

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА  
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)

**Д. С. Вавилкин, А. А. Тащиян, А. Т. Биналиев**

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
КОМПЛЕКСОВ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

**Монография**

Ростов-на-Дону  
2017

**УДК 796**  
**ББК 75**  
**В 121**

**Рецензенты:**

начальник кафедры огневой и физической подготовки  
Международного межведомственного центра  
подготовки и переподготовки специалистов  
по борьбе с терроризмом и экстремизмом ВИПК МВД России

***С. Н. Рыжов;***

начальник кафедры физической подготовки  
Северо-Кавказского института повышения квалификации  
(филиала) Краснодарского университета МВД России  
кандидат педагогических наук, доцент ***А. К. Карданов***

**Вавилкин Д. С., Тациян А. А., Биналиев А. Т.**

**В 121 Предсоревновательная подготовка дзюдоистов с использованием комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий:** монография. – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – 112 с.

**ISBN 978-5-89288-325-2**

В монографии представлены разработка и обоснование методики рационального построения тренировочного процесса дзюдоистов с использованием комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий.

Предназначена для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

**ISBN 978-5-89288-325-2**

**УДК 796**  
**ББК 75**

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовленность сотрудников МВД России относится к числу тех факторов, которые оказывают непосредственное влияние на успешность решения оперативно-служебных задач. Высокий ее уровень у выпускников вузов системы МВД России является составной частью их профессионализма, способствует преодолению значительных физических нагрузок и нервно-психического напряжения, возникающих при выполнении ими своих служебных обязанностей [1].

В силовых структурах подготовка и профессиональное совершенствование высококвалифицированных спортсменов в борьбе дзюдо и других служебно-прикладных видах спорта является одним из важнейших условий повышения уровня физической подготовленности.

Современное развитие борьбы дзюдо свидетельствует о том, что конкуренция на соревнованиях самого высокого уровня постоянно возрастает, повышаются требования к уровню подготовленности дзюдоистов как в техническом плане, так и в отношении их способности грамотно строить ведение тактической борьбы [6, с. 62–68].

Распространение во многих странах мира отечественной школы борьбы дзюдо, использование современных технологий, достижений науки в тренировочном процессе спортсменов позволяют нашим конкурентам на мировом уровне подробно изучать специфические особенности технического и тактического мастерства ведущих спортсменов нашей страны. Данные обстоятельства обуславливают объективную необходимость ведения постоянного поиска и пристального изучения разнообразной информации, посвященной данному виду спорта, проведения ее объективного анализа и на его основе – обобщения опыта, накопленного как в нашей стране, так и в иных государствах.

Дзюдо как вид единоборства характеризуется чрезвычайно сложной в тактическом плане техникой различных движений. Главными ее составляющими являются стойки, приемы, их различные модификации. Степень освоения спортсменом движений, которые соответствуют особенностям борьбы дзюдо, обеспечивает

достижение наиболее высоких результатов и объективно характеризует его техническую подготовленность [2].

Актуальность проведения данного исследования обусловлена:

– недостаточной разработанностью проблемы организации тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке их к наиболее ответственным соревнованиям;

– отсутствием научных рекомендаций по повышению качества подготовки дзюдоистов к наиболее ответственным соревнованиям;

– объективной необходимостью в поиске наиболее эффективных тренировочных средств и различных методов, направленных на подготовку дзюдоистов к наиболее ответственным соревнованиям посредством формирования навыков атакующих действий с использованием разнообразных комплексов взаимосвязанных технико-тактических умений.

В данной монографии проведен комплексный анализ соревновательной деятельности дзюдоистов, и на его основе определены наиболее результативные приемы, способствующие достижению преимущества над противником, что позволит в служебно-боевой деятельности эффективно решать специальные задачи, выполняемые подразделениями МВД России. Разработана методика подготовки дзюдоистов с использованием разнообразных комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий. Экспериментальным путем проверена ее эффективность.

Теоретическая значимость исследования заключается в обогащении теории и методики спортивной тренировки квалифицированных дзюдоистов новыми сведениями об особенностях предсоревновательной подготовки.

Практическая значимость состоит в разработке методических рекомендаций по использованию комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий в ходе подготовки дзюдоистов к наиболее ответственным соревнованиям, что позволило в значительной степени повысить эффективность выступлений спортсменов на различных состязаниях и в служебно-боевой деятельности при решении специальных задач, выполняемых подразделениями МВД России.

# ГЛАВА 1

## К ВОПРОСУ О ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Успехи спортсменов на соревнованиях различного уровня, в том числе и на международных, базируются на основах техники и тактики, заложенных на ранних этапах подготовки [3].

Исходя из этого, при оценке результативности тренировочного процесса квалифицированных спортсменов главным показателем должен быть не только результат, но и их технико-тактическая подготовленность.

Техническая и тактическая подготовка в борьбе дзюдо иногда достигается за счет значительного преимущества в развитии самых различных физических качеств борца, прежде всего силовых. Существующие в тренировочном процессе недостатки очень сложно компенсировать за счет увеличения объема тренировок, которые способствуют повышению физических возможностей борцов, предполагающих выполнение каких-либо технических действий, однако не влияют на изменение уже сформированных ранее способов осуществления этих действий.

Ведущую роль в комплексе предпосылок, которые обуславливают достижение выдающихся спортивных результатов, играет уровень тактической и технической подготовленности борцов. Основным преимуществом отечественных борцов всегда являлась техника.

В связи с постоянным изменением правил спортивных соревнований по борьбе первостепенной задачей отечественной спортивной науки является определение арсенала наиболее надежных и эффективных действий, которые гарантируют достижение желаемых результатов [7].

## **1.1. Классификация технических действий борьбы дзюдо**

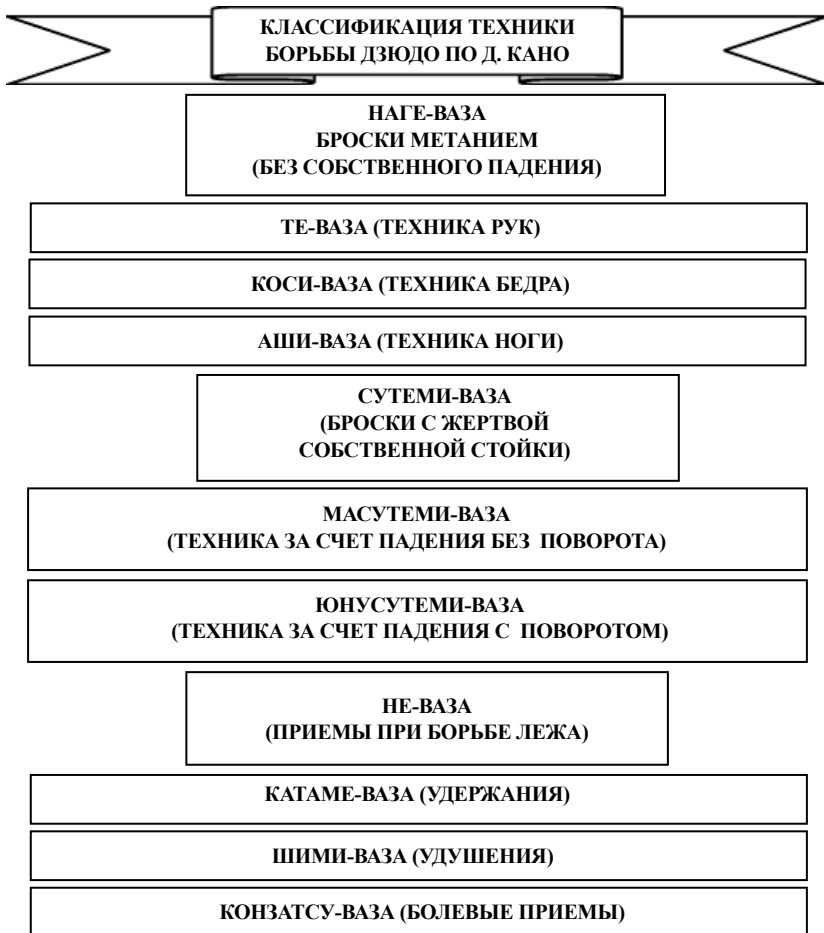
Методические основы технико-тактической подготовленности спортсменов, составление программ обучения базируются на классификации и систематизации технических действий. Классификация позволяет удобно распределить материал при составлении учебных программ, эффективно передавать знания, анализировать технику, моделировать соревновательную деятельность спортсменов, контролировать уровень их тактической и технической подготовленности.

Задача классификации в области борьбы дзюдо состоит в распределении ее разнообразных технических действий на классы и приведении классифицируемого материала к определенной системе, которая в дальнейшем будет способствовать исследованию основ борьбы дзюдо. Объектами классификации данных технических действий является совокупность всех приемов, приводящих к изменению положения тела борцов по отношению к коврику.

По определению А. П. Купцова, классификация – это деление объектов (в данном случае – технических приемов) на виды согласно наиболее существенным их признакам, а систематизация – это упорядоченный процесс распределения объектов, осуществляемого по какому-либо сходству или различию характерных для них признаков [22, с. 236–251].

В. М. Андреев, обобщая все имеющиеся подходы к классификациям, намечает пути их эволюции. Однако, как замечает В. В. Антонов, совершенствование сложных технико-тактических действий у дзюдоистов юношеского возраста и многие другие вопросы, связанные с данной проблемой еще требуют дальнейшего научного уточнения [5].

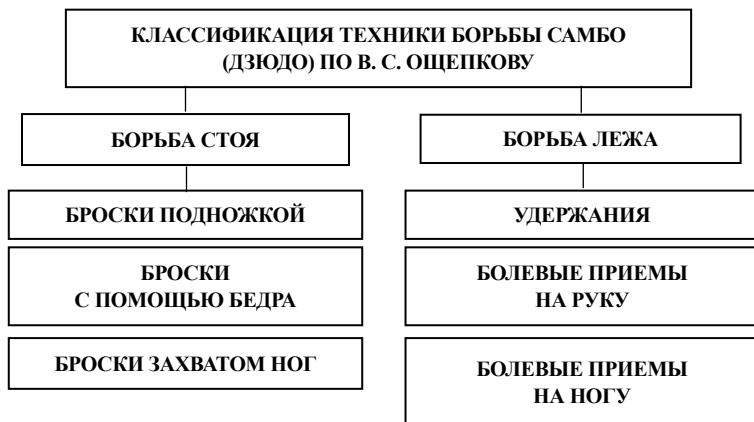
Дзигоро Кано в работе «Кодокан Дзюдо» впервые предложил классификацию технических приемов борьбы дзюдо (см. рис. 1).



*Рис. 1. Классификация действий борьбы дзюдо по Д. Кано*

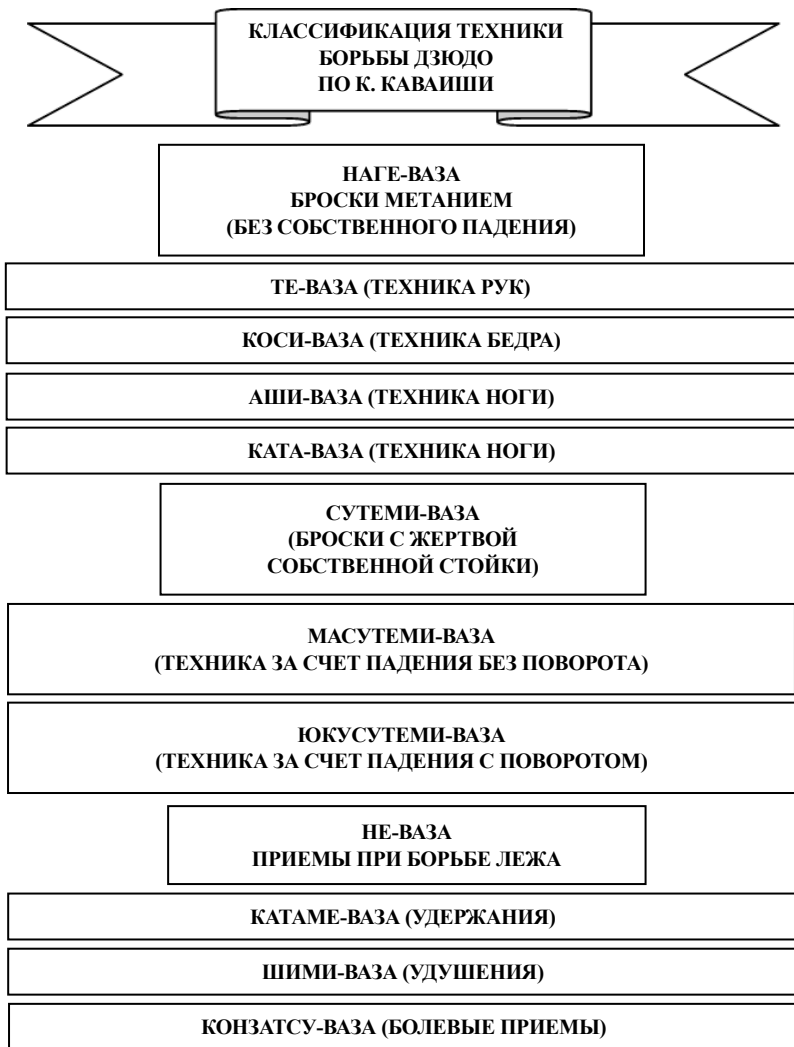
Классификация технических действий дзюдо была преобразована в 1932 году основателем системы самбо в СССР В. С. Ощепковым. Согласно предложенным им подходам броски с падением не включались в отдельную группу, а относились к подгруппам приемов: подножки, броски с использованием бедра и броски с использованием захвата ног соперника руками, что существенно

приближает данную систему к биомеханической интерпретации (см. рис. 2).



*Рис. 2. Классификация технических действий борьбы самбо (дзюдо) по В. С. Ощепкову*

Рекомендации в виде учебного пособия по борьбе дзюдо в СССР впервые появились в 1974 году. Классификация технических действий в нем была представлена с некоторыми инновациями, внесенными К. Кавайша [54]. Автором из трех существующих подгрупп бросков без падения образована новая подгруппа с использованием преимущественно техники плеча, в которую были включены следующие приемы: Сеои-наге и Ката-сеои (броски соперника через плечо и через предплечье); Ката-гурума (броски соперника через плечи); Сеои-аге (броски соперника через плечо и руку). Это значительно приблизило специалистов к пониманию биомеханической характеристики общности подгрупп бросков (см. рис. 3).



*Рис. 3. Классификация технических действий борьбы дзюдо  
(по К. Кавайиши) (1956)*

Европейские специалисты предприняли попытку усовершенствовать классификацию действий техники дзюдо. Например, они

предложили выделить подгруппу бросков, выполняемых с помощью стопы (за счет разделения подгруппы бросков с использованием техники ног), однако данное предложение осталось без особого внимания.

Трансформировать классификацию приемов и действий дзюдо также попытались и отечественные специалисты В. М. Андреев, Г. С. Туманян.

Преобразованию подвергся раздел техники ведения борьбы в положении стоя (см. табл. 1–4).

*Таблица 1*

**Классификация бросков по отношению к противнику и направлению (по В. М. Андрееву и Г. С. Туманяну, 1975)**

Тип броска	Положение по отношению к противнику	Направление выполнения броска
Бросок с захватом руками ног противника	– стоя лицом; – поворачиваясь боком; – поворачиваясь спиной	– вперед; – назад; – в сторону
Бросок с действием ногами против ног противника		
Бросок без действий ногами и захватов ног руками		
Бросок с действием ногами или туловищем после захвата ноги		

Таблица 2

**Классификация бросков с воздействием на ноги руками**

Вид захвата	Способ воздействия	Место воздействия
Одноименной рукой	– снаружи; – изнутри; – обратным хватом	– за пятку;
Разноименной рукой		– за подъем; – за голень

Таблица 3

**Классификация бросков с воздействием на ноги ногами**

Вид броска	Способ воздействия	Осуществление воздействия
Подсечки	– снаружи; – сзади; – изнутри; – сбоку; – спереди	– стопой;
Подножки		– пяткой;
Подхваты		– голенью;
Зацепы		– бедром
Подсады		

Таблица 4

**Классификация бросков без воздействия на ноги**

Вид броска	Выполнение приема
Наклоном	– через таз; – через спину; – через грудь; – через плечи; – через руку
Прогибом	
Вращением	
Рывком	
Толчком	

Система построения классификации была очень перспективной для теории и практики борьбы дзюдо. Использование предложенной классификации позволяло специалистам рассматривать технику выполнения бросков с различных пространственно-временных позиций. Это обязывало при проведении различных бросков вести учет кинематических условий и в конечном счете способствовало повышению эффективности обучения борцов основам тактики их проведения во всех четырех направлениях (вперед – назад и влево – вправо) [8, с. 107–111]. Вместе с этим не были учтены в достаточной степени различные биомеханические признаки бросков.

Несмотря на то, что предложенная классификация технических действий, несомненно, являлась прогрессивной, должного признания она не получила.

А. Ф. Вечерников разделяет технику дзюдо в стойке на броски наклоном вперед, подворотом (бедро), поворотом (мельницей), прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом [9, с. 236–251]. В данном случае шесть видов приемов сформированы в соответствии с движениями, которые совершает сам атакующий, остальные две группы – в соответствии с движениями атакуемого в ходе проведения броска атакующим, то есть систематизация бросков произведена не по общему признаку, а по двум разным. Следует добавить также, что сгибание туловища атакующего в завершающей фазе приема, характеризующее группу бросков наклоном, имеет место и при проведении многих других бросков, а падение атакуемого спиной на ковер может быть характерно не только для группы бросков седом, но и для любых бросков, осуществляемых в падении.

К. Мифунэ предлагает пять групп техник (Гоке но Вадза), каждая из которых включает в себя 8 характерных техник (см. табл. 5).

Кроме этой системы аттестации, В. В. Антонов приводит несколько других систем учебных поясов: японскую (1895 год); японскую по Тадаси Коике; французскую по Каваиси (1952 год); французскую по Каваиси (1962 год) [5]; ныне действующую систему учебных поясов французской федерации дзюдо.

В классификации приемов дзюдо профессора Каваиси, принятой в Голландии, техника бросков подразделяется на технику ведения

борьбы ногами, броски через бедро, броски соперника через руку и через плечо, броски с падением.

Очередность разучивания бросков определяет тренер, который учитывает сложность приема, способы выведения из равновесия, углы поворота и другие факторы.

Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов и В. М. Невзоров утверждают, что впервые предпринял попытку классифицировать технику дзюдо Дзигоро Кано в 1887 году. Здесь техника борьбы в стойке делилась на броски стоя и броски с падением [20, с. 43–44].

Таблица 5

### Классификация технических действий ведения борьбы в стойке

Группы техники	Название приемов
1	2
5 кю	Боковая подсечка
	Подсечка в колено
	Передняя (опорная) подсечка
	Бросок через бедро с захватом пояса на спине
	Отхват
	Бросок через бедро с захватом туловища из-под руки
	Зацеп изнутри разноименной голенью
	Бросок через плечо захватом за одноименный отворот
4 кю	Подсечка под пятку снаружи
	Зацеп стопой изнутри
	Бросок через бедро с захватом головы
	Бросок через бедро с захватом отворота
	Подсечка в темп шагов
	Передняя подножка
	Подхват под одну ногу (передний подхват)
	Подхват изнутри

Продолжение табл. 5

1	2
3 кю	Зацеп снаружи разноименной голенью
	Бросок через бедро с захватом туловища с рукой
	Подножка в сторону седом
	Бросок через ногу в сторону скручиванием
	Бросок через бедро с подсадом голенью
	Передняя подсечка под отставленную ногу
	Бросок с упором стопы в живот
	Бросок через плечи («мельница»)
2 кю	Бросок через голову с подсадом голенью
	Подножка назад седом
	Бросок с захватом руки под плечо с подсадом голенью
	Передний переворот
	Подхват-переворот (бросок, вскидывая противника на бедро)
	Бросок через ногу вперед скручиванием
	Бросок с захватом руки под плечо
	Выведение из равновесия рывком вперед
1 кю	Подножка вперед седом
	Подхват назад
	Подножка под одноименную ногу с падением
	Бросок через грудь с падением
	Ответный бросок от броска через бедро
	Бросок через грудь скручиванием
	Выведение из равновесия толчком назад
	Подсечка под пятку снаружи с падением

Большой вклад в развитие дзюдо в СССР внесли В. М. Андреев и Г. С. Туманян, которые создали первую советскую классификацию технических действий дзюдо, используя критический анализ предшествующих классификаций и опыт классифицирования борьбы

самбо, и осуществили впервые введение раздела технико-тактических действий [32].

Первые попытки введения дзюдо в качестве спортивной дисциплины были осуществлены в школах Европы, именно тогда появилась необходимость представить обширную систему приемов дзюдо в доступной для учеников форме.

Г. П. Пархомович подразделяет приемы дзюдо в стойке на группу классических приемов и их вариантов и группу неклассической техники и ее разновидностей [28]. Группу классических приемов стоя образуют броски захватом ноги противника рукой, захватом ног противника двумя руками, двойным подбивом, комбинированным подбиванием, а также бросок за счет болевого приема из стойки, удушающего приема из стойки, переводы противника в борьбу лежа, действия, применяемые спортсменом в переходном положении. Разделение классической техники борьбы стоя на подгруппы обусловлено особенностями воздействия ТОРИ на опору УКЭ. Деление на подгруппы в первой группе неклассических технических действий стоя определяется способами подбивов. Вторая группа приемов неклассической техники дзюдо в стойке образована заимствованиями из других видов борьбы, а также различными вариантами классической техники.

По мнению таких авторов, как В. В. Путин, В. Б. Шестаков и А. Г. Левицкий, существует обобщенный обзор различных вариантов классификации техники приемов дзюдо [30]. Авторы указывают, что принятая в Кодокане классификация техники борьбы в стойке, состоящая из пяти блоков, в каждом из которых содержится по 8 приемов (Gokuo-No-Kaisetsu), позволяет аттестовать дзюдоиста с присвоением ему очередной ученической степени (кю), отражающей уровень его технической подготовленности. Также выделяются и другие классификации, которые доказывают на практике эффективность соответствующей последовательности изучения приемов дзюдо (классификация Мифунэ, классификация Каваиси, классификация Тадаси Коике, классификация Антона Хеесинка и пр.).

Особое внимание авторы уделяют классификации приемов борьбы самбо, разработанной профессором Е. М. Чумаковым [11, с. 236–251]. В ней техника борьбы в стойке разделена на три подкласса: броски руками, броски ногами, броски туловищем. Вместе с тем броски руками делятся на три группы: выведение из равновесия, выполнение бросков

захватом одной ноги и бросков захватом ног противника. Броски ногами подразделяются на пять групп: подножки, подсечки, подхваты противника, зацепы, броски соперника через голову. Броски туловищем делятся на две группы: броски через спину и броски через грудь. Авторы полагают, что использование приведенной классификации в дзюдо вполне правомерно ввиду того, что истоки появления самбо тесно связаны с дзюдо, а их технический арсенал приемов в стойке практически идентичен.

На данном этапе развития науки необходимо учитывать содержание и последовательность обучения соревновательной практике. Критически мало внимания уделяется группе бросков через спину при начальном освоении технического арсенала дзюдо. Между тем проведение бросков через спину из стойки и с коленей, а также подножки (чаще – задняя), зацепы разноименной голенью, подхваты изнутри, броски захватом ног соперника чаще всего оцениваются в соревновательных схватках. В большинстве случаев подсечки применяются в составе комбинаций в качестве подготавливающих атакующих действий [11, с. 36–38]

И. Д. Свищевым предлагается разделить бросков дзюдо на две группы: с опрокидыванием и переворачиванием противника через его голову. Первая группа делится на броски назад и в сторону, проводимые руками или ногами. Вторую – составляют броски с поворотом спиной к лицу противника (с помощью ног или туловища) и броски из положения лицом к лицу противника (с помощью или рук, или ног, или туловища) [31].

Проведенный анализ различных классификаций технических действий борьбы дзюдо свидетельствует о том, что к данному вопросу существуют различные подходы. Однако во всех приведенных классификациях наиболее эффективными приемами считаются броски, выполняемые из положения стоя.

## **1.2. Анализ деятельности дзюдоистов в процессе соревнований**

В середине 70-х годов XX века анализ соревновательной деятельности как метод научного поиска в спортивной борьбе получил широкое официальное признание.

Специалисты в области спортивной борьбы сформулировали так называемый принцип первичности соревновательной деятельности по отношению к построению тренировочного процесса. Данный принцип использовали в своей работе многие дзюдоисты (А. В. Еганов, Л. А. Семенов, Ж. К. Холодов и другие) [34].

Спортивные соревнования характеризуются проявлением и максимальной реализацией индивидуальных, специфических возможностей каждого отдельного спортсмена. И именно поэтому в них наиболее широко раскрываются все недостатки и достоинства приоритетных сторон подготовленности: физической, технической, тактической, психологической и других.

В спортивной борьбе специалисты выделяют разнообразные действия: проведение атакующих, контратакующих, а также защитных приемов. Атакующие действия, как правило, служат важнейшим средством достижения победы над соперником в спортивном поединке.

По утверждениям специалистов в сфере спортивной борьбы, атака – это такое тактическое действие, которое направлено на достижение максимального преимущества над соперником или победы над ним [12]. Она, как правило, включает в себя средства технической и тактической подготовки, способствующие проведению серии приемов и выполнению завершающего, наиболее эффективного приема.

Как отмечает В. Б. Шестаков, атака составляет основную часть всего арсенала действий в спортивной борьбе (до 44 %) [36].

Исходя из этого, именно в контексте атакующих действий должен постоянно осуществляться поиск эффективных критериев спортивной деятельности. Данные выводы строятся на том, что способность эффективно и надежно выполнять разнообразные атакующие приемы в процессе спортивных соревнований является показателем уровня подготовленности борцов.

А. А. Новиков в своем исследовании «Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы)» приходит к выводу о том, что в спортивной борьбе эффективной считается именно та техника выполнения какого-либо приема, которая чаще оценивается судьями и при выполнении является более надежной [27].

Специалисты при проведении анализа выступления спортсменов на соревнованиях широко практикуют использование

системно-структурного подхода, а также учитывают основные положения теории деятельности.

Такой подход способствует выделению ведущих элементов, определению закономерностей и их вклада в достижение цели. При его использовании в качестве важного критерия выступает четкое выявление «единицы измерения» изучаемой спортивной деятельности. К ее определению имеются два подхода [13].

Первый подход направлен на рассмотрение сложных по своей структуре тактических и технических действий как целостного, интегративного образования, специфического для деятельности борца в процессе соревнований. Его использование позволяет оценивать все существующие особенности поведения спортсменов.

Второй подход подразумевает изучение в качестве структурной единицы выполнения одиночного технического действия без его связи с другими элементами. При нем информация получает самый широкий круг применения, который основывается на выявлении показателей или сравнении модельных характеристик разнообразных сторон подготовленности борцов: технической, тактической, общей физической, специальной физической или психологической.

Данную информацию целесообразно использовать для проведения отбора спортсменов, формирования команд для участия в ответственных соревнованиях, организации процесса управления и определения направлений по совершенствованию тренировочного процесса, прогнозирования спортивного результата спортсмена, приближения тренировочных занятий к условиям соревновательной деятельности [12, с. 192–194].

Большое количество различных параметров и показателей разработаны и используются специалистами для исследования деятельности борцов во время соревнований. Это способствует переводу специфической соревновательной информации, характеризующей подготовленность борцов, в цифровой формат (оценка, время действий, место и т. п.).

Я. К. Коблев в статье «Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов» использует три группы показателей. В первую входят четыре показателя, которые определяют

ход соревновательной схватки количественно: количество выполненных попыток; активность ведения схватки; количество оцененных технических действий; количественный показатель эффективности действий [20]. Арсенал технических действий характеризует вторая группа, которая включает в себя: разнообразие технической подготовленности; асимметрию технической подготовленности; объем технических действий. Третья группа определяет качественные показатели: результативность; совмещение; качественный показатель эффективности действий; технический и тактический потенциал. Всего насчитывается 11 показателей.

Полученная таким образом информация несет в себе специализированную направленность на изучение и совершенствование подготовленности борцов в техническом и тактическом планах. Такой подход основан, прежде всего, на установлении эффективных и часто применяемых в спортивной практике технических и тактических действий, а также расширении арсенала новых приемов с целью формирования индивидуального набора технических и тактических действий борцов.

В работе С. В. Калмыкова, А. С. Сагалева и А. С. Цыбикова рассматриваются такие показатели, как эффективность и частота применения технических и тактических действий в соревнованиях; относительная результативность отдельного действия; наиболее эффективная результативность действия. Они наиболее полно характеризуют параметры каждого действия [16, с. 96–100].

С позиций концепции так называемого конфликтного взаимодействия В. В. Волостных выделяет различные варианты проведения атаки одиночными приемами, выполнение разнообразных сложных действий в техническом и тактическом плане, которые основаны на индивидуальных манерах тактики их выполнения (вызов, угроза, внезапность, ложная атака и другие) [10].

Эти два направления неразрывно связаны друг с другом и характеризуют различные стороны деятельности борцов в процессе соревнований. Объективным показателем их подготовленности, по мнению специалистов в области спортивной борьбы, является способность эффективно и надежно выполнять разнообразные атакующие действия в соревновательных поединках.

Осуществление анализа деятельности спортсменов в процессе соревнований, изучение индивидуальных особенностей сильнейших борцов, арсенала приемов и действий, применяемых ими, позволяет использовать его результаты в рамках тренировочных занятий для определения тренировочных средств и последовательности подготовки.

Специалисты, проводящие анализ выступления спортсменов на соревнованиях, установили, что сложные атакующие действия обладают наибольшей эффективностью в соревновательных условиях.

Количественные и качественные характеристики технического и тактического мастерства способствуют достижению высокого соревновательного результата. Качественная сторона при этом оценивается как ведущая.

Вместе с тем уровень знаний, навыков и умений определяет мастерство спортсмена, а одними из существенных черт спортивных навыков являются эффективность и разнообразность его двигательных действий, позволяющие достигать поставленной цели при влиянии различных отвлекающих факторов.

Важнейшим компонентом мастерства борцов является совершенствование технической и тактической подготовки, необходимой для достижения желаемых спортивных результатов. Чем разнообразнее у спортсмена набор технических приемов и действий, тем эффективнее их реализация в соревновательном поединке [14].

Изменения правил соревнований заставляют искать специалистов в данной сфере, новые пути совершенствования подготовки спортсменов в техническом и тактическом плане, определять направленность занятий и способы отбора спортсменов в сборные команды [15].

Изучение особенностей деятельности борцов во время соревнований является одним из основных направлений проведения исследований.

Специалисты в системе подготовки борцов выделяют принцип первичности участия в соревнованиях и вторичности тренировочного процесса. Они считают, что эффективность и качество построения тренировочного процесса значительно повысятся, если его осуществлять посредством максимального приближения к соревновательной

деятельности, которая является концентрированной моделью для определения средств, методов и форм тренировки.

Исходя из этого, можно утверждать, что способность выполнять результативные тактические и технические действия на всем протяжении поединка является индикатором готовности борца к соревнованиям.

В связи с постоянными изменениями в правилах соревнований техника ведения спортивной борьбы постоянно совершенствуется. Одни приемы утрачивают свою эффективность, другие, напротив, более широко используются спортсменами. Анализ крупнейших соревнований на протяжении многих лет свидетельствует о том, что содержательная сторона деятельности борцов постоянно трансформируется: меняется результативность и соотношение действий, используемых борцами при ведении борьбы в стойке и партере, а также стиль ведения поединка, постоянно увеличивается его насыщенность атакующими и защитными действиями и т. д. [17].

Концепция модели сильнейшего борца основана на определении различных характеристик соревновательной деятельности.

Объем техники определяется общим количеством действий, которые спортсмен умеет выполнять. Степень их разнообразия характеризует разносторонность его технической подготовленности.

В борьбе дзюдо комплексы различных технических и тактических действий, осуществляемых за счет применения наиболее эффективного захвата, являются показателем подготовленности борца.

Ряд авторов считает, что наиболее важными показателями соревновательной деятельности в борьбе являются разнообразие проведения атакующих действий, эффективность их применения, активность и объем.

На современном этапе в спортивной подготовке широко используется деятельностный подход. В соответствии с ним вся деятельность спортсмена изучается как процесс, направленный на достижение конкретного результата. Поэтому эффективность построения тренировки можно существенно повысить, если больше внимания уделять изучению и анализу соревновательной деятельности.

Объем и разнообразие технического арсенала разнообразных двигательных действий, которые характерны для определенного

вида спорта, определяют уровень подготовленности спортсмена в техническом плане. Таким образом, основной задачей совершенствования технической подготовки является поиск возможности сформировать такие навыки выполнения упражнений, которые помогли бы борцу с большей эффективностью реализовывать свой потенциал. В связи с этим технику базовых упражнений необходимо осваивать на ранних этапах тренировочного процесса с постепенным их усложнением. Преобразование и расширение вариантов технической подготовки спортсмена – задача, которая должна решаться на более позднем этапе спортивного совершенствования.

Многие специалисты отмечают, что уровень технического и тактического мастерства определяется степенью сформированности каждого из элементов, составляющих прием [19].

В отношении выявления качественных составляющих уровня подготовленности спортсмена в техническом плане большое значение имеет работа Г. С. Туманяна и В. В. Гожина «Тренировочная деятельность». Авторами показано, что контроль за уровнем технического мастерства спортсмена осуществляется посредством контроля за разносторонностью и эффективностью техники, арсенала, которым владеет спортсмен [32]. При этом они выделяют два метода проведения такого контроля: визуальный и инструментальный. Первый метод предназначен для осуществления контроля за показателями технического мастерства в ходе соревнований. Это наиболее важно ввиду того, что в процессе соревнований у спортсменов проявляются все стороны подготовленности: как положительные, так и отрицательные. Именно поэтому эффективность управления процессом достижения высшего спортивного результата определяется необходимостью осознания характера соревновательной деятельности.

Это достигается за счет применения специальных протоколов соревновательных схваток. В них при помощи специально разработанных символов фиксируется весь ход поединка, и с использованием специальных коэффициентов проводится его анализ.

В ряде работ показано значение применения данного метода с целью проведения контроля в интересах совершенствования технического и тактического мастерства борцов.

М. А. Годик полагает, что контроль за объемом техники определяется общим числом действий, выполняемых спортсменом на

занятиях и соревнованиях. Автор также отмечает высокую информативность данного показателя в спортивной борьбе [13].

Некоторые исследователи детализируют этот показатель и рассматривают его относительно времени, которое спортсмен затратил на соревнования, то есть определяют количество приемов, выполненных за единицу времени. Причем ими выявлена тесная корреляционная связь между плотностью выигранных приемов и местом, занятым спортсменом в соревновании.

Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет борец, характеризует разносторонность технической подготовленности.

В научной литературе по спортивной борьбе предлагаются различные критерии, с помощью которых можно осуществлять контроль за указанным техническим разнообразием: разнообразие; разносторонность; двигательная асимметрия; показатель совмещения [21].

Следует отметить, что в спортивной практике термины «разносторонность» и «разнообразие» понимаются как схожие. Понятие «техническое разнообразие» в борьбе характеризуется умением выполнять технические приемы и действия из разных групп и в разные стороны, а техническая разносторонность является частным случаем технического разнообразия.

При изучении технического разнообразия ученые пытаются дать более определенный ответ на вопрос о том, каким должен быть арсенал технических действий борца, чтобы он мог достичь преимущества над противником. При этом мнения часто расходятся. Наибольшее распространение получили три точки зрения:

1) уровень технической разносторонности борцов оценивался количеством приемов из различных групп, которые борец использует во время соревнований;

2) разносторонность можно характеризовать отношением общего количества классификационных групп технических и приемов, которые использует борец, ко всем классификационным группам технических действий;

3) техническая разносторонность оценивается средним количеством действий, которые спортсмен применял в поединках.

С точки зрения специалистов, первая и вторая группы, по существу, одинаковы: эта сторона подготовленности оценивается

абсолютным или относительным количеством применяемых групп технических действий.

Способность борца проводить техническое действие в одну и другую стороны является важным доказательством его технической подготовленности. Для оценки этой способности предлагались различные показатели, например, «двигательная асимметрия» [23].

Наиболее целесообразной представляется точка зрения Д. Л. Рудмана, который считает, что для определения уровня технической подготовленности в процессе соревнований необходимо учитывать отношение количества попыток выполнения технических действий в одну и другую стороны к наибольшему количеству попыток [24, с. 9–19].

Эффективной в спортивной практике считается техника движения, обеспечивающая достижение наивысшего результата. Применительно к спортивной борьбе – это такая техника выполнения приема, которая чаще высоко оценивается судьями и более надежна в проведении.

По мнению М. А. Годика, контроль за эффективностью технической подготовленности в спортивной борьбе производится как визуально, так и инструментально. Визуальный контроль – одно из основных средств проведения качественного анализа технического мастерства посредством наблюдений за ходом соревновательного поединка и регистрации его деталей. При помощи него рассчитываются показатели технической и тактической подготовленности [13].

Специалисты в области спортивной борьбы в своих работах предлагают и используют различные показатели, которые характеризуют уровень технического и тактического мастерства спортсменов:

- эффективность;
- активность;
- результативность;
- качество технической подготовленности;
- показатель совмещения;
- средняя оценка выигранных приемов, коэффициент технической подготовленности;
- показатель технико-тактического потенциала;
- надежность технико-тактических действий;
- вероятность атаки;
- количественный показатель эффективности.

В. Б. Шестаков и С. В. Ерегина в работе «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» указывают на важность использования еще и таких характеристик мастерства борцов, как сумма баллов, которую спортсмен получает за технические действия, средний балл за проведенный прием, общий сбивающий фактор и количество предупреждений [36].

Таким образом, вполне очевидно, что составить полное представление о критериях оценки этой стороны подготовленности борцов чрезвычайно трудно, так как в различных научных работах выводятся разные показатели, которые отражают эффективность технического мастерства.

Поддержим точку зрения, высказанную Б. А. Подливаевым, который выделяет ряд показателей, наиболее полно характеризующих уровень подготовленности спортсмена в техническом и тактическом плане и коррелирующих с его параметрами: надежность атаки; надежность защиты; интервал успешной атаки; интервал атаки; эффективность; плотность выигранных (проигранных) приемов; средняя оценка технических действий (проигранных и выигранных приемов); результативность; плотность выигранных (проигранных) баллов; разность плотностей выигранных и проигранных баллов; коэффициент качества и коэффициент активности; коэффициент технической подготовленности [47].

По мнению ряда исследователей, в качестве критерия контроля за уровнем технического мастерства борцов могут использоваться пространственно-временные и силовые характеристики технико-тактических действий.

Изучение различных особенностей движений атакующего борца получило применение в различных видах спортивной борьбы. В результате проведения корреляционного анализа эффективности технико-тактических действий А. А. Новиков выявил самые информативные показатели: величину усилий различных мышечных групп; импульс силы; угол подбива; время от начала приема до отрыва; максимальную величину усилия в отрыве [26, с. 40–44]. Эти характеристики использовали и другие авторы для оценки мастерства борцов.

Так, проводя анализ динамограмм горизонтальной и вертикальной составляющих при проведении отрыва партнера от ковра,

Л. Д. Айсуев, И. Д. Иванов и А. С. Сагалеев установили, что обычно проводится регистрация следующих показателей: усилие; время достижения 50 % от максимального усилия; время выполнения отдельного технического действия; время достижения максимального усилия; выполненная работа; высота, на которой проводится перемещение внешнего отягощения; общая мощность движения; величина ускорения [4, с. 65–69].

Многие авторы, наряду с определением уровня технического мастерства, пытаются выявить и наиболее отстающие его компоненты, чтобы оказывать на них целенаправленное воздействие. Проведенные в лабораторных условиях исследования позволили специалистам обозначить ряд наиболее важных факторов, которые способствуют успешному выполнению приемов.

В спортивной борьбе соревновательная деятельность предъявляет повышенные требования к спортсменам в плане проявления ими активности. Борец, который не проводит активных действий, наказывается судьями. Это существенным образом влияет на общий результат выступления на соревнованиях. В связи с этим вместе с объемом, эффективностью и использованием разнообразной техники логично выделять показатель активности технического и тактического мастерства [25].

Активность в схватке борцов определяется посредством вычисления отношения всех проведенных атак ко времени, затраченному на проведение всей схватки в целом.

Таким образом, в спортивной борьбе для проведения контроля за эффективностью состояния технического мастерства борцов применяется большой объем разнообразных показателей, характеризующих как соревновательную деятельность, так и подготовленность спортсмена в техническом и тактическом плане.

### **1.3. Техническая и тактическая подготовка в спортивной борьбе и направления ее совершенствования**

Как отмечают специалисты в сфере физической культуры, в любом виде спорта при организации тренировочного процесса необходимо иметь представление о физиологическом механизме формирования двигательных умений. Он представляет собой

обособленный процесс, протекающий в нервной системе человека – от окончаний нервных рецепторов к ассоциативным полям головного мозга. После проведения анализа полученной информации в коре головного мозга происходит формирование так называемой модели «потребного будущего», информация о которой посылается исполнительным нейронам.

В отличие от программированных видов спорта, где коррекция необходима лишь в начале изучения действий, в спортивной борьбе каждое движение состоит из нескольких действий, осуществляемых в быстро меняющейся обстановке с учетом изменения поз и движений противника. Базовый фундамент формирования спортивного мастерства – правильное изучение основ техники и тактики. Техническое мастерство зависит от уровня овладения техникой ведения борьбы, прочности и правильности усвоения навыков в выполнении технических действий. Поэтому вся техническая подготовка и тактика применения этой техники являются основой дзюдо.

Вопросу совершенствования технического и тактического мастерства борцов в последние годы уделяется пристальное внимание.

В. Б. Шестаков и С. В. Ерегина в работе «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» [36] для устранения пробелов в методике обучения технике спортивной борьбы выдвигают предложения следующего характера [35]:

1. Не приводить в учебно-методической литературе (учебниках, учебных пособиях) технические действия, которые не применяются в современной соревновательной практике.

2. Давать описания в литературе только тех технических действий, которые апробированы на соревнованиях как успешные.

3. Начинать изучение всех приемов со способа тактической подготовки (обманного движения) или комбинации двух приемов, при этом соблюдая дидактические принципы обучения.

4. Рекомендовать и требовать, чтобы способ тактической подготовки и прием атаки представляли собой целостное движение – сложную атаку.

5. Изучать приемы только на двигающемся и реагирующем на движение атаки партнере с легким сопротивлением на первое движение атаки.

6. Всячески поощрять личное творчество борцов и давать им задание лично изобретать способы тактической подготовки и составлять комбинации.

И. Д. Свищев, отмечая важность технической подготовки в методике тренировки дзюдоистов, делает вывод, что увеличение объема их технико-тактического арсенала за счет новизны технических действий позволяет применять все большее количество связок, соединений, сочетаний, то есть комбинаций между техническими и тактическими операциями.

Ю. А. Шахмурадов выделяет в качестве первостепенной задачи спортсмена совершенствование новых атакующих приемов, защит и комбинаций в сочетании с широким использованием тактических навыков для их проведения [35].

По мнению ряда авторов, выполнение контратакующих действий наиболее полно отвечает философии и принципам дзюдо, сформулированным его основателем Дзигоро Кано [18].

В соединении с соответствующими подготовительными, маскировочными, обманными и другими действиями индивидуальные приемы – мощное оружие.

Совершенствование технического и тактического мастерства предполагает увеличение числа вариантов технико-тактических действий и входов в них.

В. Б. Шестаков указывает на то, что задача расширения круга подготовительных операций для проведения различных атакующих действий должна решаться постоянно, так как это ключ к формированию эффективного арсенала приемов конкретного борца. При этом необходима психомоторная связка в сознании спортсмена между его действиями.

По мнению А. А. Новикова, отработанные комбинации элементов борьбы должны доводиться до навыков в учебных схватках, а также при выполнении заданий в форме обязательных программ.

Ю. В. Болтиков дал обоснование системе изучения техники в стойке и борьбе лежа, при которой техника борьбы закрепляется в основе, совершенствуется в вариантах, комбинациях с другими техническими требованиями, что формирует и стабилизирует систему связей между различными приемами, а в конечном итоге

позволяет борцу эффективно действовать в самых разнообразных ситуациях.

Г. С. Туманян предложил схему, в которой весь учебный материал разделен на восемь блоков: строевые и порядковые упражнения; общеподготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения; разнообразные подвижные игры с элементами единоборств; базовые технико-тактические действия; технико-тактические действия; навыки ведения схваток; навыки участия в соревнованиях [32]. Перечисленные блоки расположены по мере возрастания сложности материала с учетом основных требований дидактики.

Г. П. Пархомович отмечает, что на пути совершенствования было бы намного меньше потерь, если бы тактическая подготовка велась начиная с раннего возраста [28]. Всякое совершенство должно подкрепляться тактической учебой. Формировать понятие подготовки броска и основы комбинационных действий необходимо уже на начальном этапе обучения броскам. Он рекомендует осваивать броски при постоянном движении партнеров в различных направлениях для того, чтобы ТОРИ учился подстраивать свои действия под движения УКЭ.

В. В. Путин, В. Б. Шестаков и А. Г. Левицкий предлагают на начальном этапе осваивать основные технико-тактические комплексы комбинаций приемов дзюдо, поскольку это должно способствовать росту мастерства дзюдоистов и формированию комбинационной манеры борьбы, наиболее предпочтительной в современном дзюдо. Здесь выделяют в качестве наиболее важных показатели активности, надежности атакующих действий, результативности, надежности защиты, комбинационности.

Только эффективное применение технических и тактических приемов приносит победу в дзюдо, поэтому технико-тактическая подготовленность является важнейшим компонентом спортивного мастерства дзюдоистов.

На основе анализа соревновательной деятельности дзюдоистов можно сделать вывод о том, что объективными критериями оценки подготовленности являются показатели активности, результативности, эффективности, технико-тактического потенциала, комбинационности.

Они характеризуют умение дзюдоиста навязать собственную манеру ведения схватки и перестраивать тактику во время всего поединка.

Важными элементами становления мастерства дзюдоистов являются координационные и функциональные возможности, а также уровень физической подготовленности.

Эффективность действий дзюдоистов в поединке зависит от: самоконтроля и саморегуляции сенсомоторной деятельности; антиципирующих сложных и простых сенсомоторных реакций, их точности и быстроты; точности скоростных, силовых и пространственных компонентов движений; оперативного мышления.

Подсистема технического мастерства непосредственно связана с показателями разнообразия техники, точности дифференцирования усилия кисти, быстроты реакции выбора, а подсистема тактики обуславливается параметрами быстроты и рациональности оперативного мышления и эффективности атакующих и защитных действий.

В число ведущих подсистем спортивного мастерства дзюдоистов также вошел нетрадиционный показатель реакции предвидения. Вся техническая подготовка осуществляется преимущественно за счет улучшения скоростно-силовых характеристик, совершенствования движений координационной направленности и повышения устойчивости к различным сбивающим факторам, причем развитие специальных координационных способностей является одним из наиболее перспективных направлений.

Надежность техники находится в зависимости от умения изменять сформированные навыки соответственно меняющимся соревновательным условиям, от диапазона их вариативности. Ведущими выступают методические приемы варьирования техники: упражнения, связанные с решением технико-тактических задач в условиях взаимодействия противников, и модельные ситуации проблемного характера.

Несмотря на разнообразные попытки ученых в 70–80-х годах прошлого века определить модельные характеристики высококвалифицированных борцов, какая-либо модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе по-прежнему отсутствует.

К основным видам технико-тактических действий в спортивной борьбе можно отнести следующие (см. рис. 4):

1. Захваты – основные структурные элементы. Их алгоритмы определяют выполнение приема с начальных захватов до конечных в зависимости от сопротивления соперника.

2. Комбинации – охватывают диапазон тактической подготовки борца, обеспечивающей проведение определенного захвата.

3. Техничко-тактические комплексы – формируются как совокупность закономерных взаимосвязанных технико-тактических комбинаций. В их состав входят комбинации и захваты.

В спортивной борьбе вопросам реализации атакующих действий препятствует целый ряд сбивающих факторов: утомление; защитные технико-тактические действия; психоэмоциональное состояние борца. По мнению специалистов, основным из них является защита соперника.



*Рис. 4. Виды технико-тактических действий*

Защитные действия борца направлены на то, чтобы не дать противнику возможность выполнить свой прием. Наличие нескольких вариантов защиты требует от атакующего спортсмена учета этого обстоятельства и готовности к перестройке направления атаки таким образом, чтобы использовать сложившуюся ситуацию для ее про-

должения. Наиболее эффективно это реализуется с применением разнообразных технико-тактических комплексов. Ведение поединка в комбинационном стиле – с использованием других тактических средств – позволяет решить задачу создания у соперника неопределенности.

Комплекс технико-тактических действий – это технические действия в различных вариантах, которые вызывают предполагаемую реакцию соперника, в сочетании с использованием завершающего эффективного приема, объединение каких-либо приемов вокруг определенного захвата, где начальным звеном выступает созданная динамическая ситуация [29].

Комбинация приемов – это такое технико-тактическое действие, при котором атакующий спортсмен, выполняя какой-либо подготовительный прием, заставляет атакуемого осуществлять конкретные действия, которые станут для него наиболее удобными, создавая возможность проведения заранее обдуманного наиболее эффективного приема.

Подготовительный прием – это действие, которое выполняется атакующим борцом с целью заставить соперника выполнить заранее ожидаемое защитное действие.

В своих исследованиях Д. С. Яковлев и К. С. Громыко указывают на необходимость отработки наиболее значимых элементов при обучении выполнению сложным действиям, которые состоят из трех основных частей: подготовительной, основной, заключительной. В спортивной борьбе подготовительная часть, как правило, включает в себя выполнение захвата, подход к противнику и выведение его из равновесия [38].

Таким образом, анализ изученных источников позволяет констатировать, что в подготовке спортсмена развитие техники является важнейшим звеном. Особенно важно для борца освоить технику ведения борьбы в положении стоя. Техника является тем базисом, благодаря которому спортсмен сможет овладеть всеми тактическими действиями. Совершенствование его техники должно быть ориентировано на существующие лучшие мировые образцы. Только современный, научно обоснованный подход может позволить выявить наиболее важные элементы эффективной и надежной техники.

#### **1.4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при их подготовке к соревнованиям**

Построение тренировочного процесса происходит в соответствии с учетом закономерностей приобретения, поддержания и возможной временной утраты спортивной формы. Сам тренировочный процесс характеризуется выраженной определенной цикличностью, при которой тренировочные циклы соотносятся с системой организации соревнований, строятся в соответствии с закономерностями достижения оптимальной формы спортсменов ко времени проведения основных из них.

Именно в силовых структурах подготовка и профессиональное совершенствование высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся на боевых и спортивных единоборствах, военно-прикладных видах спорта, являются одним из важнейших условий повышения уровня профессиональной подготовленности к выполнению оперативно-служебных задач [33].

В периодизации спортивной тренировки фазность развития спортивной формы является основой, причем первой фазе соответствует подготовительный период, второй (сохранение спортивной формы) – соревновательный период и третьей – переходный период.

Подготовительный, соревновательный и переходный периоды составляют один макроцикл. Длительность и структура построения макроцикла обуславливаются различными факторами: особенностью конкретного вида спорта и закономерностью становления мастерства спортсменов; необходимостью ориентирования подготовки спортсмена на достижение наилучших результатов в конкретных соревнованиях; индивидуальными возможностями спортсмена; уровнем и структурой его личной подготовленности; содержанием предварительных тренировок.

Все это необходимо учитывать при отборе кандидатур для прохождения службы в подразделениях МВД России, уровень физподготовки которых не отвечает возрастающим требованиям к сотрудникам ОВД.

Существующие недостатки в подготовке квалифицированных кадров для МВД России определяют необходимость поиска путей повышения уровня их профессиональной подготовленности.

Как правило, на подготовительном этапе закладывается основная база (функциональная), которая обеспечивает также развитие других сторон подготовленности. Его содержание подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. В соревновательный период продолжается совершенствование физических качеств спортсмена, проводится интегральная подготовка, в том числе к конкретным соревнованиям, во время которых устанавливается оптимальный уровень развития сторон подготовленности. На восстановление физического потенциала и психического состояния спортсмена после соревновательных нагрузок, подготовку его к очередному макроциклу ориентирован переходный период. При организации тренировочного процесса продолжительностью в два или три цикла используются варианты, получившие названия «сдвоенный» и «строенный» циклы.

Увеличение количества спортивных соревнований, в том числе и ответственных, распределенных в целом равномерно в течение года, способствовало появлению 3–4 макроциклов (в борьбе, боксе, тяжелой атлетике, рукопашном бое и других аналогичных видах спорта).

Л. П. Матвеев отмечал, что «... при большой продолжительности соревновательного периода его структура усложняется». Среди обязательных звеньев такого периода он называл промежуточные, а в определенных случаях – предсоревновательные мезоциклы [25].

Основной целью спортивной тренировки на предсоревновательном этапе является создание необходимых, наиболее комфортных условий для приобретения спортсменами спортивной формы, от чего во многом зависит успешность их выступления.

Только целостность всего тренировочного процесса и его основных составляющих частей, целесообразность их соотношения друг с другом способствуют обеспечению формирования должной спортивной формы.

Подготовка спортсмена представляет собой процесс рационального использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), которые позволяют направленно воздействовать на развитие спортсмена.

Физические упражнения составляют основной комплекс средств спортивной тренировки. Диапазон влияния различных

упражнений на физические качества и функциональные возможности спортсмена довольно широк. От того, насколько продолжительно упражнение, какова его интенсивность, каковы интервалы отдыха между упражнениями, каково количество повторений, зависит направленность влияния того или иного физического упражнения на спортсмена.

Тренировочное занятие может иметь избирательную или комплексную направленность в зависимости от задач, решаемых в ходе учебно-тренировочного процесса в предсоревновательный период. Как правило, занятия избирательной направленности способствуют развитию отдельных свойств и способностей, которые определяют уровень специальной подготовленности спортсменов. Их тренированность возрастает лишь в том случае, если в процессе их подготовки проводились занятия избирательной направленности с разнообразной программой. Комплексные занятия применяются для развития двух или более физических качеств, которые развиваются последовательно или параллельно.

Планируются тренировочные занятия на основе недельного микроцикла. Каждое занятие как элемент структуры должно быть связано с предыдущим и последующим занятиями. Порядок осуществления занятий различной направленности должен формироваться с учетом уровня тренированности спортсменов.

Для того чтобы грамотно и правильно организовать микроцикл тренеру, прежде всего необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена разнообразные нагрузки, какова динамика процессов его восстановления и их продолжительность.

Существенно интенсифицировать учебно-тренировочный процесс и его эффективность может позволить рациональное комбинирование тренировочных занятий различной избирательной направленности. Как правило, такие занятия неизбежно вызывают резкое снижение возможностей проявления тех качеств и способностей, которые обеспечивают выполнение запланированных тренировочных программ.

Тренировочные циклы представляют собой завершенную системно повторяющуюся последовательность определенных стадий тренировочного процесса, которые чередуются в порядке кругооборота.

В основном на этапе подготовки к соревнованиям применяются тренировочные, подводящие и соревновательные микроциклы.

Таким образом, проведенный анализ различных источников, обобщение передового опыта подготовки дзюдоистов показали, что вопросы совершенствования технического и тактического мастерства рассматриваются специалистами с различных методических позиций, которые основаны на постоянном и разнообразном получении информации в целях становления и сохранения мастерства спортсменов в техническом и тактическом плане.

Большинство методик строится на основе одного атакующего приема, что, однако, в сочетании с отсутствием достаточно эффективных средств и методов совершенствования технической подготовки не позволяет закрепить комбинации в качестве основного атакующего действия, как этого требуют условия современной соревновательной деятельности в борьбе дзюдо [37].

В теории и методике тренировки дзюдоистов на сегодняшний день недостаточно эффективно используются методические принципы совершенствования уровня подготовленности спортсменов в техническом и тактическом плане за счет применения разнообразных комплексов технико-тактических действий, основу которых составляют наиболее результативные приемы, выполняемые из эффективных захватов.

Таким образом, необходимо провести исследование, посвященное научному обоснованию и разработке методики повышения уровня технической и тактической подготовленности дзюдоистов, направленной не только на освоение ими сложных в техническом и тактическом плане действий, но и на повышение уровня их мастерства в целом [31]. Самым главным элементом технической подготовки дзюдоистов является борьба за захват.

## **ГЛАВА 2**

# **ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

Основными задачами физической подготовки личного состава МВД России являются: преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, способности к совершению длительных маршей на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности, совершенствование навыков в преодолении препятствий, формирование готовности к рукопашной схватке с численно-превосходящим противником, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

Приемы служебно-прикладных разделов физической подготовки (ускоренное передвижение, преодоление препятствий, рукопашный бой и военно-прикладное плавание) определяют способы действий личного состава подразделений МВД России по выполнению ими служебных задач. Отличное владение этими приемами в наибольшей мере способствует совершенствованию их личной профессиональной подготовленности.

Подготовка дзюдоистов к ответственным соревнованиям предполагает повышение уровня их мастерства в техническом и тактическом плане.

Анализ изученной литературы свидетельствует о том, что успешность выступления дзюдоистов в соревнованиях различного уровня главным образом определяется степенью адаптированности технических действий к напряженным условиям соревновательной деятельности.

Сбор информации о техническом арсенале дзюдоистов, манере ведения ими поединка, изучение сильных и более слабых сторон их подготовленности осуществлялись посредством проведения стенографической регистрации соревновательных поединков.

## **2.1. Проведение оценки соревновательной деятельности дзюдоистов**

В целях дифференцированного подхода к обучению личного состава МВД России в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого материала, в рамках которых осуществляются обязательная подготовка и проверка:

– первый уровень – специальная физическая подготовка (для сотрудников подразделений специального назначения и авиации);

– второй уровень – усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации);

– третий уровень – базовая физическая подготовка (для лиц, не являющихся сотрудниками полиции).

Специальная физическая подготовка включает: боевые приемы борьбы; задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы; учебно-боевую практику; общую физическую подготовку. Примерное распределение учебных часов, необходимых для освоения указанных разделов специальной физической подготовки: боевые приемы борьбы – 78 часов, тактика применения боевых приемов борьбы – 16 часов, учебно-боевая практика – 16 часов, общая физическая подготовка – 30 часов, контрольные занятия – 2 часа.

В состав усиленной физической подготовки входят: боевые приемы борьбы; задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы; учебно-боевая практика; общая физическая подготовка. Примерное распределение учебных часов, затрачиваемых на освоение указанных разделов усиленной физической подготовки: боевые приемы борьбы – 66 часов, тактика применения боевых приемов борьбы – 8 часов, учебно-боевая практика – 4 часа, общая физическая подготовка – 20 часов, контрольные занятия – 2 часа.

Базовая физическая подготовка состоит из: боевых приемов борьбы и общей физической подготовки. Примерное распределение учебных часов на освоение указанных разделов базовой физической

подготовки: боевые приемы борьбы – 60 часов, общая физическая подготовка – 38 часов, в том числе спортивные игры – 16 часов, контрольные занятия – 2 часа.

Занятия, посвященные боевым приемам борьбы, проводятся с целью формирования навыков их применения и обеспечения безопасности личного состава, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

В специальную разминку включаются: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховка при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Обучение боевым приемам борьбы проводится групповым способом в парах, ассистенты подбираются так, чтобы они были примерно равны по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, осуществляются правой и левой конечностями сначала в медленном, а затем в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки – наносятся. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2–2,4 м, диаметром 0,7–1,2 см, брючные ремни.

Дальнейшее совершенствование выполнения боевых приемов борьбы проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора ассистентов, разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений; после преодоления простейших препятствий и с учетом действий третьих лиц, а также в виде учебных схваток по заданиям руководителя.

В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защиты от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, надеваний наручников, связываний,

проведение личного досмотра, оказание помощи и взаимопомощи, осуществление действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

В спортивной борьбе проведение анализа выступления спортсменов на соревнованиях получило широкое применение в конце 70-х годов XX века.

Современная предсоревновательная подготовка дзюдоистов немислима без анализа их соревновательной двигательной деятельности. С этой целью нами был проанализирован ряд крупных соревнований по дзюдо.

Для наглядной демонстрации уровня подготовленности в техническом и тактическом плане дзюдоистов, как одержавших победы, так и проигравших свои поединки, проводилось изучение финальных поединков в различных весовых категориях в ходе пяти соревнований.

Основой для процентного расчета стали 30 финальных поединков, в которых участвовали 60 дзюдоистов. В связи с тем, что в правилах отсутствует такая оценка схватки, как «ничья», следовательно, в каждой анализируемой схватке есть победитель и проигравший. Таким образом, исследуемые дзюдоисты разделялись на две равные группы: 30 победителей и 30 проигравших.

Для сравнения технической и тактической подготовленности спортсменов, победивших и проигравших в соревнованиях, использовались следующие показатели: активность, характеризующая уровень двигательной и функциональной подготовленности дзюдоиста; надежность атакующих действий, характеризующая эффективность проводимых дзюдоистами атак; результативность, характеризующая качество атакующих действий; надежность защиты, характеризующая способность противостоять атакующим действиям противника; комбинационность, характеризующая способность использовать сложные в техническом и тактическом плане действия. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 6 и на рис. 5–9.

Осуществленный анализ показателей технико-тактической подготовленности победителей соревнований свидетельствует о том, что показатель активности победителей составляет 3,9 атаки

в минуту; надежность атакующих действий – 59 %; результативность соответствует 8,3 усл. ед.; надежность защиты – 94 %; комбинационность – 61 %, что по всем показателям выше модельных характеристик квалифицированных дзюдоистов.

Таблица 6

**Технико-тактические показатели финалистов соревнований**

Дзюдоисты	Технико-тактические показатели				
	Актив-ность	Надежность атакующих действий	Результативность	Надеж-ность защиты	Комби-национ-ность
	атак/мин	%	ус. ед.	%	%
Победители	3,9	59	8,3	94	61
Проиграв-шие	2,1	41	5,6	71	43

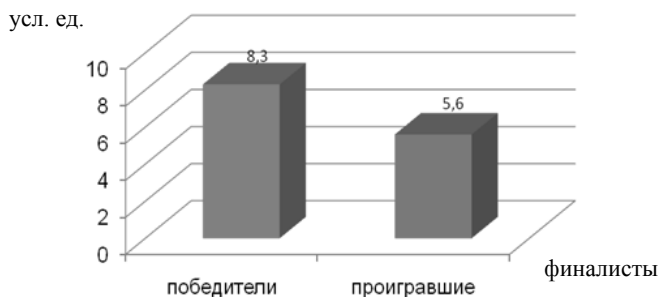
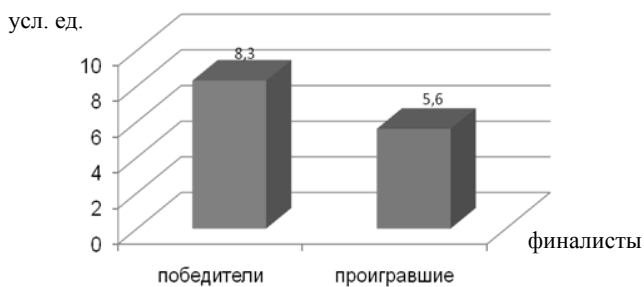
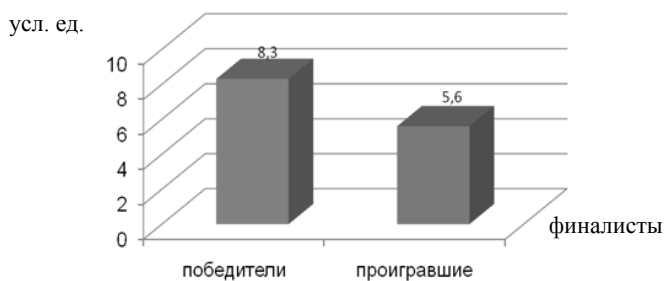


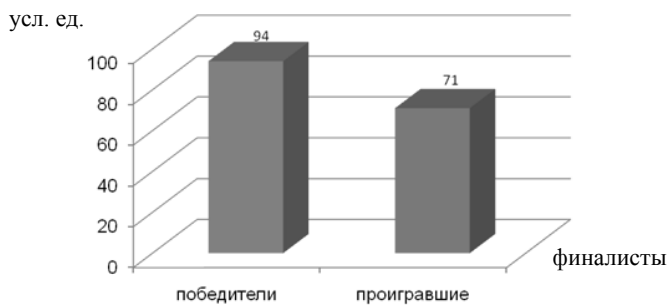
Рис. 5. Показатель активности финалистов соревнований



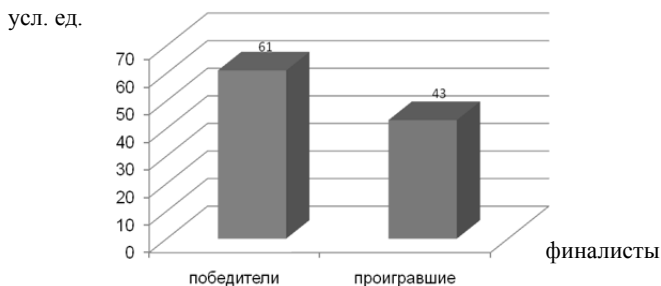
*Рис. 6. Показатель надежности атакующих действий финалистов соревнований*



*Рис. 7. Показатель результативности финалистов соревнований*



*Рис. 8. Показатель комбинационности финалистов соревнований*



*Рис. 9. Показатель вариативности финалистов соревнований*

Совсем иной вид имеют показатели технико-тактической подготовленности проигравших спортсменов. Так, показатель активности проигравших составляет 2,1 атаки в минуту; надежность атакующих действий – 41 %; результативность соответствует 5,6 усл. ед.; надежность защиты – 71 %; комбинационность – 43 %.

Таким образом, главными недостатками проигравших схватки дзюдоистов являются:

1. Более низкая техническая оснащенность, чем у победителей.
2. Слаборазвитая выносливость.
3. Недостаточный запас тактических действий, приводящий к пассивному, выжидательному характеру ведения поединка.

## **2.2. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы стоя**

Вся техника борьбы дзюдо делится на две составные части: техника ведения борьбы стоя и техника ведения борьбы лежа.

Для успешного осуществления приемов при ведении борьбы в положении стоя большое значение имеют навыки завладения наиболее эффективным захватом. Без него невозможно провести прием. Наиболее результативные и часто применяемые дзюдоистами захваты определялись в результате проведения анализа соревновательной деятельности на крупных соревнованиях (четыре чемпионата России; два чемпионата Европы). Всего было изучено более

250 соревновательных схваток. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 7 и на рис. 10–12.

Таблица 7

**Распределение результативности применения захватов (в %)**

<b>Наименование захвата</b>	<b>Отдельное техническое действие</b>	<b>Разнообразие технических действий</b>	<b>Коэффициент надежности атаки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Захват за концы рукавов при любой взаимной стойке	7	9,5	18
Захват за разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке	15	11	79
Захват за одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке	5	5,5	22
Захват за пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке	3	2,5	19
Захват за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке	18	13	81
Захват за шею сверху под плечо и разноименный рукав при одноименной стойке	4	3,5	34
Захват за пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав накрест при одноименной стойке	6	4	33

Продолжение табл. 7

1	2	3	4
Захват за одноименный рукав и отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке	14	19	73
Захват за разноименный ворот на шее и разноименный рукав при разноименной стойке	2	3	29
Захват за одноименный ворот на шее и пояс спереди при разноименной стойке	3	3,5	21
Захват за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке	17	17	78
Захват за одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав при разноименной стойке	2	3,5	17
Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке	1,5	2,5	41
Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке	1,5	2,5	38

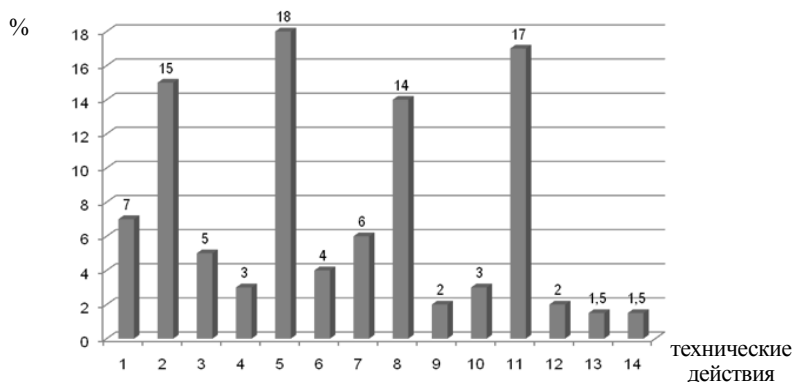
Проанализировав соревновательную деятельность квалифицированных дзюдоистов, приходим к выводу, что в применяемых захватах и выполненных из этих положений технических действиях выделяются четыре: захват противника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке (18 %); захват

противника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке (17 %); захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке (15 %); захват соперника за одноименный рукав и отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке (14 %).

Далее следуют: захват за концы рукавов кимоно при любой взаимной стойке (7 %); захват противника за пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав кимоно накрест при одноименной стойке (6 %); захват соперника за одноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке (5 %); захват соперника за шею сверху под плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке (4 %); захват соперника за пояс спереди (на спине) и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке (3 %); захват за одноименный ворот на шее и пояс спереди при разноименной стойке (3 %); захват соперника за разноименный ворот на шее и разноименный рукав кимоно при разноименной стойке (2 %); захват за одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке (2 %); обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке (1,5 %); обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке (1,5 %) (см. рис. 10).

Рассматривая показатели разнообразия технических действий, необходимо отметить следующее распределение различных захватов: захват соперника за одноименный рукав кимоно и отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке (19 %); захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке (17 %); захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке (13 %); захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке (11 %); захват за концы рукавов кимоно при любой взаимной стойке (9,5 %); захват соперника за одноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке (5,5 %); захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав кимоно накрест при одноименной стойке (4 %); захват соперника за разноименный ворот на шее и разноименный рукав кимоно при разноименной стойке (3 %); захват за шею сверху под плечо и

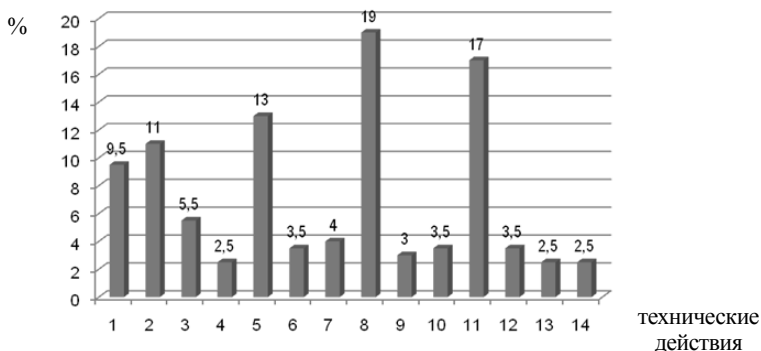
разноименный рукав при одноименной стойке (3,5 %); захват за одноименный ворот на шею и пояс спереди при разноименной стойке (3,5 %); захват за одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав при разноименной стойке (3,5 %); захват за пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке (2,5 %); обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке (2,5 %); обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке (2,5 %) (см. рис. 11).



*Рис. 10. Выполнение отдельных технических действий из различных захватов*

- 1 – захват соперника за концы рукавов кимоно при любой взаимной стойке;
- 2 – захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке;
- 3 – захват соперника за одноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке;
- 4 – захват соперника за пояс спереди (на спине) и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке;
- 5 – захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке;
- 6 – захват соперника за шею сверху под плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке;

- 7 – захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав кимоно накрест при одноименной стойке;
- 8 – захват соперника за одноименный рукав кимоно и отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке;
- 9 – захват соперника на разноименный ворот на шее и разноименный рукав кимоно при разноименной стойке;
- 10 – захват соперника за одноименный ворот на шее и пояс спереди при разноименной стойке;
- 11 – захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке;
- 12 – захват соперника за одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке;
- 13 – обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке;
- 14 – обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке.



*Рис. 11. Разнообразие технических действий из различных захватов*

Определяя качественные результаты дзюдоистов, было установлено, что показатель надежности атакующих действий намного выше, если они производятся из следующих захватов: захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке (81 %); захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке (79 %);

захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке (78 %); захват соперника за одноименный рукав и отворот кимоно сверху захваченной руки при разноименной стойке (73 %); обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке (41 %); обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке (38 %); захват за шею сверху под плечо и разноименный рукав при одноименной стойке (34 %); захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав накрест при одноименной стойке (33 %); захват за разноименный ворот на шее соперника и разноименный рукав при разноименной стойке (29 %); захват за одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке (22 %); захват за одноименный ворот на шее соперника и пояс спереди при разноименной стойке (21 %); захват за пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при одноименной стойке (19 %); захват за концы рукавов кимоно при любой взаимной стойке (18 %); захват за одноименный отворот поверх шеи соперника и одноименный рукав при разноименной стойке (17 %) (см. рис. 12).

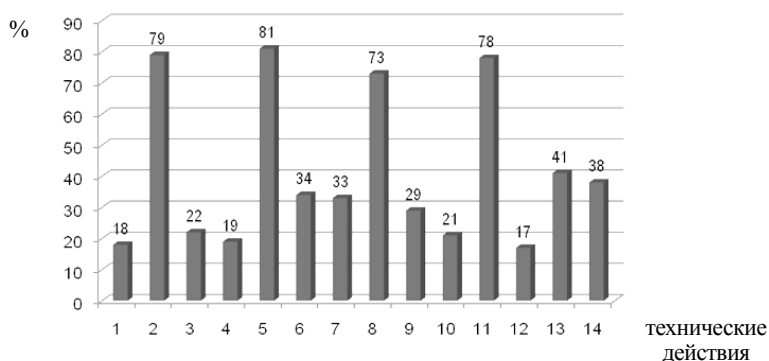


Рис. 12. Надежность атакующих действий из различных захватов

Таким образом, проведенный анализ позволил выявить четыре основных захвата, из которых дзюдоисты эффективно выполняют различные приемы и добиваются успеха: захват соперника за пояс

на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке; захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке; захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке; захват соперника за одноименный рукав и отворот кимоно сверху захваченной руки при разноименной стойке.

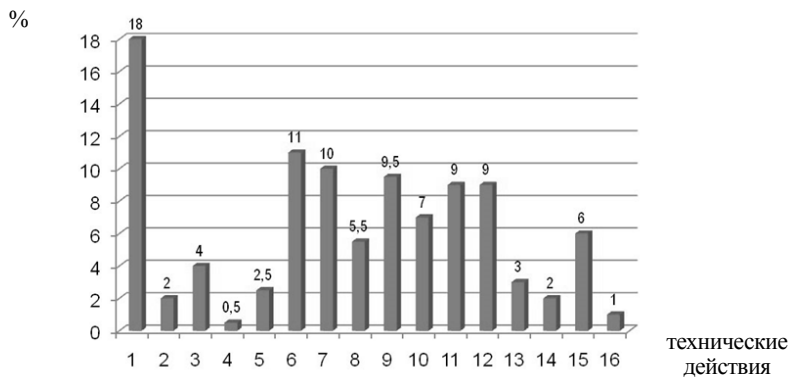
Проведенный анализ участия спортсменов в соревнованиях показывает, что при ведении борьбы в стойке квалифицированные дзюдоисты преимущественно используют определенный арсенал технических действий (см. табл. 8 и рис. 13–15).

Таблица 8

**Технико-тактический арсенал квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы в стойке**

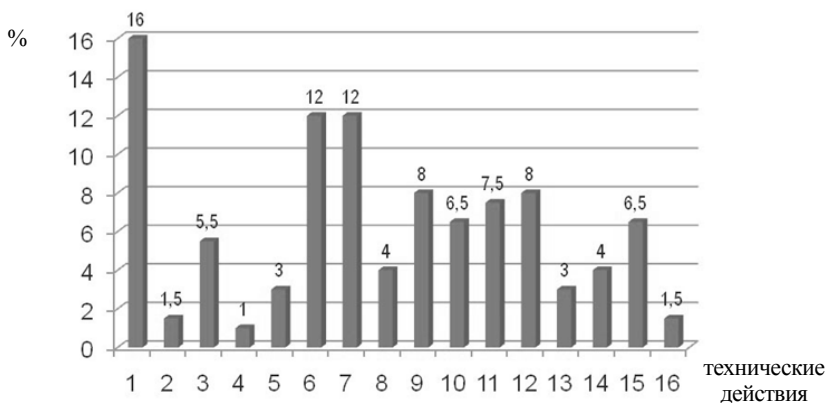
Технические действия	Частота применения бросков, в %			Ранговое место
	Чемпионаты мира	Чемпионаты Европы	Международные турниры	
1	2	3	4	5
Броски через спину	18	16	17,5	1
Броски через грудь	2	1,5	2,5	14
Броски захватом ног	4	5,5	5	10
Броски «мельница»	0,5	1	0,5	15
Броски захватом рук	2,5	3	3	13
Передние подножки	11	12	9,5	2
Задние подножки	10	12	9,5	3
Отхваты	5,5	4	5	9
Зацепы изнутри разноименной голенью	9,5	8	8,5	4
Зацеп изнутри одноименной голенью	7	6,5	7	7
Подхват под одну ногу	9	7,5	8,5	6
Подхват изнутри	9	8	8,5	5

1	2	3	4	5
Перевороты	3	3	3,5	11
Подсады	2	4	4,5	12
Подсечки	6	6,5	5,5	8
Другие технические действия	1	1,5	1,5	16
Итого	100	100	100	

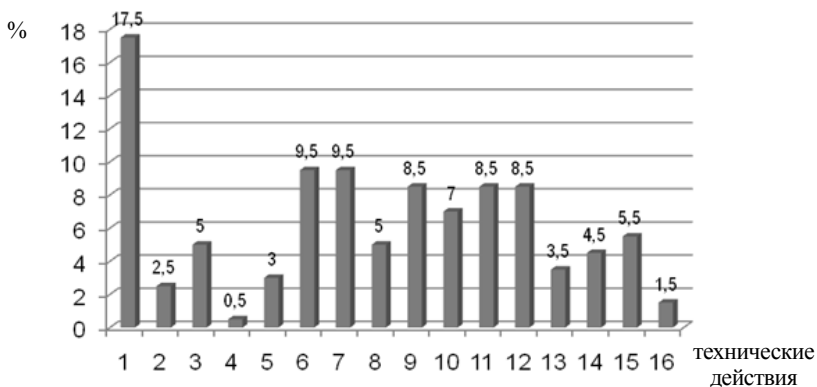


*Рис. 13. Частота применения технических действий квалифицированными дзюдоистами при ведении борьбы в стойке на чемпионатах России*

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1 – броски через спину;  | 9 – зацепы изнутри разноименной голенью; |
| 2 – броски через грудь;  | 10 – зацепы изнутри одноименной голенью; |
| 3 – броски захватом ног; | 11 – подхваты под одну ногу;             |
| 4 – броски «мельница»;   | 12 – подхваты изнутри;                   |
| 5 – броски захватом рук; | 13 – перевороты;                         |
| 6 – передние подножки;   | 14 – подсады;                            |
| 7 – задние подножки;     | 15 – подсечки;                           |
| 8 – отхваты;             | 16 – другие технические действия.        |



*Рис. 14. Частота применения технических действий квалифицированными дзюдоистами при ведении борьбы в стойке на чемпионатах Европы*



*Рис. 15. Частота применения технических действий квалифицированными дзюдоистами при ведении борьбы в стойке на международных турнирах*

Проведенный анализ свидетельствует о том, что наиболее часто квалифицированные дзюдоисты применяют в своем арсенале броски через спину: на чемпионатах мира – 18 %; чемпионатах

Европы – 17 %; международных турнирах – 17,5 % от зафиксированных случаев. Второе место занимают передние подножки: 11, 12 и 9,5 % соответственно. Далее следуют: задние подножки (10, 12 и 9,5 %); зацепы изнутри разноименной голенью (9,5, 8 и 8,5 %); подхваты изнутри (9, 8 и 8,5 %); подхваты под одну ногу (9, 7,5 и 8,5 %), зацепы изнутри одноименной голенью (7, 6,5 и 7 %); разнообразные подсечки (6, 6,5 и 5,5 %). Реже в своем арсенале дзюдоисты применяют отхваты (5,5, 4 и 5 %), броски с захватом ног (4, 5,5 и 5 %), перевороты (3, 3 и 3,5 %), подсады (2, 4 и 4,5 %), броски с захватом рук (2,5, 3 и 3 %), броски через грудь (2, 1,5 и 2,5 %) и броски «мельница» (0,5, 1 и 0,5 %).

Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о том, что эффективными и наиболее часто применяемыми приемами являются броски соперника через спину, передние и задние подножки, зацепы изнутри и подхваты.

Далее ставилась задача установить, какие броски через спину наиболее часто применяют квалифицированные дзюдоисты. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 9 и на рис. 16–18.

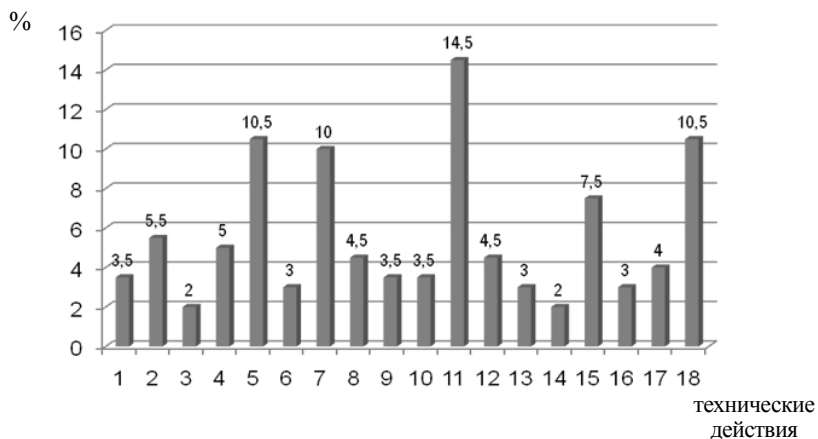
*Таблица 9*

**Технико-тактический арсенал бросков через спину квалифицированных дзюдоистов на различных соревнованиях**

Технические действия	Частота применения бросков, в %			Ранговое место
	Чемпионаты мира	Чемпионаты Европы	Международные турниры	
1	2	3	4	5
Бросок через спину с захватом одноименного отворота кимоно	3,5	3,5	3,5	11
Бросок через спину с захватом руки под плечо с подсадом голенью	5,5	5	5	6

Продолжение табл. 9

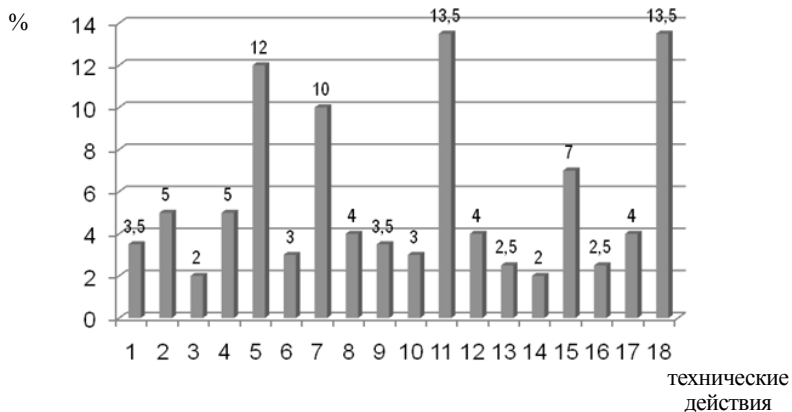
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бросок через спину с захватом руки на плечо влево	2	2	2	18
Бросок в сторону с падением с захватом пояса сверху	5	5	5	7
Бросок через спину с захватом руки на плечо	10,5	12	12	3
Бросок через спину с захватом обеих рук за отворот	3	3	3	14
Бросок через спину с захватом руки за рукав	10	10	10	4
Бросок через бедро с захватом за пояс	4,5	4	4,5	8
Бросок через бедро с захватом головы	3,5	3,5	3	12
Бросок с захватом руки под плечо	3,5	3	3	13
Бросок через спину с захватом за рукав и разноименный отворот	14,5	13,5	13,5	1
Бросок через бедро с захватом пояса сверху	4,5	4	4	9
Бросок через бедро с захватом спины	3	2,5	3	15
Бросок через спину, блокируя ноги	2	2	2,5	17
Бросок через бедро с захватом разноименной руки и отворота	7,5	7	7,5	5
Бросок через бедро с захватом	3	2,5	2,5	16
Бросок через бедро с захватом туловища с рукой	4	4	4	10
Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота	10,5	13,5	12	2
Итого	100	100	100	



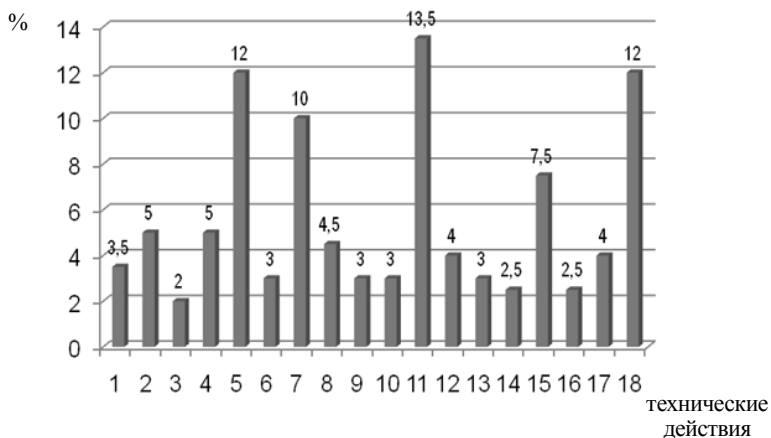
*Рис. 16. Частота применения бросков дзюдоистами на чемпионате России*

- 1 – бросок соперника через спину с захватом одноименного отворота;
- 2 – бросок соперника через спину с захватом руки под плечо с подсадом голенью;
- 3 – бросок соперника через спину с захватом руки на плечо влево;
- 4 – бросок соперника в сторону с падением с захватом пояса сверху;
- 5 – бросок соперника через спину с захватом руки на плечо;
- 6 – бросок соперника через спину с захватом обеих рук за отворот;
- 7 – бросок соперника через спину с захватом руки за рукав;
- 8 – бросок соперника через бедро с захватом за пояс;
- 9 – бросок соперника через бедро с захватом головы;
- 10 – бросок соперника с захватом руки под плечо;
- 11 – бросок соперника через спину с захватом за рукав и разноименный отворот;
- 12 – бросок соперника через бедро с захватом пояса сверху;
- 13 – бросок соперника через бедро с захватом спины;
- 14 – бросок соперника через спину, блокируя ноги;
- 15 – бросок соперника через бедро с захватом разноименной руки и отворота;
- 16 – бросок соперника через бедро с захватом;
- 17 – бросок соперника через бедро с захватом туловища с рукой;

18 – бросок соперника через бедро с захватом разноименного рукава и отворота.



*Рис. 17. Частота применения бросков дзюдоистами на чемпионате Европы*



*Рис. 18. Частота применения бросков дзюдоистами на международных турнирах*

Проведенный анализ позволяет утверждать, что наиболее часто квалифицированные дзюдоисты выполняют броски соперника через спину с захватом за рукав и разноименный отворот кимоно: чемпионаты мира – 14,5 %; чемпионаты Европы – 13,5 %; международные турниры – 13,5 % от зафиксированных случаев; броски соперника через бедро с захватом разноименного рукава и отворота кимоно – 10,5, 13,5 и 12 % соответственно; броски соперника через спину с захватом руки на плечо – 10,5, 12 и 12 %; броски соперника через спину с захватом руки за рукав – по 10 % на различных соревнованиях; броски соперника через бедро с захватом разноименной руки и отворота – 7,5, 7 и 7,5 %.

### **2.3. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы в положении лежа**

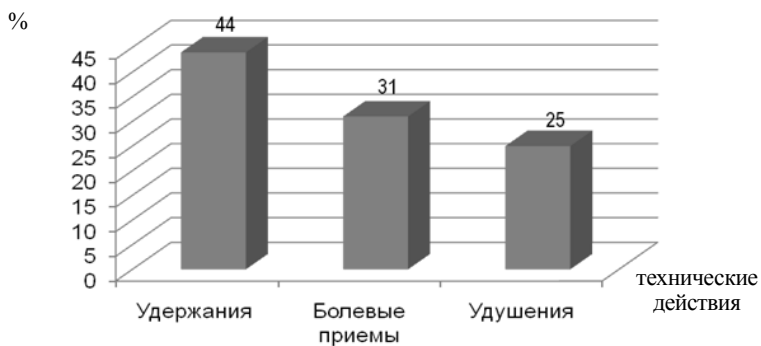
Техника борьбы дзюдо в положении лежа необычайно разнообразна. Практика показывает, что при борьбе в стойке добиться чистой победы можно только за счет бросков. Борьба лежа дает возможность выиграть чисто сразу тремя принципиально разными способами – удержаниями, болевыми и удушающими приемами.

Наиболее часто применяемые технические действия при ведении борьбы лежа представлены в таблице 10 и на рис. 19–21.

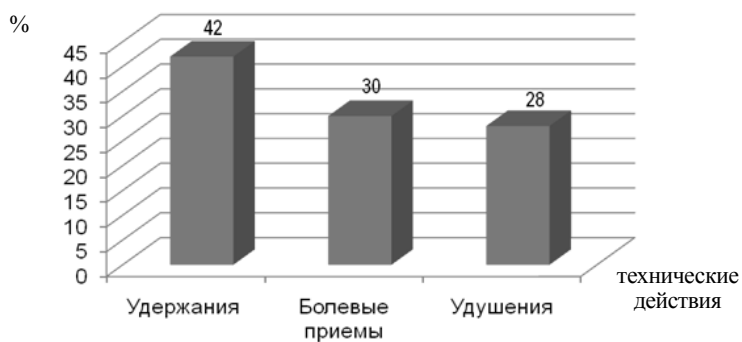
*Таблица 10*

#### **Технико-тактический арсенал квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы лежа**

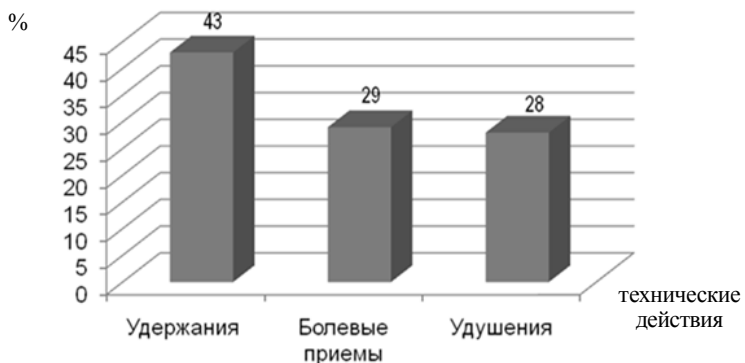
Технические действия	Частота применения действий, в %			Ранговое место
	Чемпионаты мира	Чемпионаты Европы	Международные турниры	
Удержания	44	42	43	1
Болевые приемы	31	30	29	2
Удушения	25	28	28	3
Итого	100	100	100	



*Рис. 19. Частота применения технических действий квалифицированными дзюдоистами при ведении борьбы лежа на чемпионатах России*



*Рис. 20. Частота применения технических действий квалифицированными дзюдоистами при ведении борьбы лежа на чемпионатах Европы*



*Рис. 21. Частота применения технических действий квалифицированными дзюдоистами при ведении борьбы лежа на международных турнирах*

Проведенный анализ свидетельствует о том, что при ведении борьбы лежа первое место занимают различные удержания: чемпионаты мира – 44 %; чемпионаты Европы – 42 %; международные турниры – 43 %. Вторую и третью позицию занимают болевые приемы и удушения с примерно одинаковым процентным соотношением.

Использование удержаний квалифицированными дзюдоистами на различных соревнованиях представлено в таблице 11 и на рис. 22–24.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что наиболее эффективными и часто применяемыми удержаниями являются: удержание соперника сбоку захватом головы с ближней рукой (чемпионаты мира – 14 %; чемпионаты Европы – 13,5 %; международные турниры – 13 %); удержание соперника сбоку захватом руки и головы (11,5, 10,5 и 10,5 % соответственно); удержание соперника со стороны головы захватом одной руки и туловища (11, 10,5 и 10 %); удержание соперника сбоку захватом туловища (10,5, 10 и 10 %).

Таблица 11

**Использование удержаний квалифицированными  
дзюдоистами на различных соревнованиях**

Технические действия	Частота применения действий, в %			Ранговое место
	Чемпионаты мира	Чемпионаты Европы	Международные турниры	
1	2	3	4	5
Удержание соперника сбоку захватом руки и головы	11,5	10,5	10,5	2
Удержание соперника сбоку захватом туловища	10,5	10	10	4
Удержание соперника сбоку захватом головы с ближней рукой	14	13,5	13	1
Удержание соперника со стороны головы захватом пояса	6	6,5	6	10
Удержание соперника со стороны головы захватом рук и пояса	9	8,5	9	7
Удержание соперника со стороны головы захватом одной руки и туловища	11	10,5	10	3
Удержание соперника поперек захватом дальней руки и туловища между ног	4	7	6,5	11
Удержание соперника поперек захватом дальней руки	9,5	9,5	10,5	5

1	2	3	4	5
Удержание соперника поперек захватом головы и туловища между ног	8	7,5	7,5	8
Удержание соперника верхом захватом головы и руки	9	9	9	6
Удержание соперника верхом захватом головы одной рукой	7,5	7,5	8	9
Итого	100	100	100	

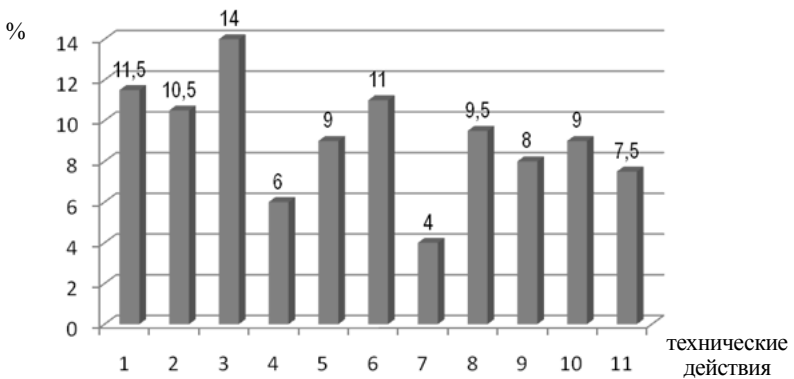
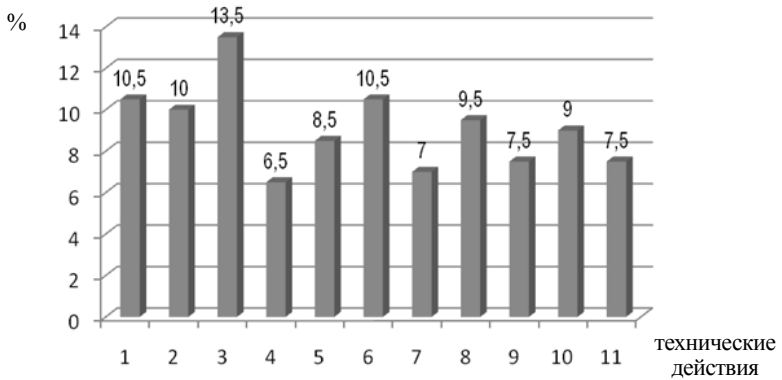


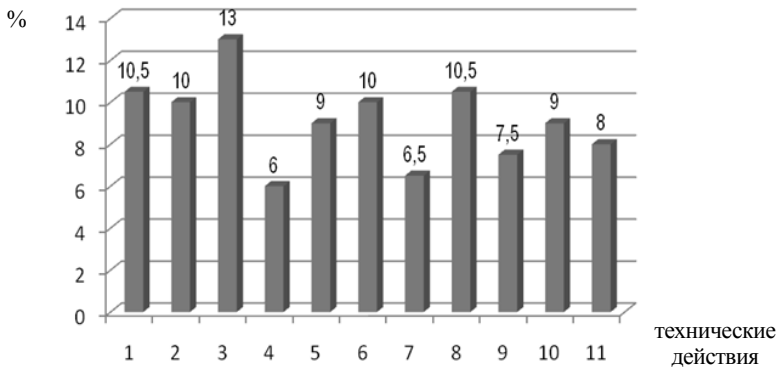
Рис. 22. Использование различных удержаний дзюдоистами на Чемпионатах России

- 1 – удержание соперника сбоку захватом руки и головы;
- 2 – удержание соперника сбоку захватом туловища;
- 3 – удержание соперника сбоку захватом головы с ближней рукой;
- 4 – удержание соперника со стороны головы захватом пояса;
- 5 – удержание соперника со стороны головы захватом рук и пояса;
- 6 – удержание соперника со стороны головы захватом одной руки и туловища;

- 7 – удержание соперника поперек захватом дальней руки и туловища между ног;
- 8 – удержание соперника поперек захватом дальней руки;
- 9 – удержание соперника поперек захватом головы и туловища между ног;
- 10 – удержание соперника верхом захватом головы и руки;
- 11 – удержание соперника верхом захватом головы одной рукой.



*Рис. 23. Использование различных удержаний дзюдоистами на чемпионатах Европы*



*Рис. 24. Использование различных удержаний дзюдоистами на международных турнирах*

Использование болевых приемов дзюдоистами на различных соревнованиях представлено в таблице 12 и на рис. 25–27.

Таблица 12

**Использование болевых приемов квалифицированными дзюдоистами на различных соревнованиях**

Технические действия	Частота применения действий, в %			Ранговое место
	Чемпионаты мира	Чемпионаты Европы	Международные турниры	
Рычаг локтя от удержания сбоку	32	30	31	2
Рычаг локтя захватом руки между ног	39	37,5	38	1
Рычаг локтя из положения «атакующий снизу»	22	21,5	22	3
Другие виды	7	11	9	
Итого	100	100	100	

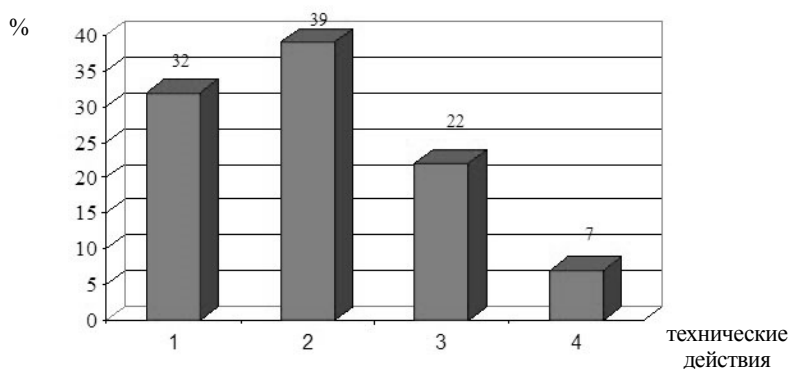
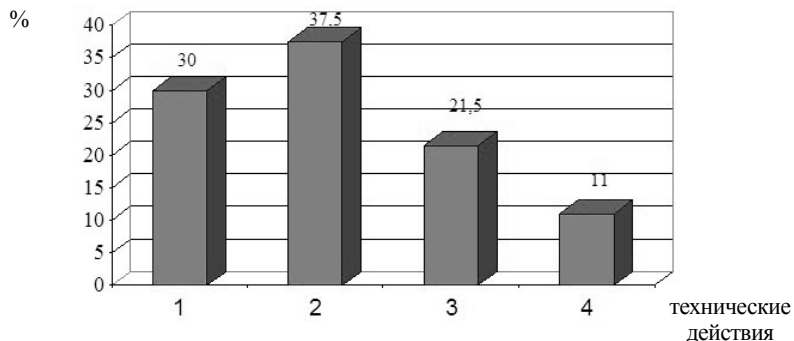
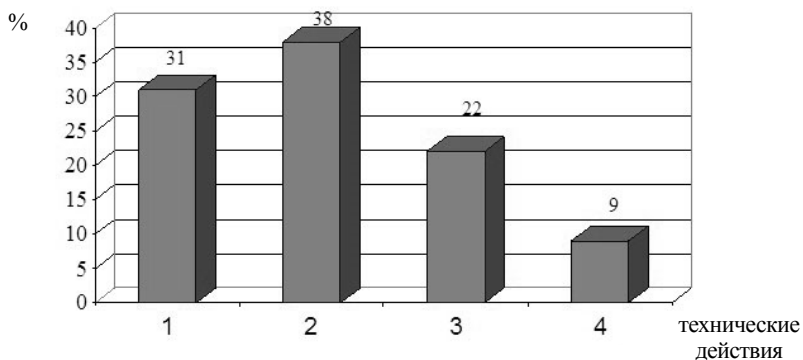


Рис. 25. Использование болевых приемов дзюдоистами на чемпионатах России

- 1 – рычаг локтя от удержания сбоку;
- 2 – рычаг локтя захватом руки между ног;
- 3 – рычаг локтя из положения «атакующий снизу»;
- 4 – другие виды.



*Рис. 26. Использование болевых приемов дзюдоистами на чемпионатах Европы*



*Рис. 27. Использование болевых приемов дзюдоистами на международных турнирах*

Проведенный анализ свидетельствует о том, что наиболее эффективным и часто применяемым болевым приемом является

рычаг локтя захватом руки соперника между ног в различных вариациях.

Анализ использования удушающих приемов представлен в таблице 13 и на рис. 28–30.

Таблица 13

**Использование удушающих приемов квалифицированными дзюдоистами на различных соревнованиях**

Технические действия	Частота применения действий, в %			Ранговое место
	Чемпионаты мира	Чемпионаты Европы	Международные турниры	
1	2	3	4	5
Удушающий прием захватом отворотов ладонями накрест, ладони развернуты наружу	2	7	5	10
Удушающий прием захватом соперника за одноименные отвороты	9	8	8	8
Удушающий прием спереди предплечьем захватом соперника за одноименные отвороты	3	6	6,5	9
Удушающий прием предплечьем сзади	14	14	13,5	2
Удушающий прием сзади предплечьем и разноименным отворотом	14,5	14	14,5	1
Удушающий прием сзади плечом и предплечьем	10	9	9	6

1	2	3	4	5
Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки	11	10,5	10,5	5
Удушающий прием «ножницы»	10	8	9	7
Удушающий прием «вертушка»	13,5	11	11,5	4
Удушающий прием встречным движением предплечий	13	12,5	12,5	3
Итого	100	100	100	

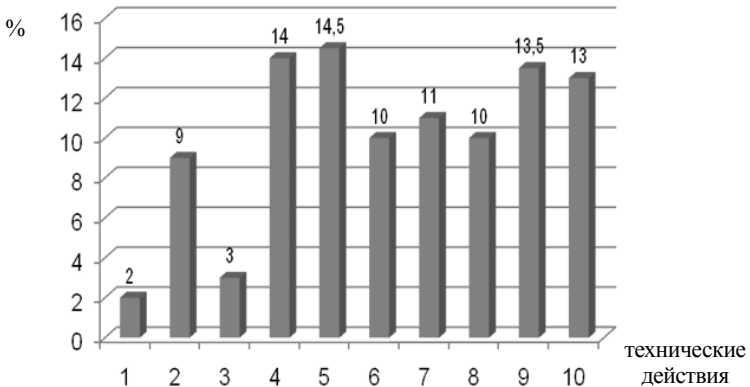
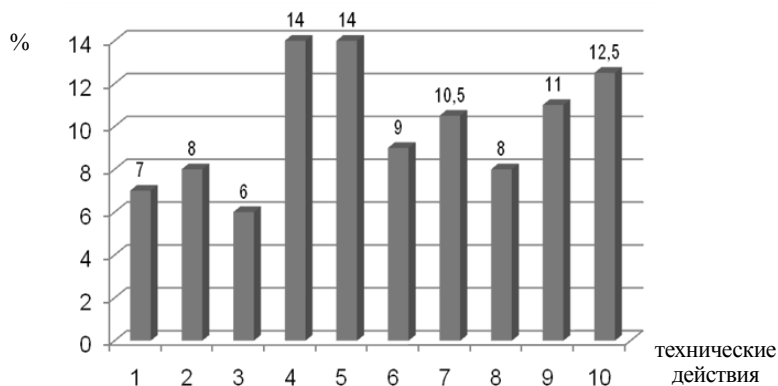


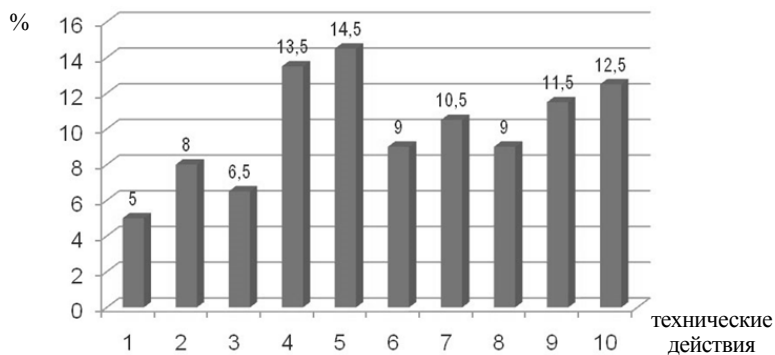
Рис. 28. Использование удушающих приемов дзюдоистами на чемпионатах России

- 1 – удушающий прием захватом отворотов ладонями накрест, ладони развернуты наружу;
- 2 – удушающий прием захватом за одноименные отвороты;
- 3 – удушающий прием спереди предплечьем захватом за одноименные отвороты;
- 4 – удушающий прием предплечьем сзади;

- 5 – удушающий прием сзади предплечьем и разноименным отворотом;
- 6 – удушающий прием сзади плечом и предплечьем;
- 7 – удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки;
- 8 – удушающий прием «ножницы»;
- 9 – удушающий прием «вертушка»;
- 10 – удушающий прием встречным движением предплечий.



*Рис. 29. Использование удушающих приемов дзюдоистами на чемпионатах Европы*



*Рис. 30. Использование удушающих приемов дзюдоистами на международных турнирах*

Проанализировав результаты соревновательных поединков дзюдоистов, можно сделать вывод о том, что наиболее часто они используют выполнение удушающих приемов сзади предплечьем и разноименным отворотом, удушающий прием предплечьем сзади и удушающий прием встречным движением предплечий.

Таким образом, проведенный анализ соревновательной деятельности позволяет констатировать тот факт, что победителями ответственных соревнований становятся дзюдоисты, у которых технико-тактические показатели выше модельных.

Наиболее эффективными захватами являются: захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке; захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке; захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке; захват за одноименный рукав и отворот кимоно сверху захваченной руки при разноименной стойке.

Чаще спортсмены добиваются победы при ведении борьбы в стойке за счет применения бросков через спину, передних и задних подножек, зацепов изнутри и подхватов.

Наиболее часто используемыми бросками через спину являются: броски соперника через спину захватом за рукав и разноименный отворот; броски соперника через бедро с захватом разноименного рукава и отворота кимоно; броски соперника через спину захватом руки на плечо; броски через спину захватом руки за рукав; броски через бедро с захватом разноименной руки и отворота.

Данное исследование предполагает разработку комплексов технико-тактических действий на основе наиболее эффективных приемов и методики их использования в тренировочном процессе дзюдоистов.

## **2.4. Результаты проведения педагогических наблюдений и анкетирования участников эксперимента**

Наблюдение за спортсменами, участвующими в эксперименте, осуществлялось непосредственно в ходе тренировочных занятий при подготовке их к ответственным соревнованиям, а также в процессе участия в соревнованиях.

Оно также велось в процессе проведения учебно-тренировочных занятий с членами сборной команды Ростовского юридического института МВД России и Школы олимпийского резерва г. Ростова-на-Дону в течение года их непосредственной подготовки к первенству России. Целью данной работы является получение данных о том, какие приемы и захваты используют дзюдоисты при совершенствовании своего технического и тактического мастерства в тренировочных и соревновательных схватках. Регистрация исследуемых показателей проводилась методом видеозаписи и проведения стенографирования поединков.

В процессе тренировочных занятий наблюдения осуществлялись для того, чтобы определить, какое количество бросков выполнено из установленных захватов, а также вычислить его отношение к общему числу приемов, проведенных за период наблюдения. Всего было проанализировано 30 финальных поединков и 250 поединков на соревнованиях высокого уровня. Это позволило установить, что при совершенствовании техники выполнения приемов в стойке дзюдоисты преимущественно используют такие же приемы и захваты, как и в поединках, происходящих во время участия в соревнованиях.

При сравнении исследуемых количественных показателей, частоты применения установленных захватов в процессе совершенствования различных технических действий и комбинаций приемов во время тренировочных занятий дзюдоистов было установлено следующее.

На тренировочных занятиях, направленных на совершенствование уровня технической подготовленности, дзюдоисты применяли классические, наиболее доступные захваты: захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке (22 %); захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке (19 %); захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке и захват соперника за одноименный рукав кимоно (18 %); отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке (17 %).

Из арсенала отдельных технических действий квалифицированные дзюдоисты чаще всего выбирали и совершенствовали броски через спину (33 %), передние и задние подножки (19 %), зацепы изнутри (18 %) и подхваты (17 %).

Больше внимания в тренировочном процессе они уделяли броскам через спину захватом за рукав и разноименный отворот (29 %),

броскам через бедро с захватом разноименного рукава и отворота (23 %), броскам через спину захватом руки на плечо (21 %) и броскам через бедро с захватом разноименной руки и отворота (19 %).

При сравнении установленных показателей по количеству захватов, использованных дзюдоистами в поединках на соревнованиях, и частоты применения этих же захватов в тренировочном процессе было установлено, что данные показатели не имеют значительных отличий и практически идентичны.

Для определения важности совершенствования уровня технической и тактической подготовленности, роли и значения наиболее эффективных захватов для проведения результативного приема в борьбе дзюдо были осуществлены опросы спортсменов и их анкетирование.

В анкетировании приняли участие 48 дзюдоистов высокого уровня. Среди опрошенных спортсменов 72 % считают необходимым совершенствовать уровень своей технической и тактической подготовленности за счет совершенствования «коронного» приема и излюбленного захвата, применяя также вспомогательные захваты. Более половины спортсменов (68 %) считают целесообразным отрабатывать определенные комбинации атакующих приемов, позволяющие одержать чистую победу или обеспечивающие перевод борьбы в положение лежа для выполнения удержания или проведения болевого приема.

## **2.5. Обоснование комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий при ведении борьбы стоя и методики их применения**

С точки зрения технического и тактического мастерства дзюдоистов, структурной единицей их соревновательной деятельности является определенное техническое действие. В борьбе дзюдо, как и в других видах борьбы, основными являются защитные, атакующие и контратакующие действия. Объективным показателем уровня технической подготовленности дзюдоистов является их способность в условиях соревновательной борьбы надежно выполнять эффективные атакующие приемы.

При выполнении технических действий дзюдоисты в основном используют разнообразные захваты кимоно и пояса соперника.

В процессе изучения и анализа соревновательных поединков рассматривался весь арсенал атакующих действий, а затем выявлялись наиболее эффективные захваты, на основе которых определялись комплексы взаимосвязанных технико-тактических действий.

Вначале были исследованы показатели надежности атакующих действий и их результативности при проведении приемов захвата противника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 14 и на рис. 31–32.

*Таблица 14*

**Показатели эффективности приемов из захвата за разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке**

Технические действия	Надежность атакующих действий, в %	Результативность, усл. ед.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Передняя подножка	47	5
Задняя подножка	51	7
Подхват изнутри	50	7
Подхват под обе ноги	33	4
Зацеп изнутри разноименной голенью	52	6
Зацеп стопой	21	3
Зацеп изнутри одноименной голенью	19	3
Бросок через спину с захватом одноименного отворота	25	2
Бросок через спину с захватом руки под плечо с подсадом голенью	52	7
Бросок через спину с захватом руки на плечо влево	33	4
Бросок в сторону с падением с захватом пояса сверху	27	4
Бросок через спину с захватом руки на плечо	53	7
Бросок через спину с захватом обеих рук за отворот	22	3

Продолжение табл. 14

1	2	3
Бросок через спину с захватом руки за рукав	52	7
Бросок через бедро с захватом за пояс	27	4
Бросок через бедро с захватом головы	53	7
Бросок с захватом руки под плечо	51	7
Бросок через спину с захватом за рукав и разноименный отворот	54	8
Бросок через бедро с захватом пояса сверху	34	4
Бросок через бедро с захватом спины	29	3
Бросок через спину, блокируя ноги	21	3
Бросок через бедро с захватом разноименной руки и отворота	25	4
Бросок через бедро за пояс с захватом	39	4
Бросок через бедро с захватом туловища с рукой	31	2
Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота	52	7
Подсечка изнутри	33	3
Подсечка под пятку	26	2
Боковая подсечка	22	2
Подсечка в колено	19	2
Бросок с упором стопой в живот	15	3
Бросок с подседом голенью	19	3
Бросок через плечи «мельница»	9	2
Бросок с захватом двух ног	32	4
Бросок с захватом за пятку	34	4
Бросок с захватом за бедро	55	7
Бросок с захватом за голень	52	7
Бросок через грудь	17	3
Передний переворот	26	2
Боковой переворот	23	2

Комплекс технико-тактических действий, выполняющихся из захвата противника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп противника изнутри разноименной голенью; бросок противника через спину захватом руки под плечо с подсадом голенью; бросок противника через спину захватом руки на плечо; бросок противника через спину захватом руки за рукав кимоно; бросок противника через бедро захватом головы; бросок захватом руки противника под плечо; бросок через спину захватом за рукав и разноименный отворот; бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота; бросок захватом за бедро; бросок захватом за голень.

Показатели надежности атакующих действий и их результативности при проведении приемов из захвата за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке представлены в таблице 15 и на рис. 33–34.

*Таблица 15*

**Показатели эффективности приемов из захвата за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке**

Технические действия	Надежность атакующих действий, в %	Результативность, усл. ед.
1	2	3
Передняя подножка	49	6
Задняя подножка	50	6
Подхват изнутри	52	7
Подхват под обе ноги	33	4
Зацеп изнутри разноименной голенью	51	5
Зацеп стопой	24	3
Зацеп изнутри одноименной голенью	21	2
Бросок через спину с захватом одноименного отворота	23	3

Продолжение табл. 15

1	2	3
Бросок через спину с захватом руки за рукав	52	7
Бросок через бедро с захватом за пояс	27	4
Бросок через бедро с захватом головы	53	7
Бросок с захватом руки под плечо	51	7
Бросок через спину с захватом за рукав и разноименный отворот	54	8
Бросок через бедро с захватом пояса сверху	34	4
Бросок через бедро с захватом спины	29	3
Бросок через спину, блокируя ноги	21	3
Бросок через бедро с захватом разноименной руки и отворота	25	4
Бросок через бедро за пояс с захватом	39	4
Бросок через бедро с захватом туловища с рукой	31	2
Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота	52	7
Подсечка изнутри	33	3
Подсечка под пятку	26	2
Боковая подсечка	22	2
Подсечка в колено	19	2
Бросок с упором стопой в живот	15	3
Бросок с подседом голенью	19	3
Бросок через плечи «мельница»	9	2
Бросок с захватом двух ног	32	4
Бросок с захватом за пятку	34	4
Бросок с захватом за бедро	55	7
Бросок с захватом за голень	52	7
Бросок через грудь	17	3
Передний переворот	26	2
Боковой переворот	23	2

Комплекс технико-тактических действий, выполняющихся из захвата противника за пояс кимоно на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке, составили приемы, которые соответствовали модельным: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп противника изнутри разноименной голенью; бросок противника через спину захватом руки под плечо с подсадом голенью; бросок противника в сторону с падением с захватом пояса сверху; бросок противника через бедро захватом за пояс кимоно; бросок противника через бедро с захватом пояса кимоно сверху; бросок через бедро за пояс с захватом.

Показатели надежности атакующих действий и их результативности при проведении приемов, выполняемых из захвата за одноименный рукав и отворот сверху захваченной руки при одноименной стойке, представлены в таблице 16 и на рис. 35–36.

*Таблица 16*

**Показатели эффективности приемов из захвата за одноименный рукав и отворот сверху захваченной руки при одноименной стойке**

<b>Технические действия</b>	<b>Надежность атакующих действий, в %</b>	<b>Результативность, усл. ед.</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Передняя подножка	49	6
Задняя подножка	53	7
Подхват изнутри	51	7
Подхват под обе ноги	27	3
Зацеп изнутри разноименной голенью	49	6
Зацеп стопой	23	3
Зацеп изнутри одноименной голенью	21	3

*Продолжение табл. 16*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Бросок через спину с захватом одноименного отворота	23	2
Бросок через спину с захватом руки под плечо с подсадом голенью	41	4
Бросок через спину с захватом руки на плечо влево	52	7
Бросок в сторону с падением с захватом пояса сверху	28	4
Бросок через спину с захватом руки на плечо	52	7
Бросок через спину с захватом обеих рук за отворот	19	3
Бросок через спину с захватом руки за рукав	54	8
Бросок через бедро с захватом за пояс	26	3
Бросок через бедро с захватом головы	37	4
Бросок с захватом руки под плечо	52	7
Бросок через спину с захватом за рукав и разноименный отворот	53	8
Бросок через бедро с захватом пояса сверху	32	3
Бросок через бедро с захватом спины	24	3
Бросок через спину, блокируя ноги	26	3
Бросок через бедро с захватом разноименной руки и отворота	23	3
Бросок через бедро за пояс с захватом	33	3
Бросок через бедро с захватом туловища с рукой	29	2

1	2	3
Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота	52	8
Подсечка изнутри	31	3
Подсечка под пятку	17	2
Боковая подсечка	24	2
Подсечка в колено	11	2
Бросок с упором стопой в живот	8	2
Бросок с подседом голенью	17	3
Бросок через плечи «мельница»	7	2
Бросок с захватом двух ног	26	3
Бросок с захватом за пятку	31	3
Бросок с захватом за бедро	52	7
Бросок захватом за голень	52	7
Бросок через грудь	15	2
Передний переворот	25	2
Боковой переворот	21	2

Комплекс взаимосвязанных технико-тактических действий, выполняющихся из захвата противника за одноименный рукав и отворот кимоно сверху захваченной руки при одноименной стойке, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп противника изнутри разноименной голенью; бросок противника через спину с захватом руки на плечо влево; бросок противника через спину захватом руки на плечо; бросок противника через спину захватом руки за рукав кимоно; бросок противника захватом руки под плечо; бросок через спину захватом за рукав и разноименный отворот кимоно; бросок противника через бедро с захватом разноименного рукава и отворота кимоно; бросок захватом за бедро и бросок захватом за голень.

Показатели надежности атакующих действий и их результативности при проведении приемов, выполняемых из захвата противника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разносторонней стойке, представлены в таблице 17 и на рис. 37–38.

*Таблица 17*

**Показатели эффективности приемов из захвата за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разносторонней стойке**

<b>Технические действия</b>	<b>Надежность атакующих действий, в %</b>	<b>Результативность, усл. ед.</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Передняя подножка	47	6
Задняя подножка	51	7
Подхват изнутри	50	7
Подхват под обе ноги	29	3
Зацеп изнутри разноименной голенью	53	7
Зацеп стопой	22	3
Зацеп изнутри одноименной голенью	20	3
Бросок через спину с захватом одноименного отворота	24	3
Бросок через спину с захватом руки под плечо с подсадом голенью	52	7
Бросок через спину с захватом руки на плечо влево	33	2
Бросок в сторону с падением с захватом пояса сверху	54	8
Бросок через спину с захватом руки на плечо	30	3

Продолжение табл. 17

1	2	3
Бросок через спину с захватом обеих рук за отворот	21	3
Бросок через спину с захватом руки за рукав	19	3
Бросок через бедро с захватом за пояс	54	8
Бросок через бедро с захватом головы	23	3
Бросок с захватом руки под плечо	30	3
Бросок через спину с захватом за рукав и разноименный отворот	25	3
Бросок через бедро с захватом пояса сверху	53	8
Бросок через бедро с захватом спины	26	3
Бросок через спину, блокируя ноги	21	2
Бросок через бедро с захватом разноименной руки и отворота	28	4
Бросок через бедро за пояс с захватом	52	7
Бросок через бедро с захватом туловища с рукой	29	3
Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота	33	3
Подсечка изнутри	29	2
Подсечка под пятку	27	3
Боковая подсечка	24	2
Подсечка в колено	19	2
Бросок с упором стопой в живот	15	2
Бросок с подседом голенью	11	2
Бросок через плечи «мельница»	7	2
Бросок с захватом двух ног	7	2
Бросок с захватом за пятку	9	2
Бросок с захватом за бедро	9	3
Бросок с захватом за голень	10	2
Бросок через грудь	12	2
Передний переворот	23	3
Боковой переворот	23	2

Комплекс взаимосвязанных технико-тактических действий, выполняемых из захвата противника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разносторонней стойке, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп противника изнутри разноименной голенью; бросок противника через спину захватом руки под плечо с подсадом голенью; бросок противника в сторону с падением с захватом пояса сверху; бросок противника через бедро захватом за пояс кимоно; бросок противника через бедро с захватом пояса кимоно сверху; бросок противника через бедро за пояс с захватом.

В результате проведенного анализа выступлений дзюдоистов на соревнованиях были определены четыре наиболее часто применяемых и эффективных захвата: захват противника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке; захват противника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке; захват противника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке; захват противника за одноименный рукав кимоно и отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке, а также результативные приемы, выполняемые из данных захватов. На основании приемов, наиболее эффективно проводимых из приведенных захватов, разработаны комплексы технико-тактических действий.

Основу экспериментальной методики повышения уровня технической и тактической подготовленности дзюдоистов составили обоснованные комплексы, которые были сформированы из различных комбинаций бросков, наиболее часто и эффективно выполняемых с определенными нами захватами. Совершенствование техники выполнения бросков в каждом комплексе технико-тактических действий осуществлялось в течение 10–12 мин на каждом тренировочном занятии в форме учебно-тренировочных схваток.

Кроме того, совершенствование комплексов технико-тактических действий сочеталось с применением других средств повышения уровня технической и тактической подготовки дзюдоистов. В данном качестве использовались упражнения и разработанные

задания по совершенствованию технических и тактических действий:

1. Проведение 3–4 реальных попыток выполнения приема с применением определенного захвата за одну минуту борьбы в тренировочном поединке.

2. Проведение 3–4 попыток выполнения приема с применением определенного захвата, из которых на оценку необходимо выполнить 2–3 приема за каждую минуту тренировочного поединка.

3. Выполнение упражнений с резиной, различными отягощениями с задачей отработки начальной фазы конкретного приема.

4. Проведение приемов с применением разнообразных захватов, которые редко оцениваются в процессе соревнований.

5. Совершенствование редко используемых во время соревнований приемов с применением разнообразных захватов.

6. Проведение тренировочного поединка с выполнением приемов с применением разнообразных вспомогательных захватов.

7. Проведение тренировочного поединка с выполнением одного захвата не повторяющихся приемов.

8. Проведение тренировочного поединка с выполнением 2–3 (неповторяющихся) приемов на оценку с использованием различных захватов.

9. Выполнение наиболее любимых бросков с применением различных захватов с акцентом на основных фазах приема.

10. Совершенствование приемов с акцентом на проведении начальной фазы броска.

11. Использование в учебно-тренировочном поединке благоприятных для проведения броска ситуаций, которые создает соперник.

12. Реализация в тренировочном поединке каждой второй атаки.

13. Выполнение тренировочного поединка с проведением 2–3 приемов на оценку за одну минуту.

14. Совершенствование выполнения комбинаций приемов, используемых на соревнованиях, которые проводятся с выполнением различных захватов.

15. Совершенствование проведения комбинаций приемов с выполнением различных захватов.

16. Проведение в тренировочном поединке комбинаций приемов с оценкой при создании соперником удобной ситуации.

17. В учебно-тренировочной схватке не оценивать прием, проведенный без комбинации.

18. Выполнение контрприема при проведении соперником атаки.

19. Совершенствование в проведении контрприемов против одного атакующего приема.

20. Выполнение одного контрприема на различные атакующие приемы соперника.

21. Проведение тренировочного поединка с установкой: атакуемый создает благоприятные ситуации для применения приема, а атакующий выполняет в ходе них приемы с осуществлением разных захватов и стремится выиграть 7–10 баллов.

22. Проведение тренировочного поединка с выполнением приема в неудобную сторону при создании противником соответствующей ситуации.

23. Выполнение заданий: атакуемый при проведении атакующим наиболее эффективного приема во время падения должен приземлиться на бок или живот.

24. Выполнение заданий: атакующий проводит разнообразные приемы из различных захватов; атакуемый должен после каждого броска развернуться и приземлиться на руки, грудь, таз, живот, бок.

25. Выполнение заданий: атакующий входит для проведения приема; атакованный должен не проиграть и выйти из этого положения.

26. Выполнение заданий: атакующий выполняет разнообразные приемы; атакованный использует различные формы защиты.

27. Выполнение заданий: при проведении тренировочного поединка атакуемый создает благоприятные ситуации для проведения приемов атакующим и стремится не проиграть прием.

28. Выполнение заданий: применение различных форм защиты после проведения противником входов на выполнение приема.

29. Выполнение заданий: атакующий совершенствует выполнение различных приемов; атакуемый использует разные формы защиты.

30. Выполнение заданий: проведение тренировочного поединка со сменой ролей через одну минуту.

31. Выполнение заданий: проведение за 1 минуту борьбы в тренировочном поединке нескольких различных приемов на оценку.

32. Проведение в тренировочном поединке приемов с разнообразными захватами.

33. Выполнение заданий: в тренировочном поединке атакующий должен выполнить определенный захват; атакуемый должен защититься.

34. Выполнение заданий: ведение борьбы в тренировочном поединке до выполнения атакующим спортсменом захватов; далее – смена ролей.

35. Выполнение задания: не дать в тренировочном поединке провести атакующему «коронный» захват.

36. Выполнение задания: атакующий должен провести бросок после проведения эффективного захвата при защите атакуемого за 5–7 секунд.

37. Выполнение различных бросков в любом направлении в захвате.

38. Совершенствование технических действий в разных направлениях.

39. Совершенствование технических действий при попытке обоих взять наиболее эффективный захват.

40. Проведение тренировочного поединка с изменением дистанций и использованием разных захватов.

Повышение активности, надежности атакующих действий, результативности, надежности защиты и комбинационности достигается посредством решения конкретных задач в тренировочных поединках.

### ГЛАВА 3

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

### 3.1. Организация педагогического эксперимента

Приступая к проведению основного педагогического эксперимента, предполагалось, что изучение соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов позволит выявить результативные приемы и эффективные захваты, сформировать на их основе комплексы взаимосвязанных технико-тактических действий.

Основной задачей, которую необходимо было решить при проведении педагогического эксперимента, являлась проверка эффективности применения разработанной методики. Для оценки результатов эксперимента осуществлялась оценка динамики следующих характеристик: показателей физической подготовленности; эффективности выполнения различных атакующих действий при проведении тренировочных поединков и во время участия дзюдоистов в соревнованиях.

С целью определения состава участников, вошедших в экспериментальную (далее – ЭГ) и контрольную (далее – КГ) группы, перед началом основной стадии эксперимента были проведены соревнования.

Анализ представленных данных свидетельствует о том, что показатели испытуемых ЭГ и КГ в начале педагогического эксперимента были практически одинаковыми и достоверных различий не имели (см. табл. 18).

*Таблица 18*

**Показатели испытуемых  
в начале проведения педагогического эксперимента**

Группы	Показатели				
	Актив- ность, атак/мин	Надежность атакующих действий, в %	Результативность, усл. ед.	Надеж- ность защиты, в %	Комбина- ционность, в %
КГ	2,2	42	5,6	73	42
ЭГ	2,1	41	5,6	71	43

Испытуемые обеих групп до начала проведения основного педагогического эксперимента были проверены по следующим показателям: масса тела; бег на 100 м; челночный бег 10x10 м; подтягивание на перекладине; бег на 3 км; становая динамометрия; кистевая динамометрия; прыжок в длину с места; удержание ног в положении «угол». Показатели спортсменов обеих групп достоверных различий не имели ( $P > 0,05$ ) (см. табл. 19).

Таблица 19

**Показатели физической подготовленности  
и массы тела испытуемых до эксперимента**

Контрольные упражнения	Группы	Результат	Достоверность различий	
			t	P
Бег на 100 м, с	КГ	13,4 ± 0,68	0,96	>0,05
	ЭГ	13,6 ± 0,71		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	17,3 ± 1,65	0,93	>0,05
	ЭГ	16,8 ± 1,92		
Челночный бег 10x10 м, с	КГ	28,2 ± 0,70	1,30	>0,05
	ЭГ	28,5 ± 0,82		
Бег на 3 км, мин	КГ	12,30 ± 0,54	1,04	>0,05
	ЭГ	12,45 ± 0,41		
Становая динамометрия, кг	КГ	131,1 ± 9,07	1,18	>0,05
	ЭГ	134,2 ± 7,69		
Кистевая динамометрия (прав.+лев.), кг	КГ	82,17 ± 1,77	1,17	>0,05
	ЭГ	80,78 ± 1,64		
Приседание с партнером равного веса, кол-во раз	КГ	18,2 ± 1,65	1,75	>0,05
	ЭГ	17,4 ± 1,37		
Прыжок в длину с места, см	КГ	210,5 ± 3,00	1,37	>0,05
	ЭГ	208,8 ± 4,98		
Удержание ног в положении «угол» в висе, с	КГ	37,8 ± 1,73	1,78	>0,05
	ЭГ	36,9 ± 1,63		
Масса тела, кг	КГ	69,8 ± 1,32	0,76	>0,05
	ЭГ	69,5 ± 1,29		

Перед непосредственным осуществлением педагогического эксперимента между дзюдоистами ЭГ и КГ были проведены контрольные соревнования. Всего во время соревнований было организовано 70 соревновательных поединков. Дзюдоистами, входившими в состав КГ, было выиграно 40 тренировочных поединков (57,1 %), а в ЭГ – 30 (42,9 %). Затем проводился анализ участия в соревновательных поединках и рассчитывались показатели, которые характеризовали уровень их тактической и технической подготовленности.

Во время проведения основного педагогического эксперимента испытуемые КГ занимались по действующей программе построения тренировочного процесса, а испытуемые ЭГ – по предложенной методике организации тренировочного процесса. Тренировочные занятия в обеих группах проводились три раза в неделю, длились по 2 часа. За экспериментальный период с каждой группой было проведено 120 тренировочных занятий.

Распределение часов по видам подготовки при проведении эксперимента имело следующий вид: общая физическая и специальная физическая подготовка – 96 часов; техническая и тактическая подготовка – 144 часа.

Отличительной чертой построения тренировочного процесса явилось то, что в ЭГ, в отличие от КГ, разучивание и совершенствование техники исполнения бросков проводилось с использованием разработанных комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий. В качестве специальных средств для испытуемых ЭГ были выбраны разнообразные комплексы подвижных игр (см. приложение). Использование подвижных игр в тренировочном процессе составило 8–10 % от всего времени тренировочных занятий. В ЭГ проводился еженедельный контроль качества выполнения приемов.

На заключительном этапе эксперимента, по окончании годового цикла подготовки, было осуществлено контрольное тестирование общей физической подготовки. В конце эксперимента между испытуемыми обеих групп были организованы контрольные соревнования, а на завершающем этапе все борцы приняли участие в первенстве России.

### 3.2. Результаты проведения педагогического эксперимента

В конце эксперимента испытуемые ЭГ и КГ были проверены по тем же показателям, что и в его начале. Проведенный анализ позволил установить, что у дзюдоистов обеих групп произошли положительные изменения в показателях выполнения упражнений физической подготовки (см. табл. 20).

Таблица 20

#### Показатели физической подготовленности и массы тела испытуемых в начале и конце педагогического эксперимента

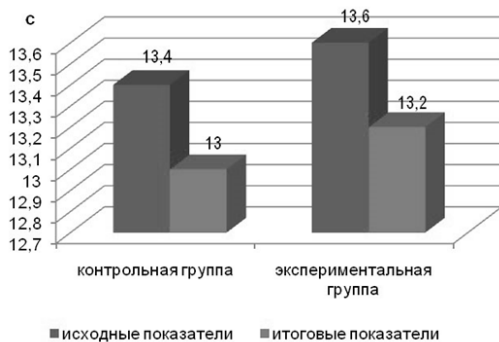
Контрольные упражнения	Группы	Показатели ( $x \pm m$ )		t	P
		исходные	итоговые		
1	2	3	4	5	6
Бег на 100 м, с	КГ	13,4 ± 0,68	13,0 ± 0,52	2,20	<0,05
	ЭГ	13,6 ± 0,71	13,2 ± 0,33	2,40	<0,05
	t	0,96	1,53		
	P	>0,05	>0,05		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	17,3 ± 1,65	18,4 ± 1,37	2,41	<0,05
	ЭГ	16,8 ± 1,92	18,2 ± 1,10	2,97	<0,05
	t	0,93	0,53		
	P	>0,05	>0,05		
Челночный бег 10x10 м, с	КГ	28,2 ± 0,70	27,6 ± 0,50	3,28	<0,05
	ЭГ	28,5 ± 0,82	27,8 ± 0,66	3,13	<0,05
	t	1,30	1,14		
	P	>0,05	>0,05		
Бег на 3 км, мин	КГ	12,30 ± 0,54	12,02 ± 0,30	2,13	<0,05
	ЭГ	12,45 ± 0,41	12,17 ± 0,38	2,35	<0,05
	t	1,04	1,46		
	P	>0,05	>0,05		
Становая динамометрия, кг	КГ	131,1 ± 9,07	138,2 ± 6,87	2,89	<0,01
	ЭГ	134,2 ± 7,69	140,3 ± 7,14	2,69	<0,05
	t	1,18	0,95		
	P	>0,05	>0,05		

1	2	3	4	5	6
Кистевая динамометрия (прав.+ лев.), кг	КГ	82,17 ± 1,77	83,47 ± 2,15	2,19	<0,05
	ЭГ	80,78 ± 1,64	82,52 ± 2,56	2,72	<0,05
	t	1,17	1,34		
	P	>0,05	>0,05		
Приседание с партнером равного веса, кол-во раз	КГ	18,2±1,65	19,02 ± 1,37	2,19	<0,05
	ЭГ	17,4 ± 1,37	18,6 ± 1,37	2,91	<0,05
	t	1,75	1,45		
	P	>0,05	>0,05		
Прыжок в длину с места, см	КГ	210,5 ± 3,00	214,1 ± 4,13	3,31	<0,05
	ЭГ	208,8 ± 4,98	212,4 ± 4,85	2,43	<0,05
	t	1,37	1,25		
	P	>0,05	>0,05		
Удержание ног в положении «угол» в висе, с	КГ	37,8 ± 1,73	39,0 ± 1,37	2,56	<0,05
	ЭГ	36,9 ± 1,63	38,2 ± 1,32	2,91	<0,05
	t	1,78	1,98		
	P	>0,05	>0,05		
Масса тела, кг	КГ	69,8 ± 1,32	71,2 ± 1,26	3,61	<0,05
	ЭГ	69,5 ± 1,29	70,8 ± 1,24	3,41	<0,05
	t	0,76	1,06		
	P	>0,05	>0,05		

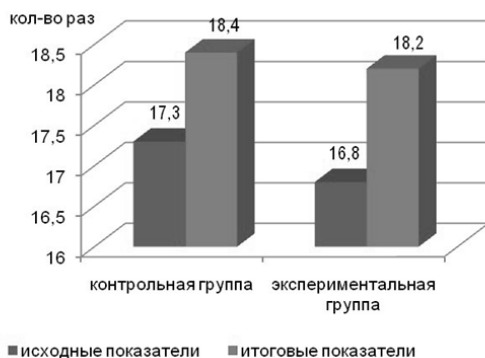
Сравнение данных, полученных в начале эксперимента, с итоговыми показателями свидетельствует о достоверности различий ( $P < 0,05$ ). Однако сравнение параметров физической подготовленности и массы тела дзюдоистов ЭГ и КГ в конце эксперимента не выявило достоверных различий между ними ( $P > 0,05$ ) (см. рис. 39–48).

Для определения эффективности влияния разработанной методики формирования техники выполнения атакующих действий дзюдоистов был проведен анализ соревновательной деятельности

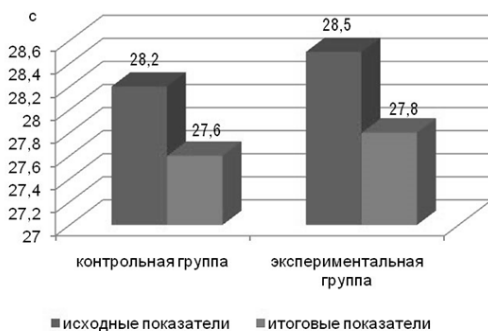
участников эксперимента на предмет определения уровня их тактической и технической подготовленности. У борцов обеих групп за период проведения основного педагогического эксперимента он претерпел существенные изменения как в положительную (в ЭГ), так и в отрицательную стороны (в КГ – по некоторым показателям).



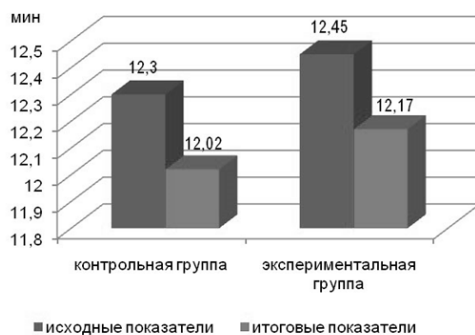
*Рис. 39. Результаты в беге на 100 м, с*



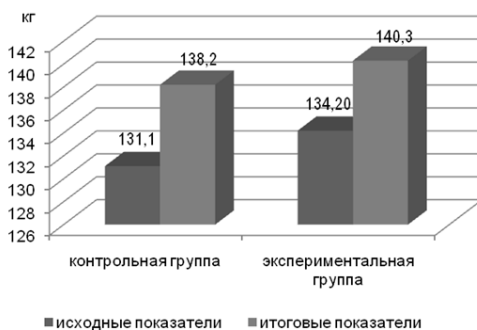
*Рис. 40. Результаты в подтягивании на перекладине, кол-во раз*



*Рис. 41. Результаты в челночном беге 10x10 м, с*



*Рис. 42. Результаты в беге на 3 км, мин*



*Рис. 43. Результаты становой динамометрии, кг*

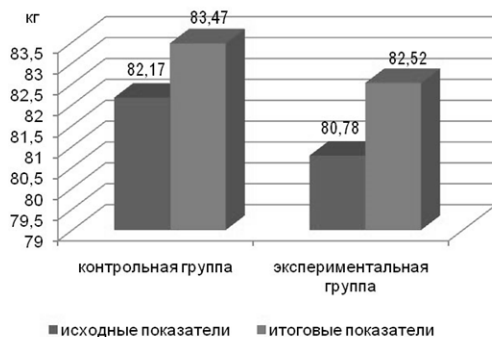


Рис. 44. Результаты кистевой динамометрии (левая+правая), кг

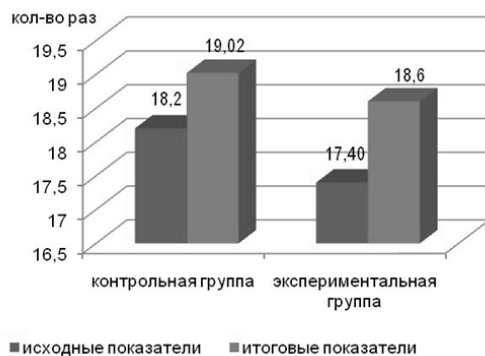


Рис. 45. Результаты приседания с партнером равного веса, кол-во раз

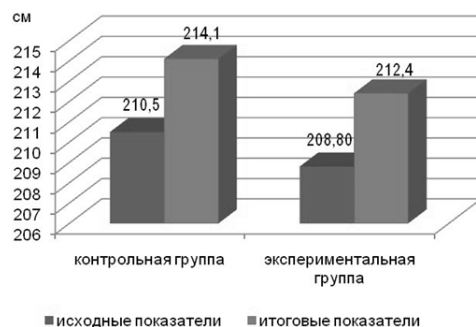
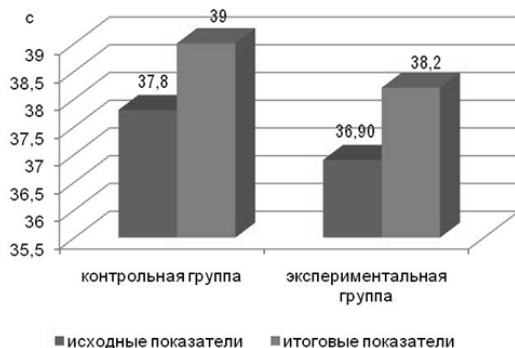
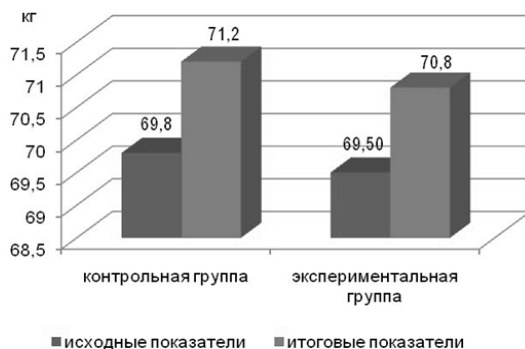


Рис. 46. Результаты в прыжке в длину с места, см



*Рис. 47. Результаты в удержании ног в положении «угол» в висе, с*



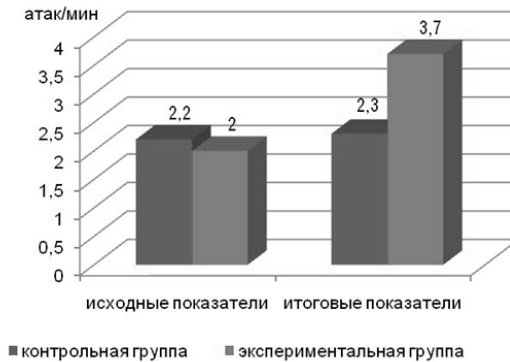
*Рис. 48. Результаты измерения массы тела, кг*

Динамика итоговых показателей дзюдоистов сформированных групп в контрольных соревнованиях по дзюдо свидетельствует о том, что до начала эксперимента борцами КГ было выиграно 40 схваток, а ЭГ – только 30. На завершающем этапе дзюдоисты ЭГ существенно превосходили КГ: ими было выиграно 57 схваток.

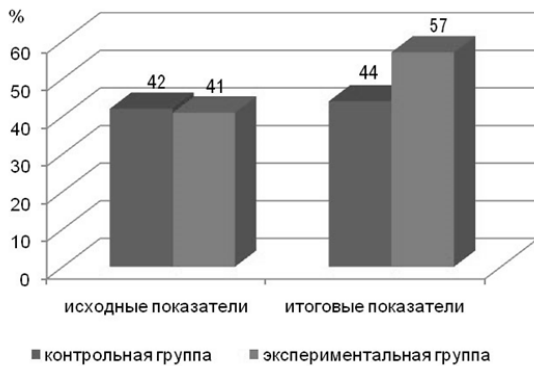
Существенное преимущество было выявлено также у дзюдоистов ЭГ в итоговых показателях, которые характеризовали уровень тактической и технической подготовленности, по сравнению с итоговыми значениями, зафиксированными у дзюдоистов КГ (см. табл. 21) (рис. 49–53).

**Показатели испытуемых  
в начале и конце основного педагогического эксперимента**

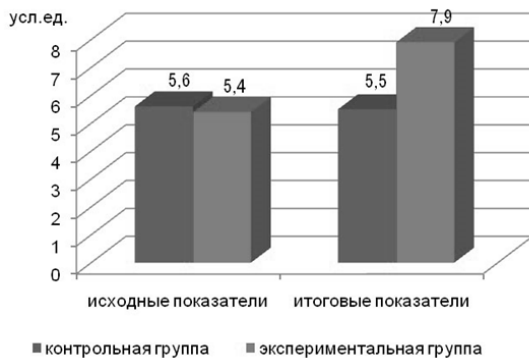
Группы		Актив- ность, атак/мин	Надежность атакующих действий, в %	Резуль- татив- ность, усл. ед.	Надеж- ность защиты, в %	Комби- национ- ность, в %
КГ	в начале экс- перимен- та	2,2	42	5,6	73	42
	в конце экс- перимен- та	2,3	44	5,5	69	42
ЭГ	в начале экс- перимен- та	2,0	41	5,4	69	40
	в конце экс- перимен- та	3,7	57	7,9	92	59



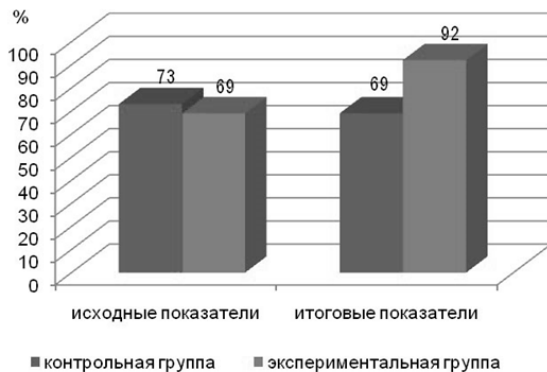
*Рис. 49. Показатель «активность» в начале и в конце педагогического эксперимента (атак/мин)*



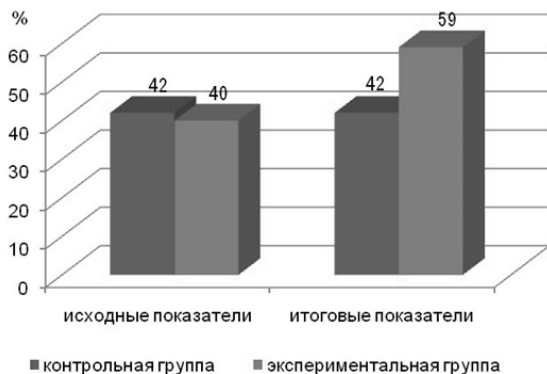
*Рис. 50. Показатель «надежность атакующих действий» в начале и в конце педагогического эксперимента, в %*



*Рис. 51. Показатель «результативность» в начале и в конце педагогического эксперимента, усл. ед*



*Рис. 52. Показатель «надежность защиты» в начале и в конце педагогического эксперимента, в %*



*Рис. 53. Показатель «комбинационность» в начале и в конце педагогического эксперимента, в %*

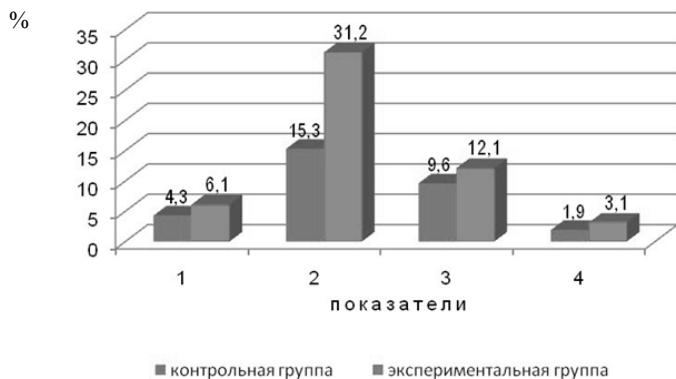
Следующим шагом исследования было участие спортсменов обеих групп в первенстве России по дзюдо (см. табл. 22).

**Показатели испытуемых  
во время участия в соревнованиях**

Показатели	КГ	ЭГ	P
Количество проведенных схваток	$4,2 \pm 0,5$	$6,2 \pm 0,8$	$\leq 0,05$
Сумма набранных баллов	$15,4 \pm 5,8$	$31,3 \pm 5,1$	$\leq 0,05$
Количество оцененных бросков	$9,7 \pm 3,8$	$12,2 \pm 4,8$	$> 0,05$
Средняя оценка технических действий, баллы	$1,8 \pm 0,3$	$3,2 \pm 0,5$	$\leq 0,05$

Среднее количество схваток, проведенных дзюдоистами КГ, составило  $4,2 \pm 0,5$ , при этом было зафиксировано  $9,7 \pm 3,8$  оцененных бросков, в которых было набрано  $15,4 \pm 5,8$  баллов. Средняя оценка технических действий в КГ составила  $1,8 \pm 0,3$  балла. Аналогичные показатели в ЭГ выглядели следующим образом: среднее количество схваток –  $6,2 \pm 0,8$ ; количество оцененных бросков –  $12,2 \pm 4,8$ ; сумма набранных баллов –  $31,3 \pm 5,1$ ; средняя оценка технических действий –  $3,2 \pm 0,5$  балла. Различий в количестве оцененных бросков в ЭГ не выявлено ( $P > 0,05$ ) (рис. 54).

Показатели суммы набранных дзюдоистами баллов и среднего количества проведенных поединков достоверно различались ( $P < 0,05$ ). Наиболее существенные различия выявлены в средней оценке технических действий ( $P < 0,05$ ). Следовательно, ее значение в ЭГ ( $3,2 \pm 0,5$  балла) оказалось существенно выше аналогичного показателя контрольной группы ( $1,8 \pm 0,6$  балла) (см. табл. 22). Дзюдоисты ЭГ не только более эффективно выполняли броски, но чаще и надежнее проводили атаки. Все это и способствовало достижению более высоких результатов дзюдоистов ЭГ в первенстве России.



*Рис. 54. Показатели соревновательной деятельности испытуемых*

- 1 – количество схваток;
- 2 – сумма баллов;
- 3 – количество оцененных бросков;
- 4 – средняя оценка технических действий.

Таким образом, по результатам проведения основного педагогического эксперимента можно заключить, что предложенная нами методика способствует повышению уровня физической подготовленности, технического мастерства и тактической подготовленности спортсменов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вопросы совершенствования уровня технического мастерства дзюдоистов рассматриваются специалистами в области борьбы по-разному. Однако все точки зрения основаны на признании необходимости получения принципиально новых данных о закономерностях формирования, сохранения и развития их технического мастерства.

Большинство существующих методик основывается на выполнении одного наиболее эффективного атакующего приема, что не позволяет использовать комбинации приемов в качестве атакующего действия, как этого требуют условия ведения соревновательной борьбы.

В настоящее время при подготовке дзюдоистов недостаточно используются методические принципы совершенствования их технической и тактической подготовленности за счет применения разнообразных комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий, состоящих из наиболее результативных приемов, выполняемых с использованием наиболее эффективных захватов.

Разработанная нами методика повышения уровня технической и тактической подготовленности дзюдоистов направлена не только на овладение ими сложными в техническом и тактическом плане действиями, но и в целом на повышение технического и тактического мастерства. При этом необходимо следовать современным требованиям построения тренировочного процесса. Наряду с этим наиболее важным и необходимым элементом совершенствования является борьба за захват.

Проведенный анализ показателей технической и тактической подготовленности победителей соревнований свидетельствует о том, что исследуемые показатели победителей соревнований выше модельных характеристик квалифицированных дзюдоистов.

Основными недостатками спортсменов, проигравших поединки, являлись: недостаточный технический арсенал; слаборазвитая выносливость; недостаточный набор тактических действий.

Весь технический арсенал дзюдо делится на две основные части: техника ведения борьбы стоя и техника ведения борьбы лежа.

Проведенный анализ позволил выявить четыре основных захвата, с применением которых дзюдоисты эффективно выполняют различные приемы и добиваются успеха: захват соперника за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав кимоно при одноименной стойке; захват соперника за разноименный отворот и разноименный рукав кимоно при любой стойке; захват соперника за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав кимоно при разноименной стойке; захват соперника за одноименный рукав кимоно и отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке.

Исследование соревновательной деятельности борцов свидетельствует о том, что эффективными и наиболее часто применяемыми приемами являются броски через спину, передние и задние подножки, зацепы изнутри и подхваты. Наиболее часто квалифицированные дзюдоисты выполняют: броски через спину захватом за рукав и разноименный отворот; броски через бедро с захватом разноименного рукава и отворота; броски через спину захватом руки на плечо; броски через спину захватом руки за рукав; броски через бедро с захватом разноименной руки и отворота.

Сравнивая количественные показатели, характеризующие применение выявленных типов захватов при проведении совершенствования различных атакующих действий в тренировочной деятельности квалифицированных дзюдоистов, удалось установить следующее.

С точки зрения технического и тактического мастерства дзюдоистов в качестве структурной единицы их соревновательной деятельности выступает отдельное техническое действие. В дзюдо основными техническими действиями являются защитные, атакующие и контратакующие действия. При выполнении атакующих действий спортсмены чаще используют разнообразные захваты кимоно и пояса соперника. В процессе анализа соревновательной деятельности изучался весь арсенал атакующих действий, что позволило выявить наиболее эффективные захваты, на

основе которых были определены комплексы технико-тактических действий и методика их применения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.

Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная нами методика открывает возможность повышения уровня не только физической, но и технической и тактической подготовленности дзюдоистов. В результате этого существенно возрастает надежность и качество проведения атакующих действий.

В итоге анализа соревновательной деятельности дзюдоистов установлено, что победителями ответственных соревнований становятся спортсмены, технико-тактические показатели которых выше модельных характеристик. Так, показатель активности победителей составляет 3,9 атак/мин; надежность атакующих действий – 59 %; результативность – 8,3 усл. ед.; надежность защиты – 94 %; комбинационность – 61 %. Параметры технической и тактической подготовленности проигравших дзюдоистов определяются следующими характеристиками: показатель активности проигравших составляет 2,1 атаки/мин; надежность атакующих действий – 41 %; результативность – 5,6 усл. ед.; надежность защиты – 71 %; комбинационность – 43 %.

Определены комплексы технико-тактических действий, выполняемых дзюдоистами из наиболее эффективных захватов и включающих в себя наиболее результативные приемы:

– комплекс технико-тактических действий, выполняемых с применением захвата за разноименный отворот и разноименный рукав, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным, а именно: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп изнутри разноименной голенью; бросок через спину захватом руки под плечо с подсадом голенью; бросок через спину захватом руки на плечо; бросок через спину захватом руки за рукав; бросок через бедро захватом головы; бросок захватом руки под плечо; бросок через спину захватом за рукав и разноименный отворот; бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота; бросок захватом за бедро и бросок захватом за голень;

– комплекс технико-тактических действий, выполняемых с применением захвата за пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным, а именно: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп изнутри разноименной голенью; бросок через спину захватом руки под плечо с подсадом голенью; бросок в сторону с падением с захватом пояса сверху; бросок через бедро захватом за пояс; бросок через бедро с захватом пояса сверху; бросок через бедро с захватом за пояс;

– комплекс технико-тактических действий, выполняемых с применением захвата за одноименный рукав и отворот сверху захваченной руки при одноименной стойке, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным, а именно: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп изнутри разноименной голенью; бросок через спину с захватом руки на плечо влево; бросок через спину захватом руки на плечо; бросок через спину захватом руки за рукав; бросок захватом руки под плечо; бросок через спину захватом за рукав и разноименный отворот; бросок через бедро с захватом разноименного рукава и отворота; бросок захватом за бедро и бросок захватом за голень;

– комплекс технико-тактических действий, выполняемых с применением захвата за пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разносторонней стойке, составили приемы, показатели которых соответствовали модельным, а именно: передняя и задняя подножка; подхват изнутри; зацеп изнутри разноименной голенью; бросок через спину захватом руки под плечо с подсадом голенью; бросок в сторону с падением с захватом пояса сверху; бросок через бедро захватом за пояс; бросок через бедро с захватом пояса сверху; бросок через бедро с захватом за пояс.

Повышению уровня технической и тактической подготовленности квалифицированных дзюдоистов способствует использование в учебно-тренировочном процессе комплексов технико-тактических действий, включение в структуру занятий специализированных подвижных игр, а также выполнение упражнений и специальных

заданий, включающих различные специальные и подготовительные упражнения, свободное совершенствование технических и тактических действий, проведение учебных поединков по заданию руководителя с установлением условий его выполнения.

Усвоение методики подготовки дзюдоистов – сотрудников МВД России, состоящей из взаимосвязанных комплексов технико-тактических действий повышающейся сложности, акцентированная ориентация ее содержания на дальнейшее совершенствование методического мастерства квалифицированных дзюдоистов позволят целенаправленно развивать у них профессиональные знания, умения и военно-прикладные навыки, необходимые для выполнения служебных обязанностей в процессе решения специальных и боевых задач, стоящих перед подразделениями МВД России.

Результаты экспериментальной работы свидетельствуют об эффективности предложенной методики формирования технической и тактической подготовленности дзюдоистов. Так, динамика результатов, продемонстрированных борцами экспериментальной и контрольной групп при проведении контрольных соревнований, свидетельствует о том, что в начале эксперимента борцами КГ было выиграно 40 поединков, а ЭГ – всего 30. В конце эксперимента представители ЭГ одержали победу в 57 поединках из 70. Следует также отметить преимущество дзюдоистов ЭГ в показателях технической и тактической подготовленности.

Также можно сделать вывод о том, что у дзюдоистов ЭГ существенно повысились показатели надежности и качества выполнения атакующих действий в условиях соревнований. Это способствует достижению более высоких спортивных результатов и готовности сотрудников органов МВД России к выполнению специальных оперативно-служебных задач.

В практической деятельности для повышения уровня технической и тактической подготовленности квалифицированных дзюдоистов необходимо:

1. В период предсоревновательной подготовки включать в содержание учебно-тренировочных занятий комплексы взаимосвязанных технико-тактических действий. Их основу должны составлять

технические действия, построенные на использовании наиболее эффективных приемов, выполняемых из наиболее эффективных захватов.

2. Использовать подвижные игры, включающие выполнение заданий определенной направленности, способствующие развитию специальных физических качеств, повышению готовности сотрудников органов МВД России к выполнению специальных оперативно-боевых задач.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази С. М. Военно-педагогические основы обучения военнослужащих рукопашному бою: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1994.
2. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов. М., 1997.
3. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. Краснодар, 2003.
4. Айсуев Л. Д., Сагалеев А. С. Методика предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов вольного стиля // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: матер. науч.-практ. конф. Улан-Удэ, 2004. Вып. 6.
5. Антонов В. В. Дзюдо. СПб., 1998.
6. Балдаев К. В., Калмыков С. В., Сагалеев А. С. Теоретические и методические основы обучения технике спортивной борьбы // Исторические, педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: матер. IV регион. науч.-практ. конф. Чита, 2002.
7. Будаев Б. Д., Калмыков С. В., Сагалеев А. С. Подготовка квалифицированных спортсменов в борьбе. Улан-Удэ, 2005.
8. Вавилкин Д. С., Пашута В. Л. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием тактико-технических комплексов атакующих действий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2013. № 1 (95).
9. Вечерников А. Ф. Техника борьбы дзюдо // Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю. Н. Щедрина. М., 1978.
10. Волостных В. В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1996.
11. Вольский В. В., Громов А. В. Исследование показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля по периодам ведения схватки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2007. Вып. 23. № 1.
12. Значение рукопашного боя в структуре оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции / Д. С. Вавилкин, В. А. Торопов, В. П. Липовка и др. // Актуальные проблемы физической и

специальной подготовки силовых структур: научный рецензируемый журнал. 2012. № 5 (18).

13. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. М., 1988.

14. Дагбаев Б. В., Калмыков С. В., Сагалеев А. С. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ, 2007.

15. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / авт.-сост. С. В. Ерегина. М., 2006.

16. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков Д. В. Определение спортивных способностей юных борцов на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 4 (26).

17. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П. Подготовка спортсменов в тайском боксе. Улан-Удэ, 2005.

18. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов н/Д, 2000.

19. Карелин А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2002.

20. Коблев Я. К. Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба. М., 1978.

21. Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Чермит К. Д. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1985.

22. Купцов А. П. Техника борьбы дзюдо // Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры / под ред. А. П. Купцова. М., 1978.

23. Левицкий А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2003.

24. Обвинцев А. А., Трапезников С. А., Шашкин Г. А. Перспективы развития военного института физической культуры // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: научный рецензируемый журнал. 2011. № 1.

25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М., 1991.

26. Новиков А. А. Оценка технической подготовленности борцов // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1979.

27. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2000.

28. Пархомович Т. П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. Пермь, 1993.

29. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2.

30. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Дзюдо: история, теория, практика: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. Архангельск, 2000.

31. Свищев И. Д. Повышение уровня физических возможностей и совершенствование координационных способностей дзюдоистов: научно-методические рекомендации. М., 2001.

32. Туманян Г. С. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и институтов физкультуры. М., 1985.

33. Харлампиев А. А. Борьба самбо. М., 1996.

34. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. М., 2000.

35. Шахмурадов Ю. А. Преследование соперника после перевода в партер в вольной борьбе // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1985.

36. Ерегина С. В., Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. М., 2008.

37. Кузнецов А. И., Шилакин Б. В. Системно-структурный подход в формировании техники квалифицированных самбистов. Хабаровск, 2002.

38. Дзюдо: пособие для участников соревнований / М. В. Попов, Л. А. Капник, О. В. Долганов и др. Екатеринбург, 2004.

## Комплексы подвижных игр

### Игры в атакующие захваты

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных целей играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающиеся в реальном поединке.

При организации и проведении игр в атакующие захваты занимающимся следует объяснить, что в каждом из основных захватов дзюдо кроется возможность проведения различных приемов.

*Основы методики.* В основу данных игр положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Идея заключается в том, что осуществление одного захвата, предполагающего возможность проведения определенной группы приемов, исключает проведение других захватов, имеющих тот же смысл.

В период освоения игр сложность заданий для партнеров постепенно возрастает. Поэтому при навязывании своего захвата можно использовать броски, выполняемые ногами (подсечки, зацепы, подхваты), а затем и все другие приемы, имеющиеся в арсенале у борцов. Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, так как появляется возможность неограниченного маневрирования по площадке. Если условие игры – «отступать нельзя», то соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует «правило круга»: вышел за его пределы – проиграл).

Спортсмен, фиксирующий захват в течение 3–5 с, выигрывает. Далее задание можно усложнить: борец, зафиксировавший захват, атакует. Затем партнеры меняются ролями.

### **Игры с касаниями**

Учебная задача: сформировать основные стойки, развитие чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры. Партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Тренер дает задание: находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания борцы занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается, и игра продолжается.

### **Игры с теснением**

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из равновесия.

Игровая задача: вытеснить противника за пределы условной площади ковра.

Ход игры. Партнеры находятся в пределах обусловленной ограниченной площади. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу без помощи и с помощью рук. При выталкивании без помощи рук соперники находятся все время в контакте. Партнерам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Если оба спортсмена одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

### **Методика проведения игр**

Спортсмены разбиваются на пары, выбирая партнеров, близких к ним по параметрам роста и веса тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. Начало игры происходит по сигналу. По ходу задания тренер меняет партнеров, если они не равны друг другу. Он следит, чтобы борцы не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы они не касались ковра какой-либо частью тела, кроме

ступней. Игра длится от одной до двух минут. Партнер, набравший большее количество очков, объявляется победителем.

Содержание игр должно максимально приближаться к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается в зависимости от степени сложности завершающего технического действия.

Специализированные комплексы имеют строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. В этих играх спортсмены учатся самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться, не отступая, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы, приобретают опыт рационального использования площади ковра. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с освоением игровых комплексов, позволяет занимающимся по-новому осмыслить значимость технических действий, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игровых комплексов состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА 1. К ВОПРОСУ О ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Классификация технических действий борьбы дзюдо.....	6
1.2. Анализ деятельности дзюдоистов в процессе соревнований.....	16
1.3. Техническая и тактическая подготовка в спортивной борьбе и направления ее совершенствования.....	26
1.4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при их подготовке к соревнованиям.....	33
<b>ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСОВ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Проведение оценки соревновательной деятельности дзюдоистов.....	38
2.2. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы стоя.....	43
2.3. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов при ведении борьбы в положении лежа.....	57
2.4. Результаты проведения педагогических наблюдений и анкетирования участников эксперимента.....	68
2.5. Обоснование комплексов взаимосвязанных технико-тактических действий при ведении борьбы стоя и методики их применения.....	70

<b>ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ.....</b>	<b>84</b>
3.1. Организация педагогического эксперимента.....	84
3.2. Результаты проведения педагогического эксперимента.....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	98
ЛИТЕРАТУРА.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	107

ВАВИЛКИН Дмитрий Сергеевич,  
кандидат педагогических наук;  
ТАЩИЯН Аршак Андроникович,  
кандидат юридических наук;  
БИНАЛИЕВ Азалхон Тамалович

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
КОМПЛЕКСОВ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

**Монография**

Редакторы: *М. А. Тур, В. Г. Пампура*  
Корректоры: *М. А. Тур, В. Г. Пампура*  
Тех. редактор *М. А. Тур*  
Компьютерная верстка – *А. А. Мартынова*

---

Сдано в набор 15.09.2017. Подписано в печать 5.12.2017.  
Формат 60x84/16. Объем 7 п.л. Набор компьютерный.  
Гарнитура Times New Roman. Печать ризография.  
Бумага офсетная.

Тираж 50 экз. Заказ № .  
Редакционно-издательское отделение НИиРИО  
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.  
Отпечатано в ГПиОП НИиРИО  
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.  
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.

ISBN 978-5-89288-325-2



9 785892 883252