

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
 (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
 Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

БОНДАРЧУК НИКИТА АНАТОЛЬЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Повышение эффективности защитных действий дзюдоистов
 с помощью специальной физической подготовки**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
 образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
 академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель
 д.п.н., профессор Завьялов А.И.

15.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 02.07.2020

Обучающийся Бондарчук Н.А.
 (фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ДЗЮДОИСТОВ.....	5
1.1. Общая характеристика техники и тактики в дзюдо.....	5
1.2. Физическая подготовка дзюдоиста.....	9
1.3. Методика обучения защитным действиям в борьбе дзюдоистов....	15
1.4. Средства и методы технико-тактической подготовки в дзюдо.....	20
1.5. Содержание и методика обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	22
1.6. Специальная физическая подготовка спортсменов-дзюдоистов.....	36
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	42
2.1. Организация исследований.....	42
2.2. Методы исследований.....	42
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ- ДЗЮДОИСТОВ.....	44
3.1. Выявление наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо и надежность их использования на соревнованиях	44
3.2. Выявления наиболее эффективных технико-тактических действий в борьбе дзюдо их использования на соревнованиях.....	48
3.3. Результаты исследования эффективности специальной физической подготовки к защитным действиям дзюдоистов.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка спортсмена от новичка до мастера спорта, способного выиграть социально значимые соревнования, является длительным трудоемким процессом. Усиление конкуренции требует новых и прогрессивных методов обучения, которые способствуют подготовке высококвалифицированного бойца по дзюдо при минимальных затратах и минимальном времени.

Проблема заключается в поиске оптимальных путей индивидуализации подготовки в единоборствах с учетом общих закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства. Данная проблема пока решена не в полной мере, хотя в последние годы эти вопросы освещаются в литературных источниках по разным видам спорта, и в том числе в спортивной борьбе (Н.Ж.Булгакова, Т.С.Тимакова, В.А.Таймазов, Р.А.Пилюян, И.А. Письменский, В.Н.Платонов, Ю.А.Шулика, Ю.А.Шахмурадов и др.). Индивидуализация подготовки в теории и особенно в практике требует уточнений, дополнений и дальнейшего совершенствования.

Актуальность работы заключается в получении объективной информации о структуре соревновательной деятельности и эффективности специальной физической подготовки, что позволит в дальнейшем планировать тренировочный процесс на всех этапах спортивной деятельности дзюдоиста. Данная проблема требует, в настоящее время, больше внимания, так как анализ соревновательной деятельности спортсменов, позволит выявить потребности и пробелы в многолетней подготовке дзюдоистов.

Цель - повысить эффективность защитных действий дзюдоистов с помощью специальной физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. С целью выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо провести анкетирование дзюдоистов на базе исследования;
3. Подобрать комплекс специальной физической подготовки, который

позволит улучшить эффективность защитных действий дзюдоистов;

4. Определить эффективность подобранного комплекса СФП с помощью методов математической обработки информации.

Объект: тренировочная деятельность дзюдоистов.

Предмет: процесс повышения эффективности защитных действий дзюдоистов.

Гипотеза: мы предполагали, что с помощью анализа соревнований, а также подобранного комплекса специальной физической подготовки, мы сможем повысить эффективность защитных действий дзюдоистов в ходе их тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапы исследования:

1 этап - анализ научно-методической литературы, постановка цели и задач по теме исследования(январь 2016 - декабрь 2017);

2 этап - подбор методов исследования, подбор комплекса СФП для повышения эффективности защитных действий дзюдоистов (январь 2018 - сентябрь 2018);

3 этап - проведение педагогического эксперимента, описание полученных результатов с помощью статистической обработки(сентябрь 2018 - май 2019).

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Статистическая обработка результатов.

База исследования: СШОР по единоборствам г. Ачинск.

Научная новизна: подобраны педагогические средства для повышения эффективности защитных действий дзюдоистов.

Практическая значимость состоит в научном обосновании и разработанном плане эксперимента для развития использования защитных действий на основе индивидуализации тренировочного процесса в дзюдо, что способствует улучшению функционального состояния и повышению показателей спортсменов на соревнованиях.

ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО -ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ДЗЮДОИСТОВ

1.1.Общая характеристика техники и тактики в дзюдо

Преобладающим параграфом по количеству научных источников является «Тактика борьбы в дзюдо» (54%), это говорит о том, что тактика – это оптимальный способ ведения борьбы в конкретных условиях, направленная на высокий результат (достижение победы), затем – «Методика обучения тактике в дзюдо» (26%), что свидетельствует о важности организации деятельности спортсмена, которая необходима для достижения спортивного результата, далее по количеству источников расположился параграф «Формы организации и проведения тренировочных занятий» (10%), затем «Специальная физическая подготовка в дзюдо» (6%) и заключительным по количеству источников стал параграф «Психологическая подготовка» (4%). Схему расположения источников по параграфам отображена на рисунке 1. Все данные были выявлены путём анализа более 70 литературных источников.

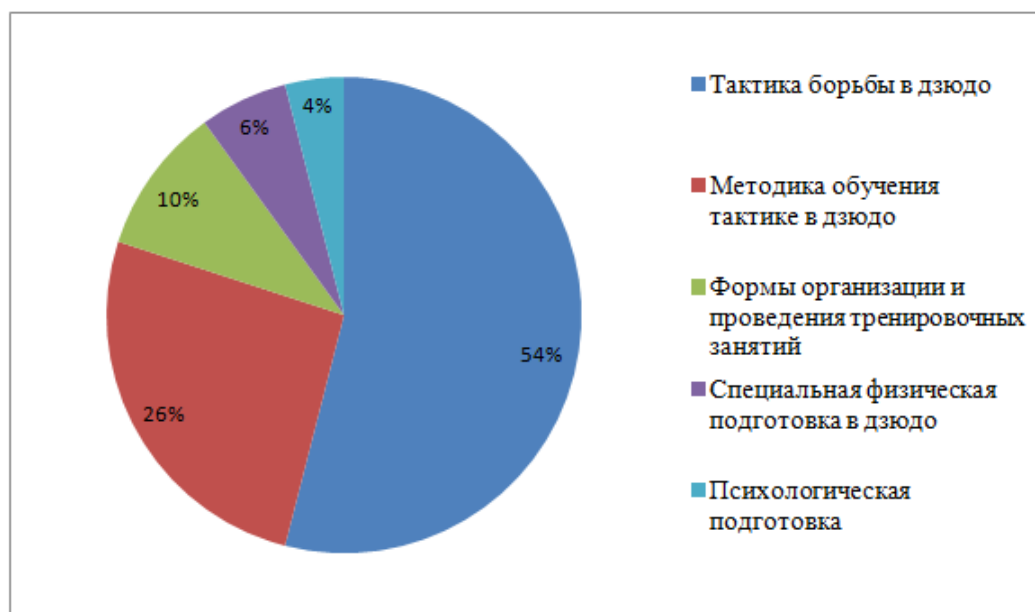


Рис.1. Процентное соотношение количества литературных источников по параграфам.

Техника борьбы—это совокупность рациональных, разрешенных правилами действия борца, применяемых для достижения победы. Техника приема - это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных

движениях спортсмена.

Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании спортсменом своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, которая стоит перед ним при выполнении данного действия.

Другими словами, техника - это рациональные и эффективные действия для решения определенных двигательных задач [3; 7; 13; 28; 29; 38; 37]. При обучении и тренировке в спортивной борьбе, особое внимание необходимо уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умение рационально использовать изученные приемы: защиты, контрприемы и комбинации.

Тактико-техническая подготовка участников тренировочного процесса неразрывно связана. Эта связь (тактическое мышление) - способность борца использовать сознательно приобретенные приемы во время боя с учетом ситуации, состояния личной готовности, а также подготовки и уровня готовности противника.

Для развития тактического мышления спортсменам нужны разные условия тренировки. Например: если у борца недостаточно развита быстрота проведения тех или иных приемов, необходимо выстраивать его тренировки, задействуя более быстрого соперника [22; 47].

В результате системного анализа спортивной подготовки А. Завьялова были разработаны педагогические технологии и алгоритм управления технической подготовкой спортсменов. Алгоритм управления технической подготовленностью спортсменов был разработан с использованием видеоанализа движений. Сам алгоритм может быть представлен в следующем виде:

1. Комплексная оценка исходной биомеханической структуры движений спортсмена на основе определения кинематических параметров соревновательного упражнения и оценки их эффективности (рациональности).
2. Определение максимально возможного двигательного результата при данном уровне физической и психической подготовленности спортсмена.
3. Прогнозирование и планирование уровней целенаправленного развития пространственных, временных и динамических параметров структуры

соревновательного упражнения на основе учета исходной биомеханической структуры движений.

4. Выбор и применение вспомогательных упражнений, обеспечивающих адекватное воздействие на основные параметры биомеханической структуры соревновательного упражнения.

5. Реализация системы формирования структуры соревновательного упражнения на основе сравнительной комплексной оценки оперативного, текущего, этапного и целевого уровней развития биомеханических параметров движений и внесения необходимой коррекции в тренировочный процесс [18;19; 24; 37;38]. Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникающих стихийно, либо к созданию их, пользуясь различными подготовительными операциями с последующей успешной реализацией действий.

К ведущим элементам тактики следует отнести время оценки возникшей на ковре ситуации и принятие верного (в данной ситуации) решения, а также эффективность наличного арсенала подготовленных операций, которыми владеет борец [21; 43].

Козлов Г.А. [32] считает, что подвижные игры следует использовать как основной метод тренировки детей в спортивной борьбе.

Во-первых, в результате правильно составленных и подобранных игр повышается уровень физической подготовленности, что позволяет изучать индивидуальные особенности детей для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных занимающихся.

Во-вторых, данный метод позволяет сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы и воспитать морально-волевые качества, необходимые дзюдоисту для выполнения, стоящих перед ним задач [21; 25].

Технико-тактическая подготовка борца как самостоятельного звена учебного процесса направлена на овладение основными составляющими предстоящей соревновательной деятельности. Это связано с тем, что технология в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и

оценивается на основе правил соревнований, в то время как остальная спортивная тренировка спортсмена играет вспомогательную роль по отношению к этому производительному компоненту деятельности.

Успех выступления спортсмена в поединке в частности и в соревнованиях в целом является результатом борьбы всего учебного процесса. Спортивная деятельность характеризуется наличием враждующих взаимодействий между спортсменами, что регламентирует правила соревнований. Их различия (согласно разрешенным и запрещенным методам; согласно оценке технических действий; согласно форме, в которой выступают спортсмены; согласно правилам матча и т. Д.) Во многом определяют различия между видами борьбы, их тактикой и техника.

Я. Ямосита [71] считает, что техника дзюдо состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела. Чтобы овладеть данной техникой, борцам необходимо уметь хорошо выполнять основополагающие элементы борьбы. К ним относятся страховка (укэми) умение падать после бросков, не повредив партнера и себя, перемещение нормальными шагами (аюмиаси) и подшагиванием (цугаиси); умение выбирать верный захват и неприступную стойку; овладеть всеми способами выведения из равновесия противника (кудзуси) и уметь выполнять все повороты (тайсабаки).

Броски используются в абсолютном бою, когда партнеры, двигаясь во время движения, пытаются вывести из равновесия друг друга, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении вывода его из равновесия. В борьбе с ложью партнеры также ищут возможность вывести друг друга из стабильной позиции и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление. С продвинутым обучением они переходят к изучению комбинации методов. Обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях. По мере усвоения основных элементов борьбы, роста индивидуального мастерства приходит умение держаться на татами, страховать партнера [18; 23;28].

Техническое действие успешно выполняется дзюдоистом в том случае, если

в ходе схватки создается благоприятная ситуация и соперник занимает удобное положение для проведения данного приема. Но такая ситуация, во время схватки возникает крайне редко, а значит, данную ситуацию надо создать искусственно, используя различные тактические приемы.

Атакующие технико-тактические действия включают в себя:

- использование передвижения противника по татами (вперед-назад, в стороны);
- противонаправленные и однонаправленные выведения из равновесия;
- комбинации бросков [2, 3, 6, 10,11]

Тактика борьбы дзюдо - это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. Еще одно определение: тактика - умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом [47].

1.2. Физическая подготовка дзюдоиста

Физическая культура - это методично организованный процесс двигательной активности спортсменов для оптимального развития их физических качеств и способностей.

Физические качества дзюдоистов определяются индивидуальными аспектами развития их двигательных способностей. Способности к движению являются анатомическими и физиологически наследуемыми предпосылками, которые при создании благоприятных условий (образование человека, целенаправленная физическая подготовка) могут быть преобразованы в способность заниматься физическими упражнениями.

По мнению Смирнова Ю. А. [49] борец должен быть физически развит. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости. Обычно одно из физических качеств спортсмена преобладает над другим. В вольной борьбе требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени.

Развитие физических качеств в определенной степени накладывает отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена, на его тактические и технические навыки.

Специальные учебные пособия - упражнения для выполнения фрагментов борьбы, направленные на повышение способностей тех, кто участвует в определенных конкретных действиях борца.[4; 9; 15; 16].

Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы длительного аппарата, характеризует общую выносливость.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности [3; 6; 30; 34].

Многие авторы [12; 15; 20; 24] отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. В реальной практике спортивных единоборств имеют место комплексные формы появления физических качеств. Особо выделяется сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей человека, поэтому, по мнению специалистов, есть основание говорить о скоростно-силовых качествах.

Скоростно-силовая и специальная скоростно-силовая подготовка - основные компоненты физической подготовке спортсмена. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях.

В практике борьбы считается, что все физические качества проявляются сложным образом через спортивную экипировку, попытка выделить только один из качественных аспектов в структуре движения на самом деле нереальна из-за неспособности изолировать себя от сопряжения влияния других. Современные условия для борцовских боев характеризуются высоким уровнем интенсивности двигательной активности. Наличие значительного количества статических напряжений, смещенных динамической взрывной работой с точки зрения

эффективности контратакующих действий, существенно зависит от уровня развития таких специальных качеств, как «взрывная сила», особая сила и ловкость[20].

А.А. Бучнев [13] придерживается мнения что, физическая подготовка основополагающая сторона спортивной тренировки, так как в большей мере, чем другие стороны подготовки, характеризуется физическими нагрузками, воздействующими на морфофункциональные свойства организма. От уровня физической подготовленности зависят успешность технической подготовки, содержание тактики спортсмена, реализация личностных свойств спортсмена, реализуемых в процессе тренировок и состязаний.

Развитие физических качеств является одной из основных задач физической подготовки. В тренировочном процессе юных спортсменов данная тенденция связана, во-первых, с риском нарушения развития и становления форм и функций организма, во - вторых, ведет к потере свободного времени, которое необходимо для разностороннего и гармоничного развития личности [20;24;28].

Физическая подготовка борца составляет основу спортивной тренировки, в ходе которой осуществляется развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Тренажеры и тренажеры в настоящее время успешно используются как в специальной, так и в общей физической подготовке спортсменов. Выполнение различных упражнений на тренажерах и тренажерах позволяет активно и равномерно развивать все физические качества. Несомненно, эффективность использования технических средств в воспитании и тренировке спортсменов подтверждается не только спортивной практикой, но и результатами многочисленных исследований. Многие известные спортсмены в различных видах спорта используют различные технические средства в тренировках и осознают их полезный эффект, пользу и результат[6].

По мнению В. Шилова [65] и Д.А. Завьялова [24], развитие физических качеств - одна из наиболее важных задач физического воспитания. Одна из основных задач по управлению подготовкой борцов-повышение эффективности тренировочного процесса. Практика постоянно диктует необходимость

совершенствования организационной структуры этапов подготовки, улучшения организации тренировочных занятий [22].

Большинство видов спорта требует от спортсменов развития всего комплекса физических качеств, но не в одинаковой степени, а в разных соотношениях и формах. Уровень развития физических качеств у человека определяется не только функциональными возможностями его организма, но и психическими факторами, в частности, волевыми. В данном случае волевые качества определяют, насколько человек может использовать свои функциональные возможности.

Для достижения высоких спортивных успехов в соревнованиях по дзюдо необходима определенная физическая подготовленность. Дзюдоист, добившийся более высокой ее степени имеет преимущество над соперниками. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную. Под общей физической подготовкой понимают процесс направленный на достижения высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости). Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях [20].

В развитии скоростных качеств у дзюдоистов существует ряд проблем, так считает Завьялова А. И. [23], которые требуют глубокого исследования. Основными из них являются проблемы, связанные с развитием скоростных качеств у подростков, особенности адаптации подрастающего организма к ним и особенности методики ее развития. Все спортсмены и тренеры единодушно считают, что скоростные способности необходимы борцу дзюдо, так как только высокий уровень их развития позволяет: бороться в высоком темпе, что определяет эффективность и экономичность, высокую стабильность техники; вооружить борца средствами тактической борьбы; обеспечить профилактику травматизма, исключив нарушения биомеханики движений [5].

По мнению Шилова В.П.[65] в настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории его отдельных видов сложились определенные противоречия в трактовке и терминологии важнейшего физического качества, выносливости. Общая выносливость - это способность длительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные и опосредованно влияющую на спортивную специализацию. Специальная выносливость-это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени. Выносливость - комплексное качество, большинство составляющих ее компонентов являются общими для всех появлений в различных спортивных дисциплинах [12].

Таким образом, специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие ее специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности [12].

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют такие методики развития физических качеств, которые целенаправленно воздействуют на их развитие при помощи конкретных средств и методов. При разработке методики развития физического качества для дзюдоистов различного возраста тренеры-преподаватели должны последовательно выполнить ряд операций:

- поставить педагогическую задачу, для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;

- подобрать из комплекса упражнений спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов с учетом возраста занимающихся;

- оставить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе

занятий дзюдо с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

- определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;

- установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации дзюдоистов детско-юношеского возраста к тренировочным воздействиям.

Таким образом:

1. При развитии физических качеств у борцов нужно учитывать, какие из них наиболее необходимы в борьбе и уделять им наибольшее внимание в учебно- тренировочном процессе.

2. Проявление силы действия человека зависит от внешних факторов: величины отягощений, внешних условий, расположение тела и его звеньев в пространстве; от внутренних - функционального состояния мышц и психического состояния человека. Также, она зависит от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании, а наименьшая – при вдохе.

3. Физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

4. Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество.

1.3. Методика обучения защитным действиям в борьбе дзюдоистов

Защита - это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Специалисты едины во мнении, что совершенная защита - грозное оружие для достижения победы над соперником [2; 7; 5; 22; 24;].

Защитные действия соперника являются основным сбивающим фактором в спортивной борьбе, т.е. сумма надежности атаки борца и надежности защиты его соперника равна единице. Специалистами спортивной борьбы активно разрабатываются средства и методы совершенствования тактико-технических действий с целью обучения борцов успешному преодолению защиты соперника и проведению бросков, оцениваемых судьями в баллах [8].

К защитным действиям относятся и контрприемы. Имеется небезуспешная попытка сократить число необходимых в борьбе контрприемов. Однако в связи с тем, что контрприемы - более сложные, технические действия и многие из них проводятся как ответные приемы защиты.

Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Специалисты едины во мнении, что совершенная защита - грозное оружие для достижения победы над соперником [29].

Анализ научной и методической литературы показал значение защитных действий в единоборствах. Из педагогических критериев эффективность защиты в дзюдо, отмечает А.В. Еганов [21], является наиболее информативным индикатором, характеризующим соотношение технического мастерства на тренировках и соревнованиях.

Шумилин А.П. [67] в результате наблюдений соревновательной

деятельности выявил, что для проявления и наращивания активности, особенно для удержания преимущества в схватке, борцы чаще всего применяют активную и пассивную защиту.

Роль активной защиты становится первостепенной в связи с тем, что современные правила соревнований поощряют активную борьбу и наказывают пассивную борьбу. Переход в оборонительное положение (низкая или согнутая стойка, упор прямой рукой в пояс, бедро соперника более 3-5 секунд) приводит к незамедлительному наказанию на соревнованиях по дзюдо.

Известно несколько групп защит, выполняемых в разных фазах броска: предварительные, на входе и на завершении.

С целью проверки эффективности алгоритмизированного обучения защитным и контратакующим действиям был проведен годичный естественный эксперимент. По его завершении участники экспериментальной группы показали в соревновательной деятельности большую результативность и выигрышность, нежели участники контрольной с достоверной степенью различия. Причем, среди аргументирующих показателей, динамическая защищенность (отношение успешных защит к общему числу атак противника) значительно выше у участников экспериментальной группы.

Вышеперечисленное позволяет заключить, что выделение тем защиты в специальный раздел этапа технико-тактической подготовки и алгоритмизация обучения на базе унификации защитных действий по биомеханическим признакам дают значительную прибавку в повышении качества обученности самбистов и дзюдоистов [44].

Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. Известно, что надежная защита - основа основ спортивного мастерства.

Соревновательная схватка в борьбе представляет собой своеобразные переходы от атаки к защите и наоборот, с задачей одностороннего выигрыша судейских оценок. В связи с этим особое место в тренировке должен занимать процесс изучения защитных действий. Однако в борьбе в большей мере

изучаются атакующие действия, защитным - отводится незначительное место.

Защитные действия выполняют неоднозначную функцию в структуре схватки. Большая часть поединка независимо от результата, уходит на реализацию атак и защит. Безусловно, атака - это главное средство достижения победы, однако сейчас хорошо атакуют многие борцы, а побеждают те, кто владеет всем набором действий и умело ими пользуется в зависимости от особенностей ситуации и способностей противника, то есть тот, кто правильно распределяет действия в ходе поединка. Таким образом, защита - являясь одним из видов тактики борьбы, тесно взаимосвязана с тактикой проведения приема [26; 29].

В настоящее время отсутствует научно обоснованная методика обучения защитным тактико-техническим действиям. Существующая методика обучения складывается практически из опыта работы каждого тренера, отстает от требований современной практики и не соответствует задачам сегодняшнего дня. Одна из причин - недостаточная обоснованность методики обучения, представленной в программах, методических пособиях и учебниках по борьбе дзюдо. В этих условиях назрела необходимость дальнейшего совершенствования методики обучения техническим действиям дзюдоистов, которая положительно сказалась бы на их будущих спортивных результатах. Необходима концепция, выработанная на основе результатов теоретических и экспериментальных исследований, а также обобщения лучших образцово-отечественной и зарубежной практики [3;14].

Одной из причин проигрыша наших борцов является незнание защит от контрприемов, от переводов и бросков, связанных с захватом ног руками. Борцы неплохо владеют защитами и контрприемами во второй фазе атаки, когда уже осуществлен захват за ноги, что нельзя сказать про первую фазу - когда захват еще не выполнен. Если борец плохо защищается и плохо проводит контрприемы от захватов за ноги, то он теряет приблизительно 50% боеспособности. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только

создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Специалисты едины во мнении, что совершенная защита - грозное оружие для достижения победы над соперником [25; 33;39].

В процессе единоборства проведение тактико-технического действия, в том числе и защитного, несомненно, требует определенного уровня развития физической подготовленности. Физическая подготовленность борца, является одной из важнейших составляющих его спортивного мастерства.

В различных видах спорта проявление физических качеств имеет особенности. Их проявление в спортивной борьбе происходит комплексно, взаимосвязано как между собой, так и с другими сторонами подготовки, обеспечивая эффект соревновательной деятельности борца. Поэтому содержание специальной подготовки борцов следует рассматривать как целостно, так и с учётом основных составляющих.

Защита связана и с позами соперника. Встречаются ярко выраженные агрессивные позы и позы подчинения защиты. Более того, агрессивные позы, за которыми может последовать наказание, встречаются вперемежку с позами защиты. Агрессивность, нападение, подчинение и защита образуют сложный комплекс поведения спортсмена в поединке [25].

1. Защита - это совокупность операций, направленных на разрушение атаки соперника. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев.

2. Защитные действия соперника являются основным сбивающим фактором в спортивной борьбе, т.е. сумма надежности атаки борца и надежности защиты его соперника равна единице. Специалистами спортивной борьбы активно разрабатываются средства и методы совершенствования тактико-технических действий с целью обучения борцов успешному преодолению защиты соперника и проведению бросков, оцениваемых судьями в баллах.

3. К защитным действиям относятся и контрприемы. Имеется небезуспешная попытка сократить число необходимых в борьбе контрприемов. Однако в связи с тем, что контрприемы - более сложные, технические действия и

многие из них проводятся как ответные приемы защит.

В основу каждого стиля ведения поединка заложены тактические и технические излюбленные приемы, используемые спортсменом в индивидуальных вариативных комбинационных сочетаниях, создающих ему высокий фон надежности при их реализации в условиях различных сбивающих факторов. По мнению Пашута В. Л. [44] основу индивидуального стиля деятельности составляют коронные атакующие приемы. Тактика атакующих приемов представлена способами тактической подготовки, создающими благоприятные ситуации для конкретного атакующего действия. В основе совершенствования коронных приемов должны лежать ситуации, связанные с увеличением потенциала тактических операций [59].

При создании индивидуальных моделей тактических действий необходимо руководствоваться:

- осознанием собственной технико-тактической оснащённости, достоинств и недостатков подготовки;
- пониманием взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- осознанием необходимости выдержки и разумного риска, знанием вариантов поведения в различные моменты поединка, умением проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- пониманием психологической и тактической специфики соревновательной борьбы;

чётким представлением о целях подготовки, участия в соревнованиях, в отдельном поединке, о возможности и реальности достижения поставленной цели.

1.4. Средства и методы технико-тактической подготовки в дзюдо

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму - форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий [9].

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные [28]. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания [49]. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики [18].

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Быстротекущие ситуации спортивных единоборств предъявляют особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать [11].

Наличие многообразия ситуаций в спортивных единоборствах увеличивает

время принятия спортсменом решений (возрастает его латентный период реакции), тогда как скоротечность ситуаций требует их сокращения. Кроме того, высокая конфликтность, возникающая между соперниками, в большинстве случаев приводит к искажениям в оценке принятия правильных решений. Для уменьшения времени, необходимого на решение текущих тактико-технических задач и повышения помехоустойчивости спортсменов к системе возникающих сбивающих факторов, необходимо создавать учебно-тренировочные модели, копирующие вероятные технико-тактические ситуации, и системно совершенствовать все варианты их решения [15].

Правильный выбор тактических действий в единоборствах, когда спортсмен ограничен сотыми долями секунды, зависит от быстроты его мыслительных процессов, опирающихся на систему оперативной и долговременной памяти, которая является основой для разгадывания двигательных замыслов соперника и принятия опережающего технического решения. В этой связи к качеству мыслительных решений предъявляются повышенные требования. Они должны быть обоснованы и адекватны возникающим ситуациям в поединке, ибо их неточная детализация без учета конкретных особенностей предстоящего эпизода единоборства приводит к ошибке в выборе момента атаки.

По мнению многих авторов [30;40], особое значение процесс индивидуализации имеет в спортивных единоборствах, где действия подчас протекают в ситуациях высокого нервно-психического напряжения (экстремальных условиях), связанных с жесткой конкуренцией соревнующихся [54]. В связи с этим, природные типологические особенности личности проявляются наиболее отчетливо.

В спортивной деятельности индивидуальный подход определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования тренировочной нагрузки. Осипов А.Ю. [41], Спиридонов В.А. [50] и др. связывают индивидуальную учебно-тренировочную подготовку с различными типологическими свойствами нервной системы, а под индивидуальным

подходом в физическом воспитании понимают такое построение учебно-тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия для наибольшего развития способностей [57;70].

Часто используемые в тренировочных и соревновательных условиях технические действия и методы подготовки к их реализации, в конечном итоге, приводят к формированию у индивидуального индивидуального образа действий конкретного спортсмена [66].

Индивидуальный технический стиль деятельности спортсмена начинает формироваться после завершения основного тренировочного этапа, в котором повышение тактической и технической подготовленности состоит из различных действий, которые формируют атаки, защиту и контратаки в различных комбинациях.

1.5. Содержание и методика обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки

Отсутствие системы тренировок в таком технически сложном виде спорта, как дзюдо, может привести к хаотическому формированию навыков и снижению универсальности спортсмена. И высшим критерием при определении мастерства дзюдоиста является его разносторонняя и эффективная техническая подготовка [17].

Техническая подготовленность характеризуется степенью мастерства системы движений со стороны спортсмена, которая соответствует характеристикам этого вида спорта и обеспечивает достижение высоких результатов.

Борьба дзюдо - это спорт с чрезвычайно сложной и разнообразной техникой движения. Компонентами военной техники являются базовые приемы и стойки, их модификации, сложные технические и тактические действия (комбинации и контртехника), элементарные действия (движения, захваты, равновесие,

страхование и самостраховка).

Задачи, вытекающие из особенностей соревновательной деятельности дзюдоистов, осложняются тем, что наибольшее отставание российских борцов от ведущих дзюдоистов мира лежит именно в области технической подготовки.

Предполагается, что больше внимания следует уделять технической подготовке на начальном этапе образовательного процесса. Важность соответствующей конструкции технической подготовки для молодых борцов усугубляется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в молодом возрасте. Это потому, что этот разрыв компенсируется высоким уровнем физической подготовки. Тем не менее, недостатки в подростковом возрасте, технологические пробелы обнаруживаются даже среди спортсменов высокого класса, а недостатки, сделанные на ранних этапах, трудно, а иногда и невозможно исправить. Действительно, с одной стороны, сформированный неправильный навык предотвращает создание нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время подходит для формирования ловкости (сентиментальный период), который является основой технология-нет. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Повышение качества образовательного процесса (и, в частности, определение базового оборудования) обуславливает необходимость изучения соревновательной деятельности. Первостепенное значение в структуре соревновательной деятельности имеет элементарный набор технико-тактических действий спортсменов.

В соответствии с мнением Г.С.Туманяна [59] в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности дзюдо. Владение основными движениями является обязательным условием. Дополнительные движения и действия являются элементами отдельных действий

и вариантами основных движений, характерных для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными характеристиками. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена основной задачей является формирование базы движений. Известно, что использование определенных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технические и тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки, в базовую технику включаются комбинации или комбинации, состоящие из базовых приемов [61].

Эффективность комбинаций в бою объясняется снижением устойчивости противника в результате первой атаки. Часто комбинации планируются таким образом, чтобы поддерживать стабильность в определенном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания. В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах. Коптев О.В. [34] и Малков О.Б. [36] выделяют объем достаточной и необходимой техники. Количество достаточного снаряжения подразумевает минимальный набор технических действий, которые дают борцу решение тактических задач, возникающих в бою. Этот объем похож на элементарный набор технических и тактических действий, так как он позволяет проводить боевые искусства с противником, но пока не нужен для достижения спортивного мастерства. Необходимое количество оборудования - это комбинация технических действий, которые спортсмен может освоить на основе конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных характеристик [10].

При изучении соревновательной деятельности в большинстве случаев авторы приводят только наиболее часто оцениваемые технические и тактические действия, которых явно недостаточно для полного описания боевых искусств

дзюдоистов. Среди работ, дающих характеристики соревновательной деятельности, обращает на себя внимание диссертация Ю.А.Моргунова [37]. Автор в своей работе дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей.

Рассмотрим мнение экспертов по вопросу определения показателей деятельности и эффективности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. Специалисты называют бросок через спину самым удачным броском в дзюдо. Ранжирование по эффективности оставшихся технико-тактических действий среди специалистов отличается, но не принципиально. Таким образом, в соответствии с эффективностью группы бросков руками броски ранжируются следующим образом: бросок с захватом бедра изнутри, выхватом за две ноги. Из группы бросков бедра бросок бедра эффективен. Среди бросков выделяется захват одной ногой (второй наиболее эффективный из всех бросков в дзюдо), затем крюк изнутри, передняя подставка для ног, захват и разрез изнутри. Из бросков с падением на спине наиболее ценными действиями в соревнованиях являются бросок через голову и бросок через грудь, а в группе бросков с падением в сторону - бросок с рукой под плечом.

В борьбе в партере наиболее результативными являются удержания, которые, по утверждению Харлампиева А.А. больше всего приносят оценок «иппон» (чистая победа) [61]. По мнению японских авторов, наиболее продуктивными занятиями по дзюдо являются: удерживание по бокам головы, вдоль креста, сбоку, сверху, сбоку, с захватом за руку и голову (вычеты приведены в порядке убывания производительности). Приведенные в литературе данные об эффективности удушающих и болевых приемов расходятся. По мнению некоторых авторов, болевые техники более эффективны в дзюдо, а удушающие техники более эффективны в соответствии с другими. По мнению японских экспертов, удушье

позади петли наиболее эффективно, а слева позади локтевого рычага (при захвате рук ногами).

Аккуин А.Д. [2] отмечает, что дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, затем удержания и, наконец, болевые приемы. В то же время исследования Замятин Ю.П. соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в партере показывает, что по количеству проведенных борцами реальных атак удержания стоят на первом месте, удушающие приемы - на втором, и болевые приемы – на третьем [32]. Однако с точки зрения эффективности (эффективности использования) эти методы имеют следующую последовательность: удержание (наиболее эффективные методы), затем болезненные и, наконец, удушающие приемы. Автор также сравнивает количество реальных попыток проведения приемов в стойке и их эффективность.

При определении содержания технико-тактической подготовки специалисты по борьбе отмечают необходимость установления связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта взаимосвязь выражается в требованиях к учету в учебной программе применимости и эффективности технико-тактических действий в соревновательных сражениях. К таким подходам следует отнести требование А. Ш.Гаданова [17] и Ю.А. Шулик [66], давать в литературе описание технико-тактических действий, которые в соревнованиях апробированы и успешно применяются. Такой подход к определению содержания тренировок и совершенствованию технико-тактических действий также рекомендован японским центром дзюдо Кодокан. В то же время ряд специалистов с первых уроков рекомендуют соблюдать пропорции между временем, отводимым на обучение, и совершенствованием технологий в зависимости от их применимости на соревнованиях. Из наиболее эффективных приемов, по мнению многих авторов, должен быть сформирован индивидуальный комплекс технических и тактических

действий. В этом состоит решение одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в борьбе дзюдо.

Однако, несмотря на общепринятый подход к определению содержания обучения военной технике, существуют исключения, то есть приемы, которые редко встречаются в соревновательных боях, но необходимы для формирования базовой техники дзюдо. Эти методы включают бросок броска и дисбаланс. При определении последовательности изучения технико-тактических действий в борьбе дзюдо необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Разработка учебного материала становится реальной в случае доступности для студентов, поэтому доступность является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, как считает Немцев О.Б [39], значит обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения, необходимо определить для студента такой уровень сложности материала, который не должен быть слишком низким для поддержания внимания студента, но в то же время не слишком высоко, чтобы быть в состоянии. Основным подходом, согласно которому специалисты в борьбе рекомендуют выстраивать последовательность изучения технических и тактических действий, заключается в соблюдении дидактических правил «от простого к сложному», «от простого к сложному». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является последовательность освоения техники, в которой их изучение основано на увеличении физических и координационных трудностей..

Наряду с классическими принципами сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, необходимо выделить еще два принципа: принцип преемственности и перспективности.

В.М. Рыбалко считает, что техника должна соответствовать индивидуальным характеристикам юных борцов и прогностическому стандарту будущих чемпионов на 4-6 лет. Были разработаны навыки для широкого спектра наступательных, оборонительных и контратакующих действий [63], нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах.

Шумилин А.П. [67], рассматривая данный вопрос, отмечал, что существует два основных способа определения последовательности изучения приемов борьбы:

- концентрическое изучение, т.е. последовательное изучение приемов из разных групп классификации технических действий, при этом основные приемы переносятся из всех групп, возвращаются в исходную группу и проходят обучение в той же последовательности, но другие приемы из этих групп (такое изучение рекомендуется проводить на занятиях в ДЮСШ);
- линейное изучение—занимающиеся в начале осваивают все приемы из первой

группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. (такое изучение проводится на семинарах и сборах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях) [48].

Применительно к концентрическому методу Г.С.Туманян [59] считает оптимальным строить последовательность обучения следующим образом - применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой определено число классификационных групп. Классификационные группы систематизируются по педагогическим правилам, т.е. сложность движений возрастает от первой до последней группы, а внутри каждой группы - от первой до последней части [61]. Авторы считают эту классификацию систематики движений педагогически обоснованной, поскольку с их помощью, по их мнению, можно эффективно решить проблему выбора наиболее рациональной последовательности тренировок для конкретной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических правил не всегда должно быть оптимальным, как в процессе обучения. Данное положение отмечает и Шумилин А.П. указывает, что бывает оправданно идти от более сложных структур к менее сложным, когда это полезно для занимающегося [67].

Как мы видим, вопрос классификации, ее дидактического развития и педагогического обоснования занимает центральное место в применении концентрического метода. Определение рациональной последовательности их изучения на протяжении многих лет обучения зависит от того, насколько объективно разработана классификация оборудования, его основные технические действия. Это, в свою очередь, определяет эффективность разработки следующих методических документов: систематизация основных технических мероприятий, нормативы технической подготовленности дзюдоистов, содержание учебных программ, учебных пособий, специализированных фильмов и т.д.

История классификации техники дзюдо имеет более чем столетнюю

давность. Основатель дзюдо Дзигаро Кано подразделил технику на три раздела:

1. Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок);
2. Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы);
3. Самозащита (способы атаки жизненноважных центров человека).

Основными техническими действиями дзюдо являются движения. Какого дзюдоиста учить первым? Ответ на этот вопрос связан с четким представлением об идеальном дзюдоистке, который обладает широким спектром методов борьбы в положении лежа и стоя. Важно учитывать, что главная цель постоянной битвы - бросить противника, за отличную работу которого заслужена чистая победа.

В старых классификациях японских специалистов и в более поздних попытках систематизировать боевые приемы основная часть тела атакующего бойца была заложена на основе разделительных бросков на группы.

Согласно правилам дзюдо, техники оцениваются по следующим параметрам: точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваемые методы. При определении победителя один из наивысших баллов одной техники превышает сумму любого количества наименьших баллов, полученных проигравшим за другие технические действия. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству приема. Приемы, получившие высшие оценки - иппон-(чистая победа) и вазари (пол победы), в японской терминологии носят название кимари-вадза - ударные приемы, а оценки иппони вазари называются ударными оценками.

Благодаря технике удара боец одерживает чистую победу или получает решающее преимущество. Победа не всегда достигается только за счет любимых техник, но, как правило, с помощью ударных техник. Любимые и яркие приемы в борьбе дзюдо определяют уровень технической (школьной) и тактической (опыт использования технических действий в соревнованиях) подготовленности борцов.

На примере анализа схваток на чемпионатах мира в 1976, 1977, 1978 г.г.

(рис.2) Выделяют три группы бросков: проводимые в основном руками; проводимые в основном бедром; проводимые в основном ногами.



Рис.2. Бросок руками

Технический арсенал дзюдо делится на две основные части : «наге-ваза»—техника борьбы стоя, под которой подразумевается исполнение бросков, и «катами–ваза»-техника борьбы лежа. Особняком стоят специальные разделы, посвященные различным видам: стоек (шисеи), захватов за кимоно партнера (куми-ката), дистанций в борьбе (маай), способов выведения противника из равновесия (кузуши), при падении (укеми). С логической точки зрения все они, вероятно, должны были быть объединены с техникой бросков «наге-ваза» в единый комплекс борьбы стоя.

Техника проведения бросков (наге-ваза) разделяется на две группы в зависимости от того, остается ли сам бросающий на ногах, или для проведения броска тоже опускается на татами. Первая из них именуется «тачи-ваза», вторая—«сутеми-ваза». В свою очередь, броски, при которых бросающий сам остается стоять, подразделяются на броски, исполняемые движением ног - «аши-ваза», движением рук—«те-ваза» и с помощью бедра—«коши-ваза»илиплеч—«ката-ваза».

«Сутеми» на японском языке означает«жертва».Такой жертвой в данном случае названо падение самого бросающего, за счет которого осуществляется бросок.

«Сутеми–ваза»-броски с собственным падением—подразделяются на два

вида: с падением на бок и на спину. Описание любого броска в руководствах по дзюдо содержит три стадии : «кузуши»-выведение из равновесия,«цикури»– подготовка, подход к броску и «каке»-его непосредственное исполнение. В таких описаниях приняты термины «тори»- дзюдоист, проводящий прием, и «уке»- дзюдоист, на котором прием производится. Что же касается приемов, применяемых в борьбе лежа (катами-ваза), то их составляют удержания (осаекоми-ваза), удушающие захваты (шимае-ваза),болевые приемы (квансетсу-ваза).

В процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах тренировки, сочетаются непосредственные и будущие задачи, учебная, общая и специальная тренировки.

Формирование технического мастерства дзюдоиста основано на элементарной тренировке и совершенствовании на протяжении всей спортивной карьеры.

Деление недель на этапе начальной подготовки на учебную, учебно - тренировочную и тренировочную связано с тем, что в течение каждой из 4 учебных недель должен изучаться бросок одного типа с использованием определенной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. После изучения бросков четырех типов следует учебно-тренировочная неделя, входе которой используются все изученные 4 приема. После прохождения такого же пятинедельного цикла изучения приемов в зеркальном взаимном положении предусматривается неделя на повторение приемов при смене взаимных стоек.

В течение первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки схемы уроков в недельных циклах изменяются (табл.2).

После двух недель изучения определенной темы в условиях одинаковой и раздельно противоположной взаимной поддержки с использованием стандартного

захвата выделяется одна неделя для самой быстрой технической и тактической адаптации при изменении взаимной поддержки в проекциях на горизонтальной плоскости.

На дальнейших этапах подготовки содержание заданий в схемах уроков должно отличаться в сторону ухода от заданий на изучение определенных способов тактической реализации приемов в сторону свободного использования усвоенной техники и тактики в условиях заданного захвата в комплексе с взаимной стойкой (табл.1).

Таблица 1- Схемы уроков в недельных циклах этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки.

Часть урока	Содержание занятия	Учебная неделя	Учебно- тренировочная	Тренировочная
		1 3 5	1 3 5	1 3 5
Вступительная	Построение, строевые упражнения	+ ++	+ ++	+ ++
Подготовительная часть	Беговые упражнения	+ ++	+ ++	+ ++
	Гимнастические упражнения	+ ++	+ ++	+ ++
	Самостраховка	+ ++	+ ++	+ ++
	Упражнения на гибкость	+ ++	+ ++	+ ++
	Упражнения на устойчивость и выведения из равновесия	+ ++	+ ++	+ ++
	Подводящие упражнения	+ ++	+ ++	+ ++
	Изучение приемов самозащиты	+ ++	+ ++	+ ++
Основная часть	Повторение пройденного материала	+ ++	+ ++	+ ++
	Изучение бросков в сторону без смены стойки	+ ++		
	Отработка бросков вне строя	+ ++	+ ++	+ ++
	Схватки по заданию на полусопротивление одного руками		+ ++	+ ++
	Изучение приемов в партере	+ ++		

	Отработка приемов в тактические стороны	+ + +	+ + +	+ + +
	Повторение бросков по смене стойки противником			+ + +
	Схватки по заданию на полусопротивление одного руками		+ + +	+ + +
Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+ + +	+ + +	+ + +
	Упражнения на расслабление	+ + +	+ + +	+ + +
	Разбор занятия	+ + +	+ + +	+ + +

Таблица 2 Схемы уроков в недельных циклах этапа начальной подготовки и первых двух лет учебно-тренировочного этапа подготовки

Часть урока	Содержание занятия	Учебно-тренировочная			Тренировочная		
		1	3	5	1	3	5
Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задач		+ + +			+ + +	
Подготовительная часть	Беговые упражнения		+ + +			+ + +	
	Гимнастические упражнения		+ + +			+ + +	
	Самостраховка		+ + +			+ + +	
	Упражнения на гибкость		+ + +			+ + +	
	Упражнения на устойчивость и выведения из равновесия		+ + +			+ + +	
	Подводящие упражнения		+ + +			+ + +	
Основная часть	Повторение пройденного материала		+ + +				
	Изучение ПД в стойке:		+ + +				
	Броски в ответ на ситуацию		+ + +				
	Изучение статической и динамической защиты против бросков		+ + +				
	Создание динамической ситуации для проведения броска		+ + +				
	Изучение контрприемов		+ + +				
	Изучение комбинаций приемов		+ + +			+ + +	
	Учебные схватки по заданию		+ + +			+ + +	
	Учебно-тренировочные схватки		+ + +			+ + +	

	Тренировочные схватки (вольные, дозированные)	+	+++
Заключительная часть	Силовые упражнения	+++	+++
	Самозащита	+++	+++
	Упражнения на расслабление	+++	+++

Таблица 3-Схемы уроков в недельных циклах 3-гои 4-го годов учебно-тренировочного этапа подготовки.

Часть урока	Содержание занятия	Учебно-тренировочная			Тренировочная		
		1	3	5	1	3	5
Вступительная	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задач		++			++	
Подготовительная часть	Беговые упражнения		++			++	
	Гимнастические упражнения		++			++	
	Самостраховка		++			++	
	Упражнения на гибкость		++			++	
	Упражнения на устойчивость и выведения из равновесия		++			++	
Основная часть	Повторение пройденного материала		++				
	Изучение ПД в условиях различных захватов:		++				
	Изучение способов приобретения и сохранения заданного захвата		+++				
	Изучение атакующих ПД в заданном захвате		+++				
	Изучение защитных ПД в заданном захвате		+++				
	Односторонние схватки на приобретение заданного захвата		+++				
	Односторонние схватки со 100% сопротивлением противника		+++				
	Изучение и отработка комбинаций в партере и лежа		+++		+++		
	Двухсторонние схватки с заданием атакующему		+++		+++		
	Двухсторонние схватки с заданием противнику	+			+++		
	Тренировочные схватки	+			+	++	

Заключительная часть	Силовые упражнения	+ + +	+ ++
	Самозащита	+ + +	+ ++
	Упражнения на расслабление	+ + +	+ ++

1.6. Специальная физическая подготовка спортсменов-дзюдоистов

Часто в специальной литературе упражнения, направленные на улучшение особых физических качеств борца, включают в себя упражнения, выполняемые в прямом контакте с противником (партнером), в результате чего трудно определить, являются ли упражнения специальными или базовыми.

Кажется, что любые упражнения с партнером, направленные на улучшение основных техник, являются базовыми.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером (например, учи-коми в дзюдо), не вызывают серьезных вопросов.

Но сложность вопроса заключается в использовании тренажеров для развития особых качеств борцов.

В борьбе с его движениями в трех плоскостях разработка симулятора, который позволит вам отрабатывать особые силовые качества для большого количества разных трюков с использованием сложных механизмов управления, будет довольно сложной и неэффективной, так как тренеру придется переключать свои механизмы. В связи с изменением весовых категорий борцов и изменением структуры предстоящих действий.

С развитием особых скоростно-силовых качеств и особой выносливости все еще широко используются борцовские манекены, но с их помощью можно улучшить действия только усилиями вверх. В горизонтальном направлении невозможно прилагать усилия к манекену, в то время как кинематические схемы бросков предполагают, помимо вертикального отделения противника от ковра, горизонтальное удаление противника из равновесия и одновременную отмену регулирования верхнего компонента.

С целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист»[26],

позволяющий прикладывать усилия верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.



Рис.3. Векторные схемы приложения усилий при проведении бросков

Для улучшения скоростно-силового воздействия на плечевой пояс противника с трудными выходами на старт выстрелов токарь предложил симулятор, в котором резиновые подвески (пружины) были прикреплены к специальной стойке (Г. Козлов) [32], однако использование таких технологий не может обеспечить формирование сенсомоторных структур, необходимых в реальном бою, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

Прилагая силы в горизонтальном направлении при выполнении броска через спину, атакующий сначала испытывает значительное противодействие со стороны противника. При продолжении усилий сопротивление противника (любого тела) уменьшается, поскольку часть энергии, потраченной атакующим на то, чтобы вывести тело врага из покоя, пошла на инерцию движения. В этом случае атакующий должен приложить меньшее усилие к противоборствующему телу при текущей возрастающей скорости взаимного движения. При использовании резиновых ремней происходит совершенно другое бессознательное взаимодействие. Первоначально, с небольшим сопротивлением резине, атакующий прилагает небольшое усилие на высокой скорости. По мере растягивания резины ее сопротивление увеличивается, а скорость обоих снижается.

При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов,

соединенных через тросы на блоках, закрепленных к жесткой опоре, силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис.4). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воздействии на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос.

Повторное выполнение такого некорректного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, в конечном итоге, к снижению качества броска (сваливания).

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже упоминалось выше, приводит к разрушению координационной регуляции синергетических мышц.

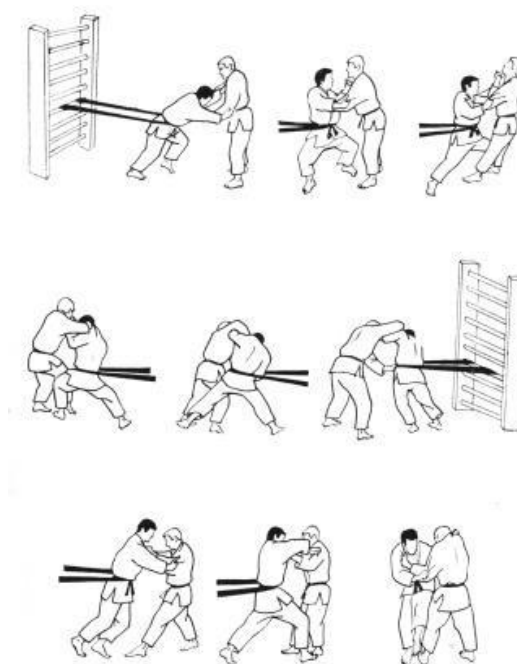


Рис.4. Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед



Рис.5. Способы затруднения выхода на старт бросков противника назад

Чемпион мира и Олимпийских игр В. М. Невзоров предложил новшество в том, что вместо прикрепления резины (пружин) к прочной основе он будет пристегнут к поясу противника, а атакующий должен приложить усилия к противнику. В этом отношении движения атакующего были более реальными, поскольку смещение центров масс тела противника происходило без разрушительного резинового вмешательства, и только после того, как сила атакующего была перенесена в тазобедренный сустав, игралась параксиальная резиновая реакция, которая играла незначительная отрицательная роль в формировании атакующего движения.

Наименьший эффект сбивания был сформирован резиной при выполнении специального движения при выборе изнутри, где наиболее ценным было достижение коэффициента гибкости в условиях возможного сопротивления противника. Идея неплохая, но в этом случае не учитывается негативное влияние этих действий на ритмическую структуру броска, которая формируется на уровне позвоночника и поэтому неуничтожима и вредна в будущем. В любом случае, использование борца, который пассивно проводит время, играя роль манекена, нерационально, и не каждый дзюдоист хочет играть такую роль. Эти организационные препятствия побуждают к созданию более удобного скоростно-силового тренажера для улучшения горизонтальных усилий во всех видах борьбы.

В связи с вышеизложенным целесообразно обратиться к конструкции такого имитатора скорости-мощности, использование которого позволило бы учитывать реальные пространственные и динамические параметры срединной структуры приема с преобладающим горизонтальным эффектом.

Как и в проблеме обеспечения особой выносливости, особая ловкость - это, в общем, хорошая техническая и тактическая подготовка. Следует помнить, что мера ловкости является мерой обучения [44].

Однако существует методологическая проблема, связанная с неправильной классификацией физических качеств, в частности, приведение качества ловкости к тому же уровню, что и чисто физические (условные) качества.

Качественная «ловкость» позволяет реагировать соответствующими

движениями в ответ на изменение ситуации. Качества, обеспечивающие ловкость, различаются по составу, а также чисто физическим качествам: сила, скорость и выносливость.

Целесообразно использовать еще менее точные, но более простые педагогические тесты, определяемые отношением количества выполненных действий к заданному числу. К таким качествам можно отнести:

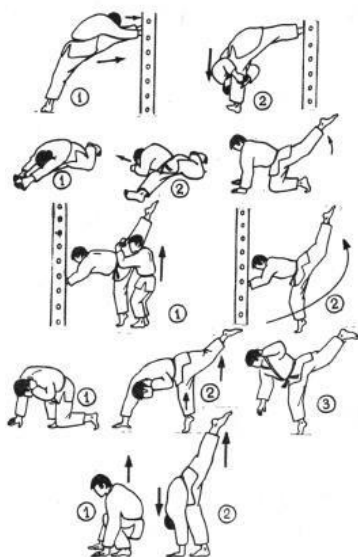
а) программированную координированность:

- степень устойчивости;
- предрасположенность к виду устойчивости (статической–динамической);
- скорость разнонаправленного движения;
- согласованность движений;

б) ситуативную координированность, определяемую по показателям:

- перехвата мяча по фронту;
- приема мяча от разных игроков с разных точек по команде;
- точности приземления в прыжках с изменением дальности;
- скорости защитной реакции по отношению числа удавшейся защиты к

числу нападений.



В традиционном дзюдо используются упражнения с акцентом на силу и гибкость (растянутость в суставах). Особое внимание уделено совершенствованию так называемых подхватов. Это не подхват, а буквально проворот подсадом бедра бедром изнутри с переходом на отбив бедром изнутри (рис.6)

Рис. 6. Варианты приемов для увеличения растянутости в суставах при выполнении проворота подсадом изнутри (отбивом), по данным Панкова В.А.[43].

Если принять во внимание тот факт, что проявление особой ловкости

связано с внедрением технических навыков в меняющихся боевых ситуациях, то что количество ситуаций, характерных для боя в бою, неисчерпаемо, оно будет непродуктивным для развития специального мастерства, используются поединки на ловкость, спортивные игры и другие спортивные упражнения.

Причем чем менее спортсмен обладает сенсомоторными качествами, тем менее он должен отвлекать энергию и время на овладение неспецифической для его излюбленного спорта деятельности. Все время необходимо направить на овладение специфическими действиями в типовых ситуациях.

Мотивационные мероприятия в связи с общепринятыми (основными) видами спорта могут использоваться только на начальном этапе обучения, когда тренер по борьбе вынужден взять на себя функции средней школы, чтобы сформировать общую двигательную грамотность учащихся.

Для повышения скоростно-силовых тренировок рекомендуется, чтобы спортсмен во время тренировок использовал современное спортивное оборудование, манекены, упражнения с резиной и пружинами;

Чтобы развить гибкость, ловкость, необходимо отточить методику приема с подбором;

Чтобы развить ловкость, необходимо посвятить все тренировочное время овладению конкретными действиями в типичных ситуациях.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследования

1 этап - изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования (январь 2016 – декабрь 2017).

2 этап-подбор методов исследования повыбранной теме (январь 2018-сентябрь 2018).

3 этап – на этом этапе нашей работы нами бы лопроведено наблюдение, которое проводилось с сентября 2018 года по май 2019 года. Исследование проводилось на протяжении 9 месяцев, что помогло полностью оценить тренировочный процесс, ка к на протяжении подготовительного периода, таки на протяжении соревновательного периода. Мы проанализировали 100 тренировочных дней, исследование проводилось на базе СШОР по единоборствам г. Ачинск. Возраст спортсменов составлял от 14 до 19 лет.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с техническими приёмами в борьбе дзюдо. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Техника и тактика в борьбе дзюдо», «Физическая подготовка дзюдоистов», «Развитие и совершенствование физических качеств дзюдоистов», «Специальная физическая подготовка дзюдоистов».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления эффективности применения защитных действий дзюдоистов в ходе тренировочных и соревновательных схваток.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для

получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня эффективности защитных действий в ходе соревновательной деятельности дзюдоистов. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для повышения эффективности защитных действий дзюдоистов.

Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для повышения уровня эффективности защитных действий у дзюдоистов использовался подобранный нами комплекс специальных физических упражнений.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ

3.1. Выявление наиболее эффективных защитных действий в борьбе

дзюдо и надежность их использования на соревнованиях

Защитные действия в боевых искусствах являются основным фактором, препятствующим проведению технических действий. Известно, что надежная защита - основа спортивного мастерства.

Затем мы определили среди респондентов, считают ли они свои защитные действия эффективными. Таким образом, мы обнаружили, что 73% респондентов считают свои защитные действия эффективными, поскольку защитные действия являются одним из основных базовых арсеналов дзюдоиста. Не уверены в своих защитных действиях 27% респондентов.

Совершенная защита - это грозное оружие для достижения победы над соперником. Оборонительные действия выполняют неоднозначную функцию в структуре борьбы. Большая часть борьбы, независимо от результата, идет на реализацию атак и оборонительных действий. Конечно, атака является основным средством достижения победы, но сейчас многие бойцы хорошо атакуют, и побеждают те, кто владеет всем спектром действий и умело использует их в зависимости от характеристик ситуации и способностей противника, это тот, кто правильно распределяет действия во время поединка. Таким образом, защита - являясь одним из видов тактики борьбы, тесно взаимосвязана с тактикой проведения приема.

По опросу респондентов выяснилось, что при проведении защитных действий во время схватки 56% борцов создают благоприятные условия для проведения броска. 44% респондентов при проведении защитных действий используют ошибки соперника. Цель выжидая когда соперник ошибется, затем проводится контрприем (рис.7).



Рис.7. Действия при защите

Очень важным разделом тактического мастерства бойца является тактика сражений и участия в соревнованиях. Выполняя анкету, мы определили среди респондентов, какую тактику ведения войны они предпочитают. В результате опроса мы обнаружили, что большинство респондентов используют атаковую тактику ведения борьбы (57%). Предпочтение защитным действиям отдают 23% борцов, 20% респондентов ответили, что атаковую тактику и защитные действия нужно применять в борьбе.

Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться (рис.8).

От умения бороться в партере, от того, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи, и от плотности, необходимой для сражения в партере. Мы определили среди респондентов, какие защитные технические действия на местах они используют чаще всего. Мы обнаружили, что 67% респондентов используют защитные меры в стойках, такие как потрясения, боль и удержание. В стойке борьба также ведется с жесткой хваткой; без захвата вы не должны выполнять захват. Опрошенные респонденты, на долю которых приходилось 33%, сказали, что, защищая себя в занимаемой ими позиции: вовлекают и блокируют захваты противника.

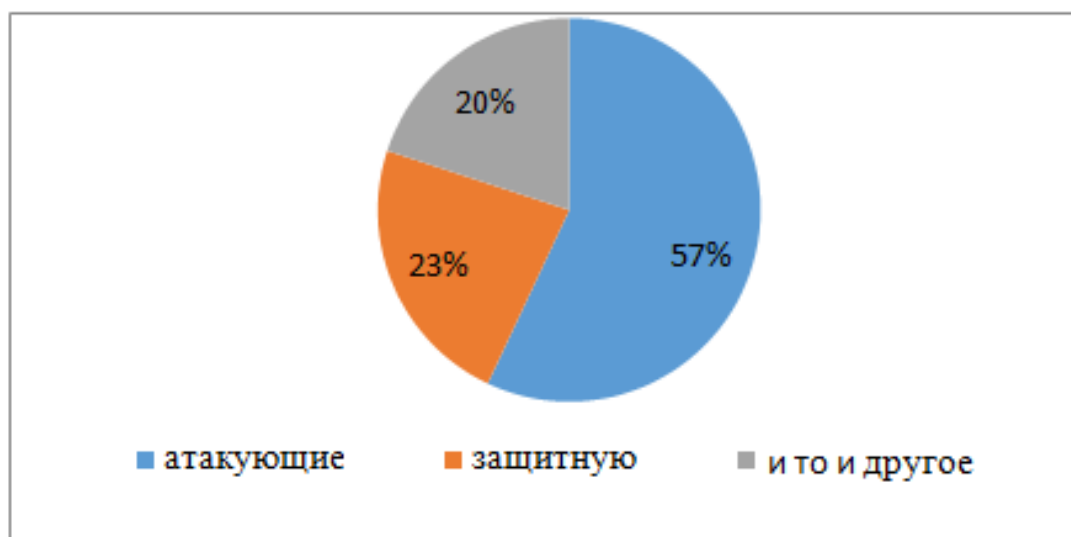


Рис.8. Тактика ведения борьбы

Защите можно научить быстрее, чем атакующему действию, но любая защита требует определенной подготовленности (физической, технической, психической). Рапопорт О.А. [45] считает, что каждая защита должна соответствовать определенному уровню мастерства борца, то есть этапу совершенствования.

В результате проведения анкетирования нами было установлено, что по мнению 51% респондентов успешность защитных действий зависит от уровня развития технической подготовленности.

Тактика борьбы дзюдо - это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. А 29% респондентов считают, что физической подготовленности будет достаточно, чтобы выполнять успешные защитные действия.



Рис.9. Зависимость эффективности применения защитных действий

Особое место в обучении должен занимать процесс изучения защитных действий. Однако атакующие действия изучаются в большей степени; Оборонительные действия играют второстепенную роль. Как показал анализ планов подготовки национальных сборных и тренировок, небольшое количество времени отводится защитным действиям в вертикальном положении, и они составляют общую сумму.

При проведении анкеты мы определили среди респондентов особенности практики защитных действий и время, которое они посвящают практике этих действий в построении образовательного процесса. Мы обнаружили, что во время тренировок защитные действия работают целенаправленно (77%). Это способствует тому, что защитные действия становятся автоматическими. Целенаправленно практикуя защитные действия на тренировках, вы можете уверенно защищать себя, а затем атаковать себя. Ответили 23% респондентов - нет, по их мнению, тренеры мало внимания уделяют защите, а именно тренер управляет технико-тактической подготовкой спортсмена, и поэтому нет целенаправленной разработки защитных действий.

Кроме того, в результате анкетного опроса мы обнаружили, что 0,5 часа следует посвятить защитным действиям во время обучения. Это мнение спортсменов и борцов, имеющих звание не выше кандидата в мастера спорта (36%). 31% ответили, что достаточно 1 часа. Это в основном ответ

высококвалифицированных спортсменов (МС; МСМК). А 16% борцов считают, что для разработки защитных мер достаточно 1,5 часа. Техника выполнения защитных действий является одним из важных разделов в процессе подготовки мастеров боевых искусств (рис.10).

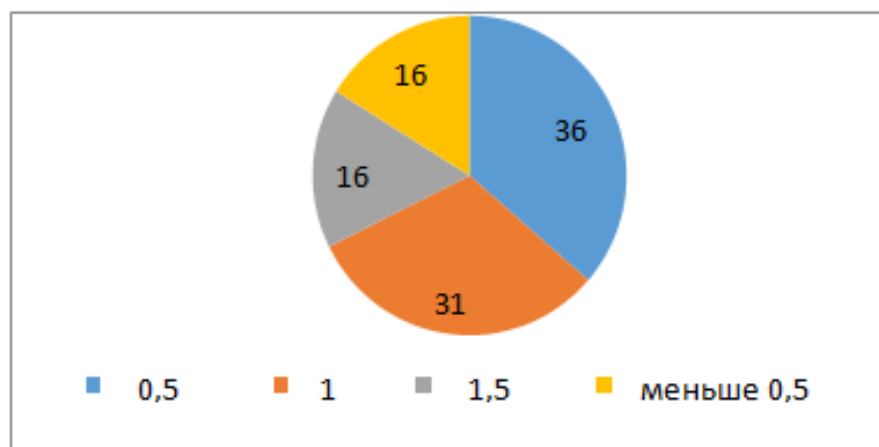


Рис. 10. Время уделяемое защитным действиям при построении учебно - тренировочного процесса

Вывод:

1. Большинство респондентов (73%), считают свои защитные действия эффективными. Из-за того, что тренеры мало внимания уделяют на защитные действия, 23% опрошенных не могут их нарабатывать целенаправленно.

2. Большая часть опрошиваемых респондентов ответило, что применяют атаковую тактику ведения борьбы (57%), вместо защитной. Предпочтение защитным действиям отдают 23% борцов. Эти респонденты пояснили, что совершенная защита - это грозное оружие для достижения победы над соперником.

3.2. Выявления наиболее эффективных технико-тактических действий в борьбе дзюдо их использования на соревнованиях

Бросать опытного бойца довольно сложно, поэтому нужно использовать все шансы, направленные на достижение победы. Большое внимание следует уделить

защитным действиям, как правило, они более сложны, чем обычные методы, но борцы, которые знают, как их использовать, успешно применяют их в борьбе.

Конкурентная битва - это некая структура переходов от атаки к обороне и, наоборот, с задачей односторонних победных очков. Следовательно, конечный результат этих переходов действует как системообразующий фактор, возможно, с тем же вкладом характеристик атаки и защиты. Однако было проведено больше исследований в области атакующих действий, а оборонительные действия занимают незначительное место в специализированной литературе и практике. Защитные действия в боевых искусствах являются основным препятствующим фактором, который препятствует выполнению технических действий.

С целью выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо, нами было проведено педагогическое наблюдение. Данное исследование проходило на тренировочных занятиях спортсменов-дзюдоистов в спорткомплексе «Динамо» г. Красноярск.

Мы просмотрели и проанализировали 100 поединков в весовых категориях 60,66,73 и 100 кг. Мы фиксировали использование защитных действий, как в партере, так и в стойке (Приложение Б).

Подводя итоги педагогического наблюдения, нами было установлено, что большая часть борцов 72% использовали ошибки соперника в стойке для проведения броска, 28% спортсменов использовали ошибки соперника в партере (Рис.11). Наиболее чаще дзюдоисты выполняют срыв захвата без продолжения атаки - 64% дзюдоистов. И всего 36% борцов после срыва захвата сразу начинают выполнять свою атаку.

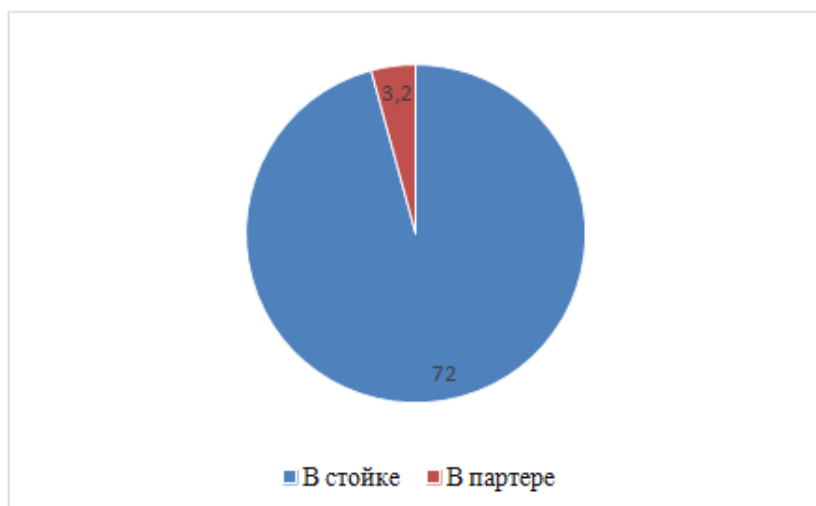


Рис.11. Использование ошибок соперника

В борьбе различают две формы защиты:

1. Пассивная защита - техника, направленная на предотвращение атаки или дезорганизацию ее путем активного использования частей вашего тела. Благодаря пассивной защите в стойке методы атаки предотвращаются путем преодоления дистанции, захвата кандалов, остановки руками, головой, крючками, обертывания и т. д. Обороняющийся боец не проявляет инициативу и не имеет никаких преимуществ в развитии ситуации.

2. Активная защита - техника, включающая в себя операции, направленные на отражение атаки противника и создание удобной ситуации для контратаки. Использование активной защиты, которая позволяет эффективно идти в атаку, придает сражению активный характер, делает его более эффективным и продуктивным.

В боевых искусствах наиболее важной является тренировочная секция, направленная на формирование знаний и навыков у спортсменов. Наиболее часто выполняемым защитным действием является контр-прием - подсечка его использовали 49% дзюдоистов, 18% борцов применяют скручивание против броска подхватом и 15% используют боковой переворот против задней подножки. Остальные защитные действия дзюдоисты выполняют значительно реже (Рис. 12).

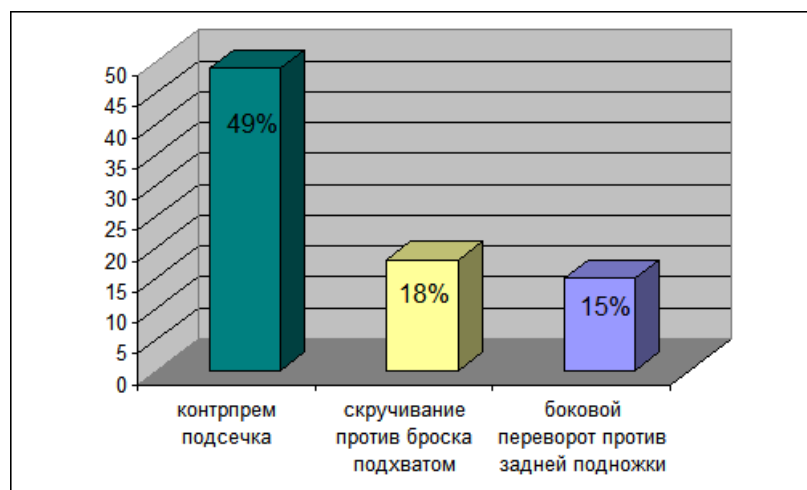


Рис.12. Защитные технические действия в стойке

Следующие защитные действия применяются гораздо реже: изгибаться; возьми два отворота; выпрямить руки; захватить бедро (одежда) противника после его движения; отпустите удержание, откиньтесь назад, чтобы встать на ладони; обернуть в ногу соперника; поворачивая противника, обвивают его тело ногами сзади; захватить с двумя руками; в то же время, что и ход противника, выполняйте поворот в положении спина к спине; рывки противника в направлении, противоположном броску во время его противника.

Надежность защиты является одной из важнейших характеристик соревновательной деятельности дзюдоиста. Защитные действия в боевых искусствах являются одним из основных мешающих факторов, которые препятствуют выполнению технического действия, они приводят к нарушению координации движений, нарушению функциональной устойчивости и снижению целевой точности технического действия. Защитные действия связаны с внешними (внешними) факторами детонации, которые препятствуют успешному внедрению техники приемов в поединке. Способность преодолевать защитные действия зависит от стабильности технического мастерства борца и, соответственно, спортивного результата.

Таблица 4 - Результаты соревновательных схваток

53% использовали, благоприятные условия для проведения броска	47% борцов использовали ошибки соперника в партере
12 борцов, в весовой категории 60 килограмм для победы использовали бросок с колен	Удержанием схватку выиграли 16 борцов из возможных 19. Оставшиеся 3-е борцов ушли с удержания, обвивали ноги соперника
Заднюю подножку применяли 11 борцов в весе до 66 килограмм.	Попытка сделать болевой была у 22 борцов. Из-за неплотной борьбы, 8 борцам не удалось выиграть болевым приемом.
5 борцов в категории до 100 килограмм, одержали победу с помощью броска передняя подножка, броска мельницей и броска через спину.	А 14 борцов, не смотря на защиту соперника, реализовали болевой прием
С помощью подсечки и контрприема, победу одержали 17 борцов.	Сделать удушающий прием получилось у 10 из 15 борцов.

В ходе наблюдения за соревновательными схватками часть борцов 53% использовали, благоприятные условия для проведения броска. 47% борцов использовали ошибки соперника в партере. Таким образом, защита велась активно, как в стойке, так и в партере. Схватки в весовых категориях 60, 66 и 73 были энергичными. Большая часть борьбы шла на срывах захвата, контрприемов и продолжение атак в партере.

В результате педагогического наблюдения мы обнаружили, что большинство спортсменов после неудачного броска через спину с колен теряют защитные действия, используя удушающие приемы. Выполняя бросок, многие дзюдоисты теряют внимание в стойках и теряют, удерживая их. Остальные защитные действия при переходе в атаку спортсмены выполняют гораздо реже.

Вывод:

1. На тренировочных занятиях в течение 100 дней под наблюдением находилось 100 спортсменов. Наиболее эффективными защитными действиями оказались: контрприем подсечка использовали 49% дзюдоистов, 18% борцов применяют скручивание против броска подхватом и 15% используют боковой переворот против задней подножки.

2. Чаще спортсмены использовали ошибки соперника в стойке. Дзюдоисты мало внимания во время схватки уделяют ошибкам, допущенным в борьбе в партере.

3. Одним из самых важных защитных действий является срыв захвата. Наиболее чаще дзюдоисты выполняют срыв захвата без продолжения атаки. После срыва захвата необходимо продолжение своей атаки из защиты необходимо переходить в нападение для достижения победы.

4. В партере необходима плотная борьба и выполнение защитных действий с переходом в атаку. Чаще спортсмены после неудачно выполненного броска через спину с колен проигрывают защитными действиями с использованием удушающих приемов. При выполнении броска многие дзюдоисты теряют внимание в партере и проигрывают удержанием. Остальные защитные действия с переходом в атаку спортсмены выполняют значительно реже.

3.3. Результаты исследования эффективности специальной физической подготовки к защитным действиям дзюдоистов.

Для выявления уровня специальной физической подготовленности дзюдоистов мы использовали следующий комплекс физических упражнений:

- 1) Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек;
- 2) Подтягивания на высокой перекладине за 20 сек;
- 3) Бег 30 м, с;
- 4) Наклоны вперед на скамейке, см.

Таблица 5. Результаты исходного тестирования СФП в контрольной и экспериментальной группах юных дзюдоистов

№ п/п	Упражнения	Группы испытуемых						Достоверность различий	
		Контрольная (n=10)			экспериментальная (n=10)			t	P
		X1	±q1	±m1	X2	±q2	±m2		
1	Сгибания/разгибания	14	0,48	0,24	16	0,39	0,31	0,066	>0,05
2	Подтягивания	7	0,032	0,097	7	0,025	0,039	0,087	>0,05
3	Бег 30 м, с	5,0	0,278	0,088	5,1	0,33	0,104	0,389	>0,05
4	Наклоны вперед, см	-1,07	0,233	0,177	-1,1	0,403	0,306	0,667	>0,05

По результатам исходного тестирования мы выявили, что между результатами контрольной и экспериментальной групп нет достоверных различий.

После данного тестирования, контрольная группа дзюдоистов продолжила тренироваться по установленной программе тренировок. В тренировочный процесс экспериментальной группы были введены: подтягивания на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклоны на гимнастической скамье, а также бег 30 метров. Данный комплекс, экспериментальная группа выполняла на протяжении 3 месяцев, на каждом тренировочном занятии.

Таблица 6. Результаты контрольного тестирования СФП в контрольной и экспериментальной группах юных дзюдоистов

№ п/п	Упражнения	Группы испытуемых						Достоверность различий	
		Контрольная (n=10)			Экспериментальная (n=10)			t	P
		X1	±q1	±m1	X2	±q2	±m2		
1	Сгибания/разгибания	14	0,48	0,24	19	0,87	0,72	0,003	<0,05
2	Подтягивания	8	0,044	0,0564	10	0,0684	0,0798	0,001	<0,05

3	Бег 30 м, с	4,9	0,78	0,68	4,7	0,5	0,33	0,002	<0,05
4	Наклоны вперед, см	- 1,07	0,233	0,177	-2,5	0,76 6	0,458	0,002	<0,05

В результате контрольного тестирования наблюдаются достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами. Такой результат говорит нам о том, что подобранный нами комплекс упражнений позволяет повысить уровень эффективности защитных действий с помощью СФП.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате анализа литературных источников, мы выяснили, что эффективность защитных действий дзюдоистов напрямую зависит от их специальной физической подготовки.

2. В результате проведения анкетирования было выявлено, что большая часть опрошиваемых респондентов применяют атаковую тактику ведения борьбы (57%) вместо защитной. Предпочтение защитным действиям отдают 23% борцов. Эти респонденты пояснили, что совершенная защита - это грозное оружие для достижения победы над соперником.

3. Результаты проведенного нами педагогического наблюдения показали, что спортсмены создают благоприятные условия и атакуют, воспользовавшись ошибками соперника, а не уходят в глухую защиту.

4. В ходе проведения педагогического эксперимента, который включил в себя подобранный нами комплекс СФП, можно сделать вывод о том, что с помощью комплекса специальной физической подготовки, мы можем повысить эффективность защитных действий дзюдоистов в ходе их тренировочной и соревновательной деятельности. Данный вывод подтверждает гипотезу нашего исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адашевский В.М., Ермаков С.С. Биомеханические аспекты технико-тактических действий в дзюдо. №3/ 2011.
2. Аккуин А.Д. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо. Педагогические науки. Теория и практика общественного развития (2012, №5).
3. Акопян А.О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах. Теория и методика детско-юношеского спорта.
4. Анцыперов В.В., Филиппов М.В. Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо.
5. Анцыперов В.В. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов. УДК 796,817796-053,7.
6. Багадирова С.К. Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов дзюдоистов в процессе развивающих тренингов.
7. Бгуашев А. Б., Клименко А. А.. Критериальные показатели качества овладения юными дзюдоистами пространством технико-тактической деятельности. УДК796.853.23ББК 75.715.8 Б-34.
8. Бгуашева.Б., Характеристика факторов, влияющих на эффективность процесса расширения пространства деятельности в ходе технико-тактической подготовки юных дзюдоистов. Образовательное пространство физической культуры и спорта. УДК 796.853.23ББК 75.715.8 Б34.
9. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы /А.В.Белов. Автореф дис. Канд. Пед.Наук. -Санкт-Петербург, -2016.-44с.
10. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов(самбоидзюдо) /В.Я.Блах //Теория и практика

физической культуры.-2015.-№5.-С.34-36.

- 11.Блеер А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления защитных навыков борца / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры.-2013.-№6.-С.36.
- 12.Болдырева В.Б. Развитие координационных способностей юношей 13–14 лет, занимающихся дзюдо. Гуманитарные науки.Педагогика и психология. ISSN1810-0201. Вестник ТГУ, выпуск 7(123),2013. Поступила в редакцию 24.03.2013 г.
- 13.Бучнев А. А., Назаренко Л.Д. Педагогические условия повышения результативности действий дзюдоиста. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №4(25)2012ISSN2070 4798. Статья поступила в редакцию:14.11.2012.
- 14.Бучнев А. А. - аспирант Назаренко Л.Д - доктор педагогических наук, профессор Ульяновский государственный педагогический университет Ульяновск. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №3(28) 2013ISSN20704798.
- 15.Вержбицкий И. В. Развитие скоростно-силовой выносливости у дзюдоисток с учетом структуры их подготовки. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 7 (101) – 2013 год. Статья поступила в редакцию 09.07.2013..
- 16.Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны /Х.Вольф.-М:ФАИР-ПРЕСС.- 2012. - 208с.
- 17.Гаданов А.Ш. Исследование показателей профессионально-личностного развития спортсменов-единоборцев на основе интерактивных методов педагогического воздействия (на примере дзюдо).Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 7 (89) – 2012 год. Статья поступила в

редакцию 03.07.2012.

18. Гогунев Е.Н. Развитие силы в форме элементов техники / Гогунев Е.Н. // Система самбо.- Москва:-2014.-С.40.
19. Гогунев, Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования / Е.Н. Гогунев // Психология физического воспитания и спорта. - 2014. -С.80-81.
20. Греховод В.А. Спортивная борьба: изменение тактики / В.А. Греховод // Теория и практика физической культуры. -2016.-№3.-С.49-51.
21. Еганов А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры.-2014.-№4.-С.31-32.
22. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо. Российская Академия Естествознания. Научный журнал "Современные проблемы науки и образования" №12017год.
23. Завьялов А.И. Упражнения для воспитания волевых качеств / А.И. Завьялов // "Дзю-до" спортивный иллюстрированный журнал: Красноярск, - 2001. -С.31.
24. Завьялов, Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов/Д.А. Завьялов/ Институт спортивных единоборств им.И.Ярыгина: Выпуск №11,-2004.-С.51.
25. Заремба А.Н. Акробатическая подготовка как неотъемлемый компонент тренировочного процесса в спортивной борьбе. Вестник КрасГАУ. 2012. № 2
26. Иванков Ч.Т. Рационализация техники атакующих действий в спортивной борьбе на примере ДЗЮДО . НАУКА–ОБРАЗОВАНИЮ. Наука и Школа № 2'2016. УДК 796.853.23ББК 75.715
27. Ильин А.С. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов. /

- А. Ильин // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - Выпуск №6.- 2002.-С.57-59.
- 28.ИлькевичТ.Г. ~~Массаж как важное средство профилактики «закисления» и восстановления организма спортсменов. Научно-теоретический журнал «Ученые записки»,№ 2 (120)– 2015год.~~
- 29.Какиашвили Л.О., Фероян Э.А, Пхаладзе З.С., Кобелашвили Д.А., Фиранашвили Г.И., Хидашели П.В. Оценка некоторых показателей физических качеств у спортсменок, занимающихся дзюдо. Поступила в редакцию 12.04.2011г.
- 30.Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации/ АА. Карелин // Теория и практика физической культуры. -2006.-№10.-С.36 -37.
- 31.Клименко А.А. Расширение пространства деятельности входе технико-тактической подготовки юных дзюдоистов (постановка проблемы и стратегии исследования). Удк796.853.236бк75.715.8 к-49
- 32.Козлов Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста /Г.А.Козлов.- Красноярск: И.Ц."Платина",2014-С.62.
- 33.Козырева Д.А., Варфоломеева З.С. Оценка функционального состояния дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.
- 34.Коптев О.В. Наиболее используемые и эффективные приемы в дзюдо. Теория и методика спорта высших достижений.
- 35.Корякин А.И. Использование индивидуально-психологического подхода в спортивном отборе в дзюдо. Гуманитарные науки. Педагогика и психология. Поступила в редакцию 16.09.2011г.
- 36.Малков ~~О. Б.~~Активность мышц при выполнении броска через бедро

- высококвалифицированными дзюдоистками. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (93) – 2012 год Статья поступила в редакцию 06.11.2012.
- 37.Моргунов Ю.А.Показатели вариабельности ритма сердца после стандартной физической нагрузки у юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо и самбо. ISSN 2410-3225 Рецензируемый, реферируемый научный журнал «Вестник АГУ». Выпуск №2(161) 2015 Москва:ФАИР-ПРЕСС.-2014.-192с.
- 38.Наборщикова Ю.В. Р.М. Закиров, В.Д. Медведков. Некоторые особенности обучения двигательным действиям юных дзюдоистов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. УДК 796.8:615.825ББК75.715.8Н 14
- 39.Немцев ~~О. Б.~~ Морфологические особенности российских дзюдоистов лёгких и средних весовых категорий разной квалификации. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 7 (125). Статья поступила в [редакцию](#)30.07.2015.
- 40.ОборинА.В. Методика совершенствования средств формирования тактики проведения технических действий в дзюдо. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №1(26)2013 ISSN 207047
- 41.Осипов А.Ю. Развитие выносливости начинающих борцов как необходимое условие повышения их технического мастерства. Педагогика.
- 42.Осипов А.Ю. Повышение уровня технического мастерства молодых борцов самбо и дзюдо. Актуальные проблемы науки. Теория и практика модернизации образования. Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева.
- 43.Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных

единоборств/В.А.Панков//Теория и практика физической культуры.-2004.-№4. - С.5-8.

- 44.Пашута В.Л. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (95) – 2013 год. Статья поступила в редакцию 25.01.2013.
- 45.Рапонорт ~~О.А.~~ Психологическая агрессивность - обеспечение в системе подготовки защитным действиям / О.А. Рапорт // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2004.-N1.-С.30-31.
- 46.Савчук, А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. -2007.-№7.- С.40-43.
- 47.Салихов Р. Спортивное мастерство/ Р. Салихов // Институт спортивных единоборств им.И.Ярыгина. -Выпуск№4. -2001.-С.70-72.
- 48.Скачков М. В. Экспериментальная проверка эффективности методики формирования техники атакующих действий борцов дзюдоистов. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3(37)– 2008.
- 49.Смирнов Ю. А. Динамика показателей соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №9(55)–2009год.
- 50.Спиридонов В.А.Специальная подготовка / В.А.Спиридонов //Основы самозащиты. Тренировка и методика. Москва: -2015.-С.38-41.
- 51.Стадник В.И. Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах (на примере

дзюдо). Поступила в редакцию 17 апреля 2009г.

52. Схаляхо Ю.М.. Промежуточные положения в борьбе дзюдо как технико-тактическая категория в внезапности в достижении спортивного успеха. УДК 796.853.23 ББК 75.715.8. С 92.
53. Схаляхо Ю.М. Развитие классификаций технических действий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо. УДК 796.853.23 ББК 75.715.С. 73.
54. Схаляхо Ю.М. Вариативность техники бросков спортивного дзюдо в условиях встречи с противником, стоящим в низко-согнутой стойке. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 4(74) – 2011. УДК 796.853.23.
55. Схаляхо Ю.М. Варианты техники низкоамплитудных бросков дзюдо в условиях жесткой кинематической связи спортивного поединка. УДК 796.853.23 ББК 75.715.8 С 92
56. Тимошенко Ю. Психологические особенности спортивной деятельности тяжелоатлетов и борцов /Ю.Тимошенко //Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина.- Выпуск №5.-2012.- С.80-82.
57. Тихонова И.В., П.Г. Омарова. Педагогические аспекты управления тренировочным процессом в женском дзюдо. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(15)2010 ISSN 20704798.
58. Тихонова И.В., Омарова П.Г. Педагогический контроль и коррекция технико-тактической подготовленности дзюдоисток. Известия ДГПУ, №4, 2010г. Статья поступила в редакцию 22.10.2010г.
59. Туманян Г.С. Качество стратегии и тактики схватки. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки/ Г.М. Туманян. - Москва:

Издательство "Советский спорт", 2000.-280с.

- 60.Федяев Н.А. Российский государственный аграрный университет им.К.А. Тимирязева; Дементьев В.Л., Московский университет МВД России. Экспериментальные исследования формирования индивидуальных технических действий у юных дзюдоистов. Теория и методика детско-юношеского спорта.
- 61.ХарлампиевА.А. Сила и ее развитие/А.А.Харлампиев//Система самбо.
- 62.Шаханова А.В., Коблев Я.К., Гречишкина С.С. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов разных видов спорта по данным variability ритма сердца. УДК796.01:612ББК28.903.7Ш31
- 63.ШахановаА.В., Коблев Я.К., ПетроваТ.Г., Намитокова А.А. Особенности функционального состояния центральной нервной системы спортсменов-дзюдоистов. Естественные науки.
- 64.Шахов А. Ал. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник. Научно- теоретический журнал «Ученые записки»,№ 2(60)– 2010год.
- 65.Шилов В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им.И.Ярыгина.-2002. -№6.-С.85-87.
- 66.Шулик Ю.А. Дзюдо. Система и борьба / Ю.А. Шулик. - Ростов н/Д: Феникс,2016-306-317с.
- 67.Шумилин А.П. Формирование мотивации результативной соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Пед. Наук 13.00.04/АлександрПетрович Шумилин. - Красноярск, 2011. -400 с.
- 68.Элипханов С. Б. Особенности мышечной активности при проведении броска

выхватом за бедро изнутри высококвалифицированными дзюдоистками.

69.Элипханов С.Б.Активность мышц при выполнении броска через бедро высококвалифицированными дзюдоистками. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (93) – 2012 год. Статья поступила в редакцию 06.11.2012.

70.Ягелло В. Особенности психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий. Поступила в редакцию 25.10.2007г.

71.Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера Я.Ямасита.

Анкета

1. Часто ли вы применяете контратакующие приемы в схватках?

А) Да, часто _____

б) Нет, почему _____

в) Иногда _____

2. Какой захват для защитных действий более эффективный?

а) односторонний _____

б) двусторонний _____

в) оба _____

3. Считаете ли вы свои защитные действия эффективными?

а) Да, почему _____

б) Нет, почему _____

4. При проведении защитных действий Вы?

а) создаете благоприятные условия для проведения броска _____

б) используете ошибки соперника _____

5. Какую тактику ведения борьбы Вы чаще используете?

а) Атакующую _____

б) Защитную _____

в) И то, и другое _____

6. Какие защитные действия Вы используете:

В партере: перевороты, болевые и удержания _____

В стойке: перемещение, сковывание и блокирование соперника

|
|

7. Успешные защитные действия на соревнованиях зависят от:

а) технической подготовленности _____

б) физической подготовленности _____

в) И то и другое _____

8. Меняются ли ваши защитные действия в зависимости от ранга соревнований?

а) Да _____

б) Нет _____

9. Отрабатываете ли Вы защитные действия на тренировке целенаправленно

а) Да _____

б) Нет _____

10. Сколько времени Вы уделяете защитным действиям на тренировке?

а) 0,5ч _____

б) 1ч _____

в) 1,5ч _____

г) Менее 0,5ч _____

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анализ тренировочного процесса дзюдоистов

Применение защитных действий на тренировочных занятиях спортсменов–
дзюдоистов (анализ 100 тенировок)

№	Фамилия	Вес. кат	Использование защитных действий и контрприемов в стойке	Использование защитных действий в партере
1	Азамаров	60	Скрутил соперника, когда он пытался сделать подхват	
2	Авекун	60	_____	Сковывал соперника в партер, там работал над болевым
3	Грудько	60	_____	Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу
4	Дьяков	60	Соперник опережал, первый входил на бросок	-----
5	Гончаров	60	Борьба велась на срывах захвата	-----
6	Маликов	60	_____	Перевел соперника в партер и воспользовался открытым подбородком. Сделал удушающий
7	Никулин	60	Работал на подсечках. Сделал контр-подсечку	_____
8	Зуайков	66	Вывел борца из равновесия, затем пошел на заднюю подножку	_____
9	Липняков	66	_____	В партере начал защищаться от удушающего, а противник перешел на болевой
10	Губидулин	66	_____	Борьба в рогатке, выиграл удержанием
11	Санухин	66	Опережал на захватах, соперник	-----

			не успевал взять свой захват	
12	Эргешов	66	_____	Ушел с удержания, затем сам перешел на удержание
13	Протасов	66	Делал бросок, а соперник использовал его же силу.	-----
14	Шпагин	66	-----	Ушел с удержания, благодаря обвив ног
15	Стрельников	66	_____	Напротяжении схватки несколько раз садился на болевой. Не было плотности
16	Тимохин	66	Использовал ошибку соперника. Тянул рукамина себя и провел бросок	_____
17	Гаврилов	66	Выжидал, затем сделал контр- бросок	_____
18	Зайков	66	_____	В партере активно защищался.
19	Цюренко	66	Боролся с верхним захватом, сопернику было неудобно. Второй борец не защищался	_____
20	Сорокин	66	_____	Перейдя в партер сел на болевой. Противник прятал руки, защита велась активна
21	Белов	66	Старался вывести соперника за пределы татами. Когда почувствовал сопротивление, сделал бросок	_____
22	Козлов	73	Подловил на контрприеме. Дал зайти на заднюю подножку, затем сам провел бросок	_____
23	Авакян	73	Боролся в плотном захвате, старался не опускаться в партер	_____
24	Лисицын	73	_____	Ушел от броска на живот, затем доработал в партере.

				Выиграл болевым
25	Коротких	73	_____	Снова работал в партере плотно. Не оставил сопернику шансов, сделал болевой
26	Новиков	73	_____	Упал на живот, но соперник накатил его на удержание. Не пытался уходить
27	Ветров	73	Блокировал захваты	_____
28	Карпухин	73	_____	Подбородок был открыт, чем и воспользовался борец
29	Бадалян	73	От броска сколен ушел, сделав скрутку	_____
30	Шаройко	73		Активно атаковал в партере
31	Пресняков	73	Контролировал правую руку. Противнику было неудобно бороться, пятился назад	_____
32	Володин	73	Сделал контр-подсечку	_____
33	Анохин	73	_____	После броска преследовал в партере. Но не хватало плотности
34	Гуськов	73	_____	Упав на оценку не расслабился, вышел сверху на борца и сделал удержание
35	Шилов	73	Активно срывал захваты, но забыл про ноги. Упал от подсечки	_____
36	Алехин	60	_____	После перевода в партер начал с удушающего, а перевернул на удержания
37	Медведев	60	Вывел борца из равновесия, продолжил атаковать в партере. Соперник активно защищался	_____

38	Гопак	60	_____	Пропустил бросок через бедро. Упав на удержание, не пытался уходить
39	Гайденко	60	_____	Партером выиграл. Но не было плотной борьбы в стойке
40	Энергиев	66	На протяжении всей схватки соперник пытался сделать подхват. Не использовал контрприем	_____
41	Симоненко	66	Когда повел в счете начал суетиться, защитные действия не использовал.	_____
42	Шарандин	66	Забирал выигрышный захват, но не проводил бросок.	_____
43	Губанов	66	_____	После комбинации подсечками, накатил на оценку.
44	Сафронов	66	Боролся с левостойчиком. Отключал левую руку.	_____
45	Лапин	66	Всю схватку брал захват за пояс и пытался сделать бросок через голову. Не было накатов	_____
46	Царенок	66	На протяжении схватки пытался перевести соперника в партер. Проиграл подсечкой	_____
47	Зиннер	66	_____	После броска работал в партере. Переходил на удержания несколько раз, борец уходил
48	Кильдияров	73	Послеброска перешел на болевую, неплотно сработал руками	_____
49	Авакян	73	Ведя в счете проиграл. Из-за того что не сработал руками.	_____
50	Короткий	73	_____	Борец брал верхний захват, нагружал

				руками. Сбил в партер и провел болевой
51	Кашко	73	_____	Ушел с удержания, из-за неплотности
52	Швалев	73	Борьба велась на захватах. Оба борца боролись на равных. Боролись неактивно	_____
53	Амбросимов	73	_____	Отключил обе руки, перешел на удержание. Сработал плотно
54	Шишков	73	Ушел с удержания, активно перемещал соперника за ковер	_____
55	Вершинин	73	Зашел на бросок, но не сработал руками.	_____
56	Понамарев	73	Борец активно атаковал, но сам падал	_____
57	Шашков	60	_____	Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу
58	Монгуш	60	Работал на подсечках. Сделал контр-подсечку	_____
59	Лаптев	60	_____	Ушел с удержания, затем сам перешел на удержание
60	Глюз	60	Скрутил соперника, когда он пытался сделать подхват	_____
61	Азамаров	60	_____	Упал на живот, но соперник накатил его на удержание. Не пытался уходить
62	Авекун	60	Опережал на захватах, соперник не успевал взять свой захват	_____
63	Грудько	60	_____	После броска преследовал в партере. Но не хватало

				ПЛОТНОСТИ
64	Дьяков	60	Вывел борца из равновесия, затем пошел на заднюю подножку	_____
65	Тычин	60	Подловил на контрприеме. Дал зайти на заднюю подножку, затем сам провел бросок	_____
66	Попов	60	Использовал ошибку соперника. Тянул руками на себя и провел бросок	_____
67	Петрин	60	_____	Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу
68	Кондаков	73	_____	Ушел с удержания, затем сам перешел на удержания
69	Айтеев	73	Вывел борца из равновесия, затем пошел на заднюю подножку	
70	Балицкий	73	_____	Сковывал соперника в партер, там работал над болевым
71	Гавриленко	73	Делал бросок, а соперник использовал его же силу	_____
72	Николаев	73	На протяжении схватки пытался перевести соперника в партер. Проиграл подсечкой	_____
73	Азамаров	73	Сделал бросок	
74	Авекун	73	_____	Перейдя в партер сел на болевой. Противник прятал руки, защита велась активна
75	Грудько	73	_____	В партере активно защищался
76	Дьяков	73	_____	Упал на живот, но соперник накатило его на удержание. Не

				пытался уходить
77	Полибин	73	Блокировал захваты	
78	Тайпинов	73	_____	После броска преследовал в партере. Но не хватало плотности
79	Оганнисян	73	Боролся в плотном захвате, старался не опускаться в партер	
80	Дьяконов	66	_____	Борьба в рогатке, выиграл удержанием
81	Марьясов	66		
82	Сысоев	66	_____	Подбородок был открыт, чем и воспользовался борец
83	Семиволосов	66	Активно срывал захваты, но забыл про ноги. Упал от подсечки	_____
84	Затворницкий	66	Боролся с верхним захватом, сопернику было неудобно. Второйборецне защищался	_____
85	Бочкарев	66	_____	Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу
86	Федотов	66	_____	В партереначал защищаться от удушающего,а противникперешелна болевой
87	Грунтов	66	Соперник опережал, первый входилна бросок	_____
88	Беляков	66	Борьба велась на срывах захвата	
89	Тустановский	66	_____	Сковывал соперника в партере, там работал над болевым
90	Шарыпов	66	Опережал на захватах,соперник не успевал взять свой захват	_____
91	Гавриленко	66	Работал на подсечках. Сделал контр- подсечку	_____

92	Горбачев	100	_____	Ушел с удержания, благодаря обвиву ноги
93	Крутиков	100	_____	Отключил обе руки, перешел на удержания. Сработал плотно
94	Носков	100	_____	Работал в партере плотно. Не оставил сопернику шансов, сделал болевой
95	Люфт	100	_____	Активно атаковал в партере
96	Антипов	100	Вывел борца из равновесия, продолжил атаковать в партере. Соперник активно защищался	_____
97	Москвин	100	От броска с колен ушел, сделав скрутку	_____
98	Радионов	100	Контролировал правую руку. Противнику было не удобно бороться, пятился назад	_____
99	Нарчук	100	Сделал бросок	
100	Нугуманов	100	_____	Перейдя в партер сел на болевой. Противник прятал руки, защита велась активна