург (Россия) с 08 по 21 сентября. Мы решили проанализировать как теоретически, так и практически выступление наших боксеров на этом турнире. Практическая польза этой статьи состоит из того, что бы тренеры, специалисты по боксу используя ее, извлекли соответствующие уроки для предстоящих соревнований тщательно проанализировав результаты наших боксеров. Стоит также отметить, что по решению МОК количество весовых категорий в боксе сокращено от 10 до 8.

**Ключевые слова:** XX чемпионат мира по боксу, 8 весовых категорий, раунд.

### Analysis of the performance of the national team of azerbaijan participating in the xx world boxing championship

Senior lecturer: Veliyev Vahid  
Dosen: Mardanov Nuralem  
Ph.D Rzayev Zaur  
Azerbaijan State Academy of Physical  
Education and Sport

**Annotation.** The Azerbaijani national boxing team participated in the XX World

Championship held in Yekaterinburg (Russia) from September 08 to 21. We decided to analyze both theoretically and practically the performance of our boxer in this tournament.

The practical of use of this article consists in the fact that the trainers, boxing experts, using it, learn the appropriate lessons for the upcoming competitions by carefully analyzing the results of our boxers. It is also worth noting that, according to the decision of the IOC, the number of weight categories in boxing reduced from 10 to 8.

**Keywords:** The XX World Championship, 8 weight category, round.

### АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

маг. З.З.Мамедов  
маг.А.А.Джафаров  
магН.М.Агаев  
Азербайджанская Государственная  
Академия Физической культуры и Спорта  
[zaurjudo@bk.ru](mailto:zaurjudo@bk.ru)

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019

Dərc olunub: 5 noyabr 2019

©2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Аннотация:** В статье приведены результаты анкетирования дзюдоистов сборной Азербайджана на предмет определения излюбленных и эффективных приемов в разные периоды их спортивной карьеры: в 10-12 лет, в 13-17 лет и в последние два года занятий. Проанализированы соревнования спортсменов разных возрастов для определения наиболее эффективных и излюбленных приемов. Исследование показало, что излюбленные и эффективные приемы это не одно и тоже. Также отмечено о совпадении состава используемых приемов дзюдоистов сборной Азербайджана и сильнейших



дзюдоистов мира.

**Ключевые слова:** дзюдо, прием, возрастные группы, соревнования, анкетирование.

**Методы исследования.** Устный опрос, анкетирование, анализ видеоматериалов.

**Анализ результатов:** С помощью полученных результатов удалось выяснить, по мере роста мастерства у дзюдоистов изменяется состав используемых приемов. С ростом спортивного мастерства количество попыток проведения приема в поединке уменьшается, а качество их эффективности значительно увеличивается.

**Конечные результаты.** Проведенное анкетирование позволило определить наиболее часто выполняемые приемы в борьбе дзюдо и уровень их эффективности во время соревнований. Также проанализировав наиболее крупные международные соревнования (Чемпионат Европы, Чемпионат мира, Кубок большого шлема 2017-2018) было обнаружено совпадение эффективных приемов между азербайджанскими дзюдоистами и лучшими дзюдоистами других стран.

Процесс обучения в дзюдо состоит из трех основных этапов:

1. Этап начальной подготовки
2. Этап углубленного изучения
3. Этап спортивного совершенствования

**Этап начальной подготовки** в основном включает в себя изучение страховок и самостраховок (умение правильно выполнять падение из положения стоя при бросках), передвижений по коврику, стоек, и разнообразности захватов. На этом этапе не рекомендуется большие физические нагрузки среди занимающихся, за этим должен проследить тренер [1,2]. Разучиваются простые приемы, которые легко запомнить и повторить

самостоятельно. Не рекомендуется выполнение сложных приемов и технических действий во избежание травм. Также при разучивании действий в партере, тренера не должны обучать начинающих болевым и удушающим приемам.

**На этапе углубленного изучения,** занимающиеся знакомятся со всем многообразием приемов в дзюдо. Постепенно осваивая приемы, дзюдоист увеличивает количество любимых приемов подбирая их интуитивно чувствуя, что они у него хорошо получаются, иногда в выборе приемов ему помогает тренер подсказывая на основе своего опыта [4,6]

**Этап спортивного совершенствования** основывается на улучшении качества выполнения приема с технической точки зрения (скорость выполнения, высокая амплитуда, способность дзюдоиста моментально комбинировать технические действия). Спортсмен в итоге сам приходит к выбору своих коронных приемов, обычно их количество варьируется в пределах 1-2, очень редко у выдающихся спортсменов их число может достигать 3-4 и более [7]. В отдельных случаях, по какой либо причине (изменения правил соревнования, травма итд.) предпочтения в технике меняются полностью.

Мы попытались отследить путь изменений любимых приемов у дзюдоистов проведя анкетирование среди спортсменов из разных возрастных групп.

1. Дзюдоисты 10-12 лет (мальчики 26 человек)

2. Дзюдоисты 13-17 лет (мальчики 31 человек. 2-мс. 7-кмс. 11-первый разряд 10-второй разряд)

3. Дзюдоисты 18 лет и старше (мужчины 19 человек 12-мс 7-кмс)

С этой целью им была предоставлена анкета которая предлагала отметить от 3 до 5 любимых приемов: После обработки результатов было выявлено что в 10-12 лет наиболее любимым приемом является:



**Задняя подножка 31%**



**Передняя подножка 15.7%**



**Бросок через бедро 21.4%**

В 13-17 лет



**Бросок через плечо с колен 29.3%**



**Зацеп голенью 9.6%**



**Подхват под одну ногу 11,5%**



**Подсечка 7.2%**

В последние два года



**Бросок через плечо 19.6%**



**Подхват под одну ногу 22.7%**



**Зацеп голенью 11.6%**



**Бросок через плечи 5.9%**

### Бросок через грудь 7.1%



По мере роста мастерства у спортсменов происходит смена приоритетов. Если вначале наиболее часто проводимыми приемами были задняя и передняя подножки, бросок через бедро, то в период достижения наивысших результатов-подхват под одну ногу, броски через грудь, бросок через спину. Безусловно главное внимание должно уделяться основному коронному броску[3,5]. Такая смена приоритетов объясняется просто: бросок задняя подножка наиболее простой для выполнения: прилагая относительно небольшие усилия легко вывести противника из равновесия и получить результат, подхват наоборот более зрелищный, но и более сложный в техническом исполнении бросок и требует от выполняющего огромных усилий, чтобы вывести противника из равновесия, и дети в начале своей спортивной карьеры не в состоянии выполнить такой бросок[8].

Совсем другая картина наблюдается при подсчете количества эффективных приемов в соревнованиях. Так у дзюдоистов 10-12 лет во время соревновательных схваток было зафиксировано 1832 попытки проведения приема и только 327 из них оказались успешными это составило 17.85%.

1. Задняя подножка эффективность 25.2%
2. Бросок через бедро эффективность 11.6%
3. Передняя подножка эффективность 9.6%

. У дзюдоистов 13-17 лет из 811 попыток проведения приема 314 были успешными это составило 38.72%.

1. Бросок через плечо с колен эффективность 27.2%
2. Подхват эффективность 10.7%
3. Зацеп голенью эффективность 7.9%
4. Подсечка эффективность 8.47%

У дзюдоистов 18 лет и старше из 1734 попыток проведения приема 412 были успешными это составило 23.76%

1. Похват под одну ногу эффективность 19.7%
2. Бросок через плечо эффективность 15.6%
3. Бросок через плечи эффективность 11.3%
4. Зацеп голенью эффективность 9.3%
5. Бросок через грудь эффективность 7.5%

### По результатам исследования

1. В младшей группе дзюдоисты просто пытаются провести прием не особо обращая внимание на качество его выполнения большое количество попыток и малый процент эффективности.

2. В более старшей группе видим увеличение процента успешно завершенных приемов к общему количеству попыток (около 40%). Это связано с увеличением технического арсенала дзюдоистов более обдуманного похода к выполнению приема количество



переходит в качество.

3. Среди взрослых спортсменов процент оказался ниже это объясняется тем, что расширяя круг используемых атакующих действий дзюдоист еще обучается блокировать их и защищаться.

### Список использованной литературы

1. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд-во КМГУ, 1995. – С. 184–186.

2. Спортивная школа как социально-педагогическая система / А.Г. Паршиков // Социально-педагогическое проектирование. – СПб.: Изд-во СПб. ГАФК, 2004. – С. 57–62

3. Теория, методика обучения и спортивной тренировки в дзюдо. [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. физкульт. зав., слушателей системы повышения квалификации / под ред. д.п.н., проф. А.В. Еганова. – Челябинск: «Уральская Академия», 2012. – 538 с.

4. Ким Ю.С. Основы дзюдо / Ю.С. Ким, Л.П. Югай. – Ташкент: Изд-во Уз. ГИФК, 2005. – 140 с.

5. Ясухиро Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ясухиро. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 192 с.

6. Harrington P. Judo Basics: Principles, Rules and Rankings / P. Harrington. – New York: Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.

7. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1993. – 104 с.

8. Наиболее используемые и эффективные приемы в борьбе дзюдо О.В. Коптеев Кыргызско-Российский славянский университет, 2013 Бишкек.

### Cüdo gülüşündə effektiv fəndlərin təhlili

mag. Z.Z.Məmmədov

mag.A.A.Cəfərov

mag.N.M.Agayev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

**Annotasiya:** Məqalədə, Azərbaycan cüdoçularının idman karyeralarının müxtəlif dövrlərində ən çox yerinə yetirdikləri və ən effektiv fəndləri müəyyənləşdirmək üçün sorğu anketi təqdim olunur: 10-12 yaşında, 13-17 yaşında və məşqlərin son iki ilində. Ən effektiv və çox sevdiklərifəndləri təyin etmək üçün müxtəlif yaş qrupunda olan idmançıların görüşləri təhlil edilmişdir. Tədqiqatlar göstərdi ki, idmançıların ən çox sevdiklərifəndlər və ən effektiv fəndlər eyni deyil. Həmçinin Azərbaycan Milli komandasının və dünyanın ən güclü cüdoçularının istifadə etdiyifəndlərin tərkibinin uyğunluğunda qeyd olunmuşdur.

**Açar sözlər:** cüdo, fənd, yaş qrupları, yarışlar, sorğu anketi.

### Analysis of the most effective reception in the judo

mag. Z.Z.Mammadov, mag.A.A.Jafarov,

mag.N.M.Agayev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

**Annotation:** The article presents the questionnaire to determine the most effective and most effective tricks of Azerbaijan judoist in different periods of their sporting career: 10-12 years, 13-17 years and the last two years. Meetings of athletes of different age groups were analyzed to identify the most effective and favorite tricks. Studies have shown that the hobbies and most effective tricks of athletes are not the same. It also noted the compatibility of the tricks used by the Azerbaijan National Team and the strongest judoist of the world.

**Key words:** judo, tricks, age groups, competitions, questionnaire.