

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В. М. Гелецкий
« ____ » _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Научный руководитель _____  к.п.н., доцент Н. В. Полева

Выпускник _____  Л. А. Фогель

Нормоконтролер _____  К. В. Орел

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Технико-тактическая подготовка дзюдоистов 15-16 лет» выполнена на 61 странице, содержит 4 таблицы, 7 рисунков, 47 использованных источников, 2 приложения.

ДЗЮДО, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ЗАЩИТНЫЕ И КОНТРАТАКУЮЩИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений совершенствования контратакующим тактико-техническим действиям дзюдоистов.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка борцов дзюдо.

Предмет исследования: комплексы упражнений, повышающие эффективности применения контратакующих действий в борьбе дзюдо 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников и выявить основные стороны подготовки дзюдоистов, особенности построения учебно-тренировочного процесса у борцов дзюдо.

2. Выявить наиболее эффективные защитные технические действия в борьбе дзюдо.

3. Разработать комплексы упражнений повышения эффективности применения контратакующих технических действий в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 15-16 лет и выявить эффективность применения данной программы.

В результате исследования определены основные контратакующие технические действия, используемые борцами дзюдо в соревновательной деятельности и подобраны специальные упражнения для совершенствования техники и тактики борьбы, которые рекомендованы к применению в учебно-тренировочном процессе юношей 15-16 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------|
| Введение..... | 4 |
| 1 Формирование технико-тактической подготовленности в борьбе дзюдо | 6 |
| 1.1 Техничко-тактическая подготовка в дзюдо | 6 |
| 1.2 Физическая подготовка дзюдоиста..... | 10 |
| 1.3 Методика обучения защитным действиям в борьбе дзюдоистов..... | 17 |
| 2 Организация и методы исследований..... | 22 |
| 2.1 Организация исследований | 22 |
| 2.2 Методы исследований..... | 23 |
| 3 Повышение эффективности применения контактирующих технических действий в борьбе дзюдо | 25 |
| 3.1 Организация учебно-тренировочного процесса борцов дзюдо, направленного на отработку защитных действий | 25 |
| 3.2 Выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо, и надежность их использования на соревнованиях | 31 |
| 3.3 Средства повышения эффективности применения контратакующих действий у борцов дзюдо | 36 |
| Заключение..... | 42 |
| Список использованных источников..... | 43 |
| Приложения А-Б..... | 48-61 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: соревновательная схватка представляет собой определенную структуру переходов от атаки к защите и, наоборот, с задачей одностороннего выигрыша оценок.

Следовательно, конечный результат этих переходов выступает системообразующим фактором, возможно с одинаковым вкладом характеристик атаки и защиты. Однако в большей мере исследования проведены в области атакующих действий, а защитным действиям отводится незначительное место в специальной литературе и практике. Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. В настоящее время отсутствует научно обоснованная методика обучения контратакующим тактико-техническим действиям. Существующая методика обучения складывается практически из опыта работы каждого тренера, отстает от требований практики, остается на уровне развития 80-х годов и не соответствует задачам сегодняшнего дня. Одной из причин является недостаточная обоснованность методики обучения, представленной в комплексе упражнений, методических пособиях и учебниках по дзюдо.

В этих условиях назрела необходимость дальнейшего совершенствования методики обучения техническим действиям дзюдоистов, которая бы сказалась положительно на их будущих спортивных результатах.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений совершенствования контратакующим тактико-техническим действиям дзюдоистов.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка борцов дзюдо.

Предмет исследования: комплексы упражнений, повышающие эффективности применения контратакующих действий в борьбе дзюдо 15-16 лет.

Гипотеза исследования : мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов, разработанные нами комплексы

упражнений позволят повысить у борцов дзюдо эффективность применения контратакующих технико-тактических действий.

Задачи исследования:

4. Провести анализ литературных источников и выявить основные стороны подготовки дзюдоистов, особенности построения учебно-тренировочного процесса у борцов дзюдо.

5. Выявить наиболее эффективные защитные технические действия в борьбе дзюдо.

6. Разработать комплексы упражнений повышения эффективности применения контратакующих технических действий в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 15-16 лет и выявить эффективность применения данной программы.

1 ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

1.1 Техничко-тактическая подготовка в дзюдо

По мнению многих авторов, техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами действия борца, применяемых для достижения победы.

Техника приема – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.

Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ними при выполнении данного действия.

Иными словами, под техникой подразумеваются рациональные и эффективные действия для решения каких-то конкретных двигательных задач [3; 7; 13; 28; 29; 38; 37].

Основное внимание при обучении и тренировке в спортивной борьбе следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умение пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе.

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

Чтобы развить у занимающихся спортсменов тактическое мышление, необходимо разнообразить условия тренировки, делать задание, высокому борцу тренироваться с низким, менее физически развитым, менее подвижному с более быстрым [22; 47].

В результате системного анализа спортивной тренировки Завьялова А.И [25] и рядом других авторов разработаны педагогическая технология и алгоритм управления технической подготовленностью спортсменов на основе видеоанализа движений. Алгоритм управления технической подготовленностью спортсменов на основе видеоанализа движений можно представить в следующем виде:

1. Комплексная оценка исходной биомеханической структуры движений спортсмена на основе определения кинематических параметров соревновательного упражнения и оценки их эффективности (рациональности).

2. Определение максимально возможного двигательного результата при данном уровне физической и психической подготовленности спортсмена.

3. Прогнозирование и планирование уровней целенаправленного развития пространственных, временных и динамических параметров структуры соревновательного упражнения на основе учета исходной биомеханической структуры движений.

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

5. Реализация системы формирования структуры соревновательного упражнения на основе сравнительной комплексной оценки оперативного, текущего, этапного и целевого уровней развития биомеханических параметров движений и внесения необходимой коррекции в тренировочный процесс [18; 19; 24; 37; 38].

В свое время А.Н. Ленц [35] выделил в тактике борьбы три раздела: тактику проведения технических действий, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях.

Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникающих стихийно, либо к созданию их, пользуясь различными подготовительными операциями с последующей успешной реализацией действий, в результате:

- во-первых, что к ведущим элементам тактике следует отнести время оценки возникшей на ковре ситуаций и принятия соответствующего решения;
- во-вторых, эффективность наличного арсенала подготовленных операций, которыми владеет борец [21; 43].

Я.К. Коблев [31; 36] считает, что методы тренировки в занятиях с детьми должны быть тщательно продуманы. В качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные, игры позволяют:

- 1) повысить уровень физической подготовленности;
- 2) изучить индивидуальные особенности для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных;
- 3) сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы;
- 4) воспитать морально-волевые качества, необходимые дзюдоисту для выполнения поставленных задач [21; 25].

Технико-тактическая подготовка борца, как самостоятельный раздел его учебно-тренировочного процесса в самом широком смысле, направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

Для спортивной борьбы результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий; по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику.

Я. Ямосито [47] считает что, техника дзюдо состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела. Для того чтобы овладеть ею, борцы должны уметь хорошо выполнять основные элементы борьбы. К ним относятся страховка (укэми) умение падать после бросков, не повредив партнера и себя, перемещение нормальными шагами (аюмиаси) и подшагиванием (цугаиси); умение выбирать верный захват и неприступную стойку; овладеть всеми способами выведения из равновесия противника (кудзуси) и уметь выполнять все повороты (тайсабаки).

Броски используют в абсолютной схватке, когда партнеры, ловко перемещаясь, пытаются вывести друг друга из равновесия, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении выведения того из равновесия. В борьбе лежа партнеры также ищут возможность вывести друг друга из устойчивого положения и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление. С повышением мастерства переходят к изучению комбинаций приемов. Обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях. По мере усвоения основных элементов борьбы, роста индивидуального мастерства приходит умение держаться на татами, страховать партнера [18; 23; 28].

По мнению П.В. Трутнева [2; 18], техническое действие успешно выполняется дзюдоистом тогда, когда в ходе схватки создается благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. Значит, эту ситуацию надо создать искусственно, используя различные тактические приемы.

Атакующие технико-тактические действия включают в себя:

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

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

Таким образом:

1. В ходе тренировочного процесса спортсмен должен владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости условий.

2. Техника приема – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.

3. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

1.2 Физическая подготовка дзюдоиста

Физическая подготовка - это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физические качества дзюдоистов определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей. Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель);

- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, которые требуют проявления сходных свойств психики.

Физические качества дзюдоистов в большинстве случаев предполагают наличие в них задатков, которыми спортсмены наделены от природы.

Под двигательными задатками понимаются анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) могут преобразовываться в способности к занятиям.

По мнению Сиротина О.А. [31] борец должен быть физически развит. В вольной борьбе требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одно преимущества в силе, выносливости или ловкости. Обычно одно из физических качеств спортсмена преобладает над другим.

Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена, на его тактико-техническое мастерство.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца [4; 9; 15; 16].

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

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

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

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

В практике спортивной борьбы, Б.М. Рыбалко [33; 38; 39] считает, что все физические качества проявляются комплексно через спортивную технику, попытка выделения только одной из качественных сторон в структурной композиции движения фактически нереальна из-за невозможности изолироваться от сопряженности воздействия других. Современные условия проведения борцовских схваток характерны высоким уровнем интенсивностью двигательной деятельности. Наличием значительного количества статических напряжений перемещающихся динамической работой взрывного характера с позиций результативности выполнения контратакующих действий, значительное воздействие оказывает уровень развития таких специальных качеств как «взрывная сила», специальная сила и ловкость [20].

Т.В. Бондарчук [17] придерживается мнения что, физическая подготовка - основополагающая сторона спортивной тренировки, так как в большой мере, чем другие стороны подготовки, характеризуется физическими нагрузками, воздействующими на морфофункциональные свойства организма. От уровня физической подготовленности зависят успешность технической подготовки, содержание тактики спортсмена, реализация личностных свойств спортсмена, реализуемых в процессе тренировок и состязаний.

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

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

В настоящее время тренировочные устройства и тренажеры успешно применяются как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсменов. Выполнение упражнений на тренировочных устройствах и тренажерах позволяет бурно развивать все физические качества. Эффективность применения технических средств в обучении и тренировке спортсменов доказана как практикой спорта, так и результатами многочисленных исследований. Многие выдающиеся спортсмены, выступающие в различных видах спорта, используют в своей тренировке различные технические средства и признают их полезность. Если в процессе специальной физической подготовки спортсменов в различных видах спорта используются в основном узкоспециализированные технические средства, то для решения задач общей физической подготовки весьма эффективны все без исключения тренировочные устройства и тренажеры [6].

Развитие физических качеств человека, по мнению В. Шилова [7; 25] и Д. А. Завьялова [17] — одна из важнейших задач физического воспитания. В настоящее время спортивная борьба дзюдо на уровне высоких результатов требует от спортсмена высокой физической подготовленности. Одна из основных задач по управлению подготовкой борцов — повышение эффективности тренировочного процесса. Практика постоянно диктует необходимость совершенствования организационной структуры этапов подготовки, улучшения организации тренировочных занятий [22].

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

качества определяют, насколько человек может использовать свои функциональные возможности.

По мнению В. Антонова [23] для достижения высоких спортивных успехов в соревнованиях по дзюдо необходима определенная физическая подготовленность. Дзюдоист добившийся более высокой ее степени имеет преимущество над соперниками. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента. Общую и специальную. Под общей физической подготовкой понимают процесс направленный на достижения высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости). Общая физическая подготовка (ОПФ) направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях [20].

В развитии скоростных качеств у дзюдоистов существует ряд проблем так считает Завьялова А.И [25] которые требуют глубокого исследования. Основными из них являются проблемы, связанные с развитием скоростных качеств у подростков, особенности адаптации подрастающего организма к ним и особенности методики ее развития. Все спортсмены и тренеры единодушно считают, что скоростные способности необходимы борцу дзюдо, так как только высокий уровень их развития позволяет: бороться в высоком темпе, что определяет эффективность и экономичность, высокую стабильность техники; вооружить борца средствами тактической борьбы; обеспечить профилактику травматизма, исключив нарушения биомеханики движений [5].

По мнению Шилов В. П. [42] в настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории его отдельных видов сложились определенные противоречия в трактовке и терминологии важнейшего физического качества, выносливости. Общая выносливость - это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные и опосредованно влияющую на спортивную специализацию. Специальная

выносливость - это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени. Выносливость - комплексное качество, большинство составляющих ее компонентов являются общими для всех появлений в различных спортивных дисциплинах [12]

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

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

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

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

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

- оставить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий дзюдо с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

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

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

Таким образом,

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

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

Различают два метода в развитии силовых способностей:

- а) использование упражнений с максимальными усилиями;
- б) использование упражнений с неопредельными отягощениями.

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

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

1.3 Методика обучения защитным действиям в борьбе дзюдоистов

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

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

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

Э.Ахмедов [2] посчитал целесообразным прежде всего систематизировать защиты унифицировать их по подобию структуры и вместе с тем унифицировать атакующие действия по сигнальным признакам. В этом случае будет возможно до минимума сократить количество информационных признаков, нужных для организации успешной защиты. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Специалисты едины во мнении, что совершенная защита - грозное оружие для достижения победы над соперником [47].

Анализ научной и методической литературы показал значение защитных действий в единоборствах. Из педагогических критериев эффективность защиты в дзюдо, отмечает А.В.Еганов [12], является наиболее информативным индикатором, характеризующим соотношение технического мастерства на тренировках и соревнованиях.

Ю.А. Шахмурадов [27] в результате наблюдений соревновательной деятельности выявил, что для проявления и наращивания активности, особенно для удержания преимущества в схватке, борцы чаще всего применяют активную и пассивную защиту.

Роль активной защиты становится первостепенной в связи с тем, что современные правила соревнований поощряют активную борьбу и наказывают пассивную борьбу. На это же указывается в правилах соревнований по дзюдо в редакции А.Глушкова [7], где особо отмечено, что переход в оборонительное положение (низкая или согнутая стойка, упор прямой рукой в пояс, бедро соперника более 3-5 секунд) приводит к незамедлительному наказанию на соревнованиях по дзюдо.

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

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

Вышеперечисленное позволяет заключить, что выделение тем защиты в специальный раздел этапа технико-тактической подготовки и алгоритмизация обучения на базе унификации защитных действий по биомеханическим

признакам дают значительную прибавку в повышении качества обученности самбистов и дзюдоистов [44].

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

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

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

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

экспериментальных исследований, а также обобщения лучших образцов отечественной и зарубежной практики [3; 14].

Одной из причин проигрыша наших борцов является незнание защит от контрприемов, от переводов и бросков, связанных с захватом ног руками. Как отмечает П.В. Трутнев [35], наши борцы неплохо владеют защитами и контрприемами во второй фазе атаки, когда уже осуществлен захват за ноги (ногу), что нельзя сказать про первую фазу - когда захват еще не выполнен. Если борец плохо защищается и плохо проводит контрприемы от захватов за ноги, то он теряет приблизительно 50% боеспособности. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Специалисты едины во мнении, что совершенная защита - грозное оружие для достижения победы над соперником [25; 33; 39].

В процессе единоборства проведение тактико-технического действия, в том числе и защитного, несомненно, требует определенного уровня развития физической подготовленности. Физическая подготовленность борца, делает вывод в своей работе П.В. Трутнева [35], является одной из важнейших составляющих его спортивного мастерства.

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

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

Таким образом:

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

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

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

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

I этап – сбор и анализ литературных источников для определения проблемы и дальнейшего направления исследования. Сбор и анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всего процесса обучения.

II этап – в период с октября по декабрь 2015 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие сто респондентов, из них – 2 мастера спорта международного класса, 21 - мастер спорта России, 46 - кандидатов в мастера спорта России, и 31, имеющих разряды. Анкетирование проводилось с целью выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо.

III этап - на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило на краевой спартакиаде среди молодежи 1995-1997 года рождения в городе Дивногорске 13-14 Января. В ходе проведения исследования нами было просмотрено и проанализировано 100 соревновательных поединков в весовых категориях 60,66,73 и 100кг. Мы фиксировали использование защитных действий, как в партере так и в стойке, для выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо.

IV этап – в период с февраля по апрель 2016 года нами был поведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие дзюдоисты средней возрастной группы в возрасте от 15 до 16 лет. Педагогический эксперимент проходил с целью повышения эффективности выполнении контратакующих действий, для этого мы разработали специальные тренировочные упражнения . В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены разнообразные вспомогательные упражнения (тяги

жгута на скорость, «учикоми», броски, борьба по заданию и др.). Педагогический эксперимент проходил в СДЮСШ пос. Березовка.

V этап – приступили к анализу полученных результатов и установлению достоверности полученных результатов, после проведения всех исследований.

2.2 Методы исследований

Теоретический анализ литературных источников был использован нами для сбора информации по интересующей теме исследований. Благодаря этому методу нам удалось рационально оценивать особенности учебно-тренировочного процесса по борьбе дзюдо, а также выявить особенности тренировки защитных действий, особенности организации учебно-тренировочного процесса у борцов дзюдо.

Анкетный опрос - наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. Анкетирование использовалось с целью выявления особенностей применения защитных действий, выявления основных защитных технических действий, применяемых в борьбе дзюдо.

Педагогическое наблюдение - метод сбора первичных эмпирических данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. Нами педагогическое наблюдение было проведено с целью выявления наиболее эффективных защитных действий в стойке и в партере.

Педагогический эксперимент – это строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет.

Нами было проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был направлен на повышение эффективности применения контратакующих технических действий борцами дзюдо. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов, неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. Для повышения эффективности, выполнении контратакующих действий, в тренировку были включены разнообразные упражнения и задания.

Метод статистической обработки результатов мы использовали после планомерного сбора данных на каждом этапе исследования с целью их дальнейшей обработкой. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

3 ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОНТРАТАКУЮЩИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

3.1 Организация учебно-тренировочного процесса борцов дзюдо, направленного на отработку защитных действий

На сегодняшний день в школах борьбы дзюдо все меньше уделяют внимания правильному выполнению защитных действий, что приводит к ухудшению результатов борьбы дзюдо в России.

В борьбе дзюдо, как и в других единоборствах, немаловажную роль играют защитные действия. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться.

С целью выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо мы провели анкетирование с последующим анализом. В анкетировании приняли участие сто респондентов, из них:

- 2 мастера спорта международного класса;
- 21 - мастер спорта России;
- 46 - кандидатов в мастера спорта России;
- 31- имеющих разряды.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что из 100 опрошенных респондентов 76% считают, что в схватках им часто удаётся выполнить контратакующие приемы. Важно уметь проводить контратакующие приемы. Ведь контратака - это высокое техническое мастерство борца. 10% респондентов считают, что в борьбе им не всегда удаётся выполнить контратакующие приемы. Так как они не ждут атаки со стороны соперника, а атакуют сами. 14% респондентов еще не определились, как часто им удаётся выполнять контратакующие приёмы.

В борьбе дзюдо важным элементом провидения приемов являются захваты, так как захват - это основа приема. 37% респондентов односторонний

захват для защитных действий эффективный (рис. 1). 44% респондентов предположили, что двусторонний захват выгодней. Оба захвата должны использоваться в защите 29% считают респонденты.

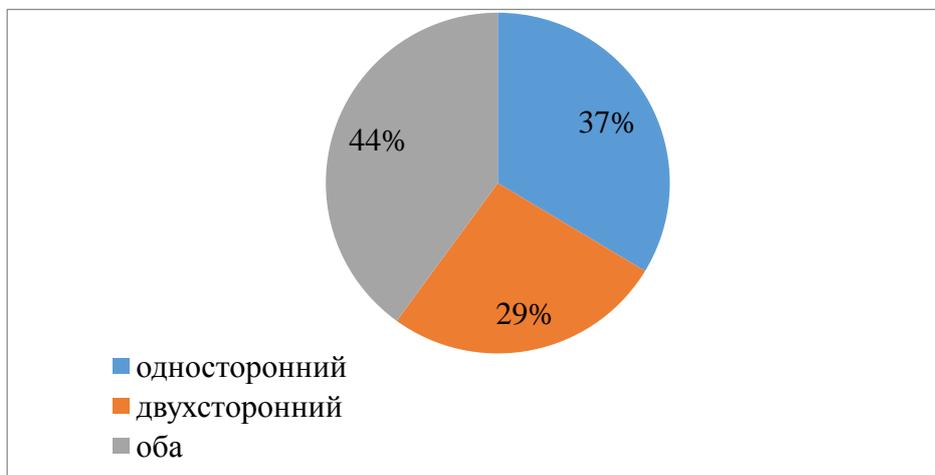


Рисунок 1 - Разновидности захватов для проведения защитных действий

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

Далее мы выявляли у респондентов, считают ли они свои защитные действия эффективными. Так нами было выявлено, что 73% респондентов свои защитные действия считают эффективными, так как защитные действия один из основных базовых арсеналов дзюдоиста. Не уверены в своих защитных действиях 27% респондентов.

Ссовершенная защита - это грозное оружие для достижения победы над соперником.

Защитные действия выполняют неоднозначную функцию в структуре схватки. Большая часть поединка независимо от результата, уходит на реализацию атак и защит. Безусловно, атака - это главное средство достижения победы, однако сейчас хорошо атакуют многие борцы, а побеждают те, кто владеет всем набором действий и умело ими пользуется в зависимости от особенностей ситуации и способностей противника, то есть тот, кто правильно

распределяет действия в ходе поединка. Таким образом, защита - являясь одним из видов тактики борьбы, тесно взаимосвязана с тактикой проведения приема.

По опросу респондентов выяснилось, что при проведении защитных действий во время схватки 56% борцов создают благоприятные условия для проведения броска. 44% респондентов при проведении защитных действий используют ошибки соперника. Цель выжидая когда соперник ошибется, затем проводится контр – прием (рис.2).

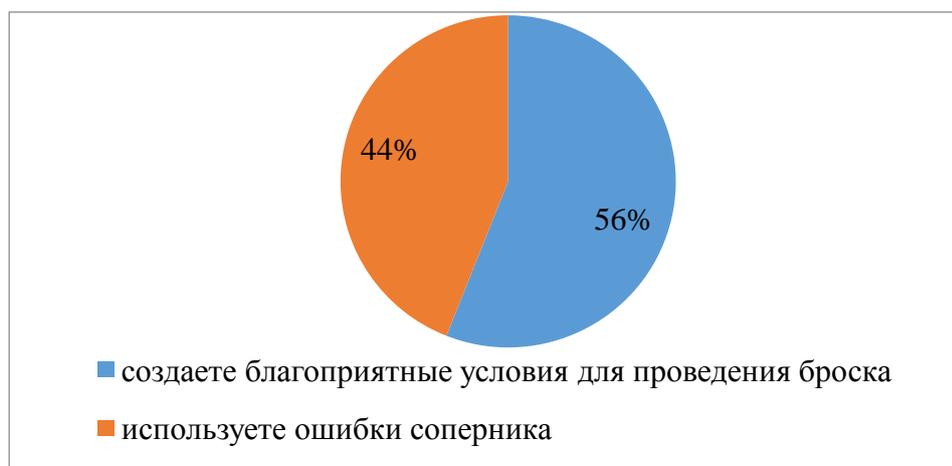


Рисунок 2 - Действия при защите

Очень важный раздел тактического мастерства борца — тактика ведения схватки и участия в соревнованиях. Проводя анкетирование, мы выявляли у респондентов, какую тактику ведения борьбы они предпочитают. В результате проведения анкетирования нами было установлено, что большая часть опрошиваемых респондентов применяют атаковую тактику ведения борьбы (57%). Предпочтение защитным действиям отдают 23% борцов, 20% респондентов ответили, что атаковую тактику и защитные действия нужно применять в борьбе. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться (рис.3).

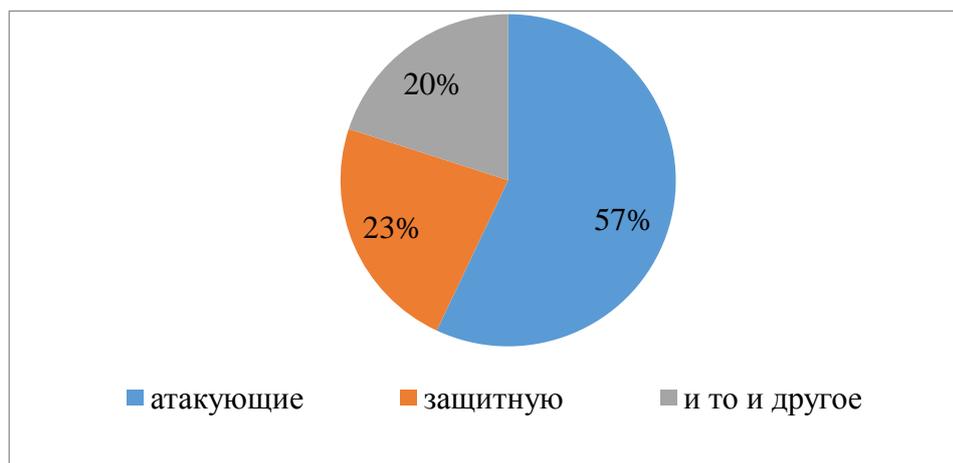


Рисунок 3 - Тактика ведения борьбы

От умения бороться в партере зависит, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи, а сама борьба в партере требует плотности. Мы выявляли у респондентов какие защитные технические действия в партере они применяют чаще всего. Нами было установлено, что 67% респондентов используют защитные действия в партере, такие как: перевороты, болевые и удержания. В стойке борьба так же ведется в плотном захвате, без захвата не должен проводиться не один прием. Опрошенные респонденты которых составило 33% заявили, что защищаясь в стойке они используют: сковывание и блокирование соперника захватов.

Защите можно научить быстрее, чем атакующему действию, но любая защита требует определенной подготовленности (физической, технической, психической). Поэтому О.П. Юшков [16] , Ю.А. Шахмурадов [27] считают, что каждая защита должна соответствовать определенному уровню мастерства борца, то есть этапу совершенствования.

Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. Известно, что надежная защита - основа основ спортивного мастерства. Успешность использования защитных действий зависит от ряда факторов.

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

Тактика борьбы дзюдо - это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. А 29% респондентов считают, что физической подготовленности будет достаточно, что бы выполнять успешные защитные действия. Физическая подготовка борца составляет основу спортивной тренировки, в ходе которой осуществляется развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Лишь 20% опрошенных респондентов согласились с тем что, успешные защитные действия на соревнованиях зависят: как от технической подготовленности так и от физической подготовленности спортсмена (рис.4).



Рисунок 4 - Зависимость эффективности применения защитных действий

Особое место в тренировке должен занимать процесс изучения защитных действий. Однако в борьбе в большей мере изучаются атакующие действия, защитным действиям отводится незначительное место. Как показал анализ тренировочных планов подготовки сборных команд и тренировочных занятий, защитным действиям в положении борьбы стоя отводится незначительное количество времени и они составляют от общего объема.

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов особенности отработки защитных действий и времени, которые они уделяют на отработку этих действий при построении учебно-тренировочного процесса. Нами было установлено, что на тренировке защитные действия отрабатывают целенаправленно (77%). Это способствует наработке до автоматизма защитных действий. Отрабатывая защитные действия на тренировке целенаправленно, можно уверенно защищаться, а после самому атаковать. 23% респондентов ответили – нет, по их мнению, тренеры мало внимания уделяют на защиту, а именно тренер управляет технико-тактической подготовкой спортсмена и поэтому нет целенаправленной отработки защитных действий.

Также в результате проведения анкетирования нами было выявлено, что защитным действиям на тренировке нужно уделять 0,5 часа. Так считают спортсменки женщины, и борцы, имеющие разряд не выше Кандидата в Мастера Спорта(36%). 31% ответили, что 1 часа хватит. В основном так отвечали спортсмены высокой классификации (МС; МСМК). А 16% борцов считают, что достаточно будет 1.5 часа наработке защитным действиям. Техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев (рис.5).

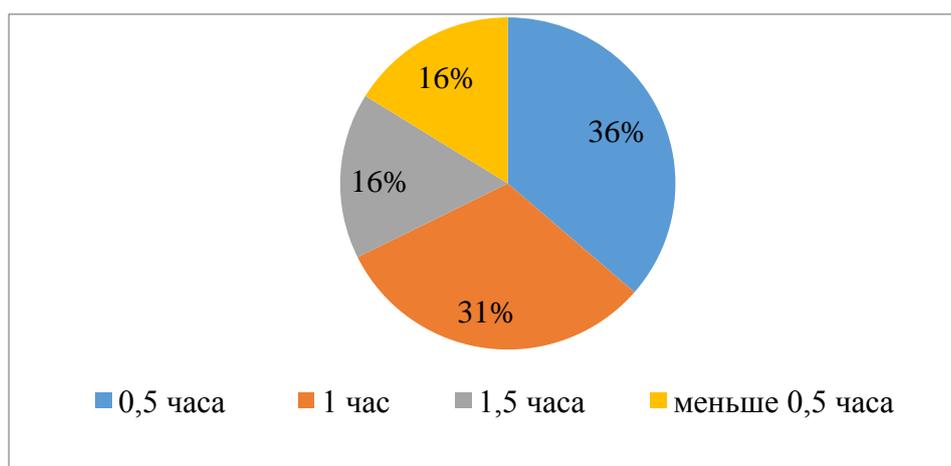


Рисунок 5 - Время уделяемое защитным действиям при построении учебно-тренировочного процесса

Таким образом:

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

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

3.2 Выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо, и надежность их использования на соревнованиях

Бросить опытного борца довольно сложно, поэтому нужно использовать все шансы, направленные на достижение победы. Большое внимание следует уделять защитным действиям, они как правило сложнее обычных приёмов, но борцы умеющие их использовать, успешно применяют их в борьбе.

Соревновательная схватка представляет собой определенную структуру переходов от атаки к защите и, наоборот, с задачей одностороннего выигрыша оценок. Следовательно, конечный результат этих переходов выступает системообразующим фактором, возможно с одинаковым вкладом характеристик атаки и защиты. Однако, в большей мере исследования проведены в области атакующих действий, а защитным действиям отводится незначительное место в специальной литературе и практике. Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия.

С целью выявления наиболее эффективных защитных действий в борьбе дзюдо нами было проведено педагогическое наблюдение. Данное исследование проходило на краевой спартакиаде среди молодежи 1995-1997 годов рождения в городе Дивногорске 13-14 января.

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

Подводя итоги педагогического наблюдения, нами было установлено, что большая часть борцов 72% использовали ошибки соперника в стойке для проведения броска, 28% спортсменов использовали ошибки соперника в партере (Рис.6.). Наиболее чаще дзюдоисты выполняют срыв захвата без продолжения атаки 64 % дзюдоистов. И всего 36% борцов после срыва захвата сразу начинают выполнять свою атаку.

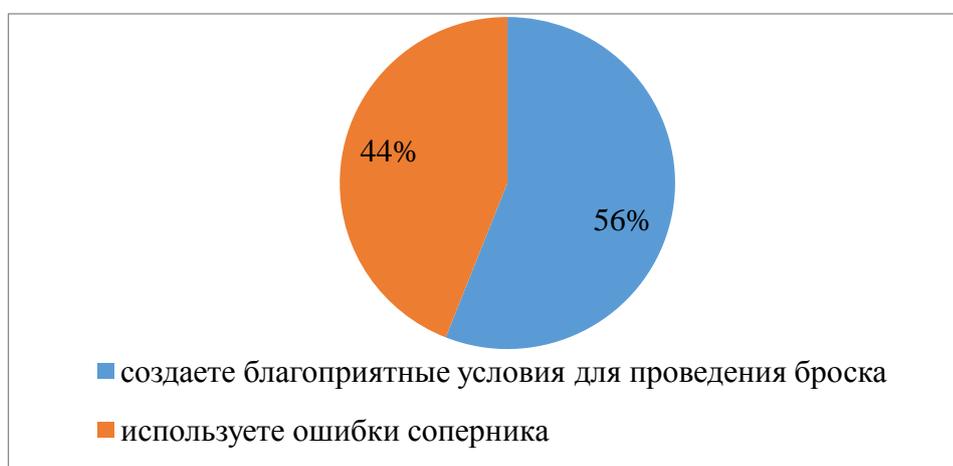


Рисунок 6 - Использование ошибок соперника

В борьбе различают две формы защиты:

1. Пассивную защиту - прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизацию путем активного использования частей своего тела. При пассивной защите в стойке предотвращается выполнение приемов атаки за счет разрыва дистанции, сковывающих захватов, упора руками, головой, зацепов, обвивок и т.д. Обороняющийся борец не владеет инициативой и не имеет преимуществ в развитии ситуации.

2. Активную защиту - прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки. Применение активных защит, позволяющих эффективно

переходить к атаке, придает борьбе активный характер, делает ее более зрелищной и результативной.

В спортивных единоборствах раздел обучения, направленный на формирование у спортсменов знаний, умений и навыков, является наиболее важным.

Наиболее часто выполняемым защитным действием является контрприем - подсечка его использовали 49% дзюдоистов, 18% борцов применяют скручивание против броска подхватом и 15% используют боковой переворот против задней подножки. Остальные защитные действия дзюдоисты выполняют значительно реже (рисунок 7).

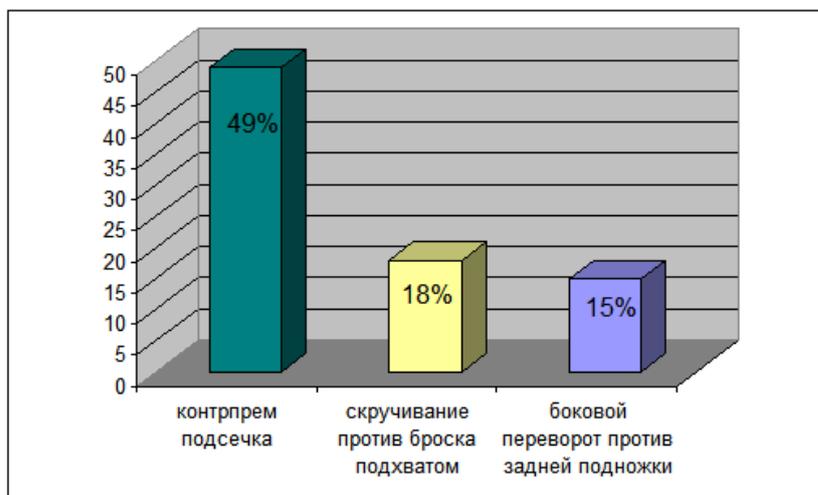


Рисунок 7 - Защитные технические действия в стойке

Значительно реже применяются следующие защитные действия: прогнуться; захватить два отворота; выпрямить руки; захватить за бедро, (брюки) соперника после его подворота; отпустить захват, развернуться встать в положение упора на руки; обвить изнутри ногу соперника; во время подворота соперника обвить его туловище ногами сзади; захватить за два рукава; одновременно с подворотом соперника, выполнить подворот самому в положение спина к спине; рывки соперника в противоположную броску сторону в момент его проведения соперником.

Надёжность защиты является одной из важнейших характеристик соревновательной деятельности дзюдоиста. Защитные действия в единоборствах являются одним из основных сбивающих факторов, препятствующим проведению технического действия, они вызывают дискоординацию движений, нарушение функциональной устойчивости и снижение целевой точности выполнения технических действий. Защитные действия относятся к экзогенным (внешним) сбивающим факторам, препятствующим успешному выполнению техники приемов в поединке. От умения преодолевать защитные действия зависит стабильность технического мастерства борца и, соответственно, спортивный результат.

Таблица 1 - Результаты соревновательных схваток

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

В ходе наблюдения за соревновательными схватками часть борцов 53% использовали, благоприятные условия для проведения броска. 47% борцов использовали ошибки соперника в партере. Таким образом, защита велась

активно, как в стойке, так и в партере. Схватки в весовых категориях 60, 66 и 73 были энергичными. Большая часть борьбы шла на срывах захвата, контрприемов и продолжение атак в партере.

В результате проведения педагогического наблюдения нами было установлено, что чаще спортсмены после неудачно выполненного броска через спину с колен проигрывают защитными действиями с использованием удушающих приемов. При выполнении броска многие дзюдоисты теряют внимание в партере и проигрывают удержанием. Остальные защитные действия с переходом в атаку спортсмены выполняют значительно реже.

Таким образом,

1. На краевой спартакиаде среди молодежи под наблюдением находилось 100 спортсменов. Наиболее эффективными защитными действиями оказались: контрприем подсечка использовали 49% дзюдоистов, 18% борцов применяют скручивание против броска подхватом и 15% используют боковой переворот против задней подножки.

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

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

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

3.3 Средства повышения эффективности применения контратакующих действий у борцов дзюдо

Борьба дзюдо относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия). Наиболее важным в становлении технико-тактического мастерства является контратакующие действия.

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

С целью повышения эффективности выполнения контратакующих действий нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в период с февраля по апрель 2016 года. В эксперименте приняли участие дзюдоисты средней возрастной группы в возрасте от 15 до 16 лет. Педагогический эксперимент проходил с целью повышения эффективности выполнения контратакующих действий, для этого разработали специальную тренировочную программу. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены разнообразные вспомогательные упражнения (тяги жгута на скорость, учикоми, броски, борьба по заданию и др.).

Комплекс упражнений, применяемый в течение эксперимента.

- 1) челночный бег 3x10 м;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) подтягивание на перекладине;
- 4) лазание по канату (без помощи ног).

Таблица 2 - План учебно-тренировочных занятий, применяемый в течение педагогического эксперимента

| План тренировки контрольной группы | План тренировки экспериментальной группы |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Понедельник:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20 мин. -Борьба в партере 1 схватка 5 мин. -Учеками (тяги руками в движении)10мин. -Отработка 20 мин. -Борьба по заданию 2 схватки по 6 мин(один борец выигрывает, второй атакует). -ОФП лазанье по канату (без помощью ног) 10 раз, -Растяжка 10 мин. | <p style="text-align: center;">Понедельник:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20 мин. - Учеками 20 мин. (тяги партнёра вперед, назад) - Отработка бросков задняя подножка 20 мин. - Отработка броска на вырыв 20 мин. - Скоростное набрасывание на заднюю подножку 3 подхода по 10 раз (по очереди) - Скоростное набрасывание на вырыв 3 подхода по 10 раз (по очереди) - Схватка 6 мин. обоюдная (один соперник входит на заднюю подножку, второй контратакует броском на вырыв) - ОФП лазанье по канату, (без помощью ног) 10 раз |
| <p style="text-align: center;">Вторник:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20 мин. -Борьба в партере 2 схватки по 10 мин. -Учеками (тяги руками в движении) 10 мин. -Борьба в стойке, по заданию 5 схваток по 6 мин. (один соперник атакует, а другой защищается. По очереди) -ОФП лазанье по канату(без с помощью ног) 10 раз -Растяжка 10 мин. | <p style="text-align: center;">Вторник:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20 мин. -Борьба в партере 2 схватки по 10 мин. -Учеками 20 мин. (тяги партнёра вперед, назад) - Отработка бросков по заданию. (контрприем на вырыв, от броска задняя подножка) -Борьба в стойке 10 мин. (реализация в борьбе защитных действий, с переходом на контрприем) -Работа со жгутом (тяги в обе стороны 2 подхода по 50 раз, подвороты на бросок задняя подножка с партнёром-2 подхода по 50 раз) -Растяжка 10 мин |
| <p style="text-align: center;">Среда:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Кросс 5 км. -Футбол, 30 мин. -ОФП (скоростные подвороты со жгутом). -Баня 1 час | <p style="text-align: center;">Среда:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Кросс 5 км. -ОФП круговая (работа со жгутом, пресс, брусья, канат, подтягивание) -Баня 1 час |

Окончание таблицы 2

| План тренировки контрольной группы | План тренировки экспериментальной группы |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Четверг:</p> <p>-Разминка 20 мин. -Борьба в партере 1 схватки 5 мин -Учекоми (тяги руками в движении) 10 мин. -Отработка в партере 30мин (уходы с удержания, по 5 мин каждый). - Борьба в партере по заданию 10 мин (Работа над переворотами на удержание). -ОФП лазанье на канате (без с помощью ног) 10 раз, пресс 4 подхода. -Растяжка 10 мин.</p> | <p style="text-align: center;">Четверг:</p> <p>-Разминка 20 мин. -Борьба в партере 2 схватки по 10 мин. -Учекоми (тяги руками в движении) 10 мин. -Отработка в партере 30мин (уходы с удержания, болевого). - Борьба в партере по заданию 10 мин (уходы с удержания) -ОФП лазанье на канате (без с помощью ног) 10 раз, брусья, пресс 4 подхода. -Растяжка 10 мин.</p> |
| <p style="text-align: center;">Пятница:</p> <p>-Разминка 20 мин. -Борьба в партере 2 схватки по 10 мин. -Борьба в стойке 5 схваток по 6 мин(борьба с продолжением в партере). -ОФП лазанье по канату , (без с помощью ног) 10 раз. -Растяжка 10 мин.</p> | <p style="text-align: center;">Пятница:</p> <p>-Разминка 20 мин. -Борьба в партере 3 схватки по 10 мин. -Борьба в стойке (по заданию, работа над подсечками) 5 схваток по 6 мин. -ОФП лазанье по канату (без с помощью ног) 10 раз, подтягивание 3x12 -Растяжка 10 мин</p> |

Для оценки эффективности применяемой нами комплексы упражнений в начале и в конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания:

1. Уходы от броска через плечо по 5 минут.
2. Кол-во бросков через плечо за 15 секунд.
3. Подвороты в течение 15 секунд.

Как видно из таблицы 2, участник контрольной и экспериментальной группы не имеют достоверных различий в технической подготовленности.

Контрпиемы имеют техническое преимущество над защитами и по своей результативности занимают в арсенале технических действий более высокое место. Однако, отсутствие методических разработок по обучению контратакам и применение их в греко-римской борьбе , является существенно слабым местом в подготовке борцов. Следовательно, в совершенствовании техники

контратакующих действий кроется один из резервов повышения технического мастерства спортсменов.

Таблица 3 - Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

| Фамилия | Уходы от броска через плечо по 5 минут | | Кол-во бросков через плечо за 15 сек. | | Подвороты в течение 15 сек. | |
|-------------|--|-------|---------------------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| | До | После | До | После | До | После |
| Боранов А. | 2 | 3 | 10,04 | 11,10 | 15.19 | 14,34 |
| Фельк А. | 1 | 3 | 10,44 | 10,56 | 16.43 | 16,01 |
| Обухов В. | 3 | 5 | 11,39 | 12,74 | 15.98 | 15,11 |
| Яндовко С. | 1 | 2 | 10,88 | 11,73 | 13.34 | 13,01 |
| Мацалай З. | 2 | 2 | 09,90 | 10,07 | 14.10 | 13,55 |
| Патрушев Р. | 2 | 2 | 11,88 | 12,44 | 15.03 | 14,89 |
| Мурашин О. | 3 | 4 | 11,01 | 11,81 | 16.77 | 15,78 |
| Могилей Д. | 3 | 3 | 10,12 | 10,01 | 13.62 | 12,79 |
| Лапа А. | 2 | 4 | 11,10 | 11,16 | 12.83 | 11.80 |
| Чигирин Р. | 2 | 4 | 11,84 | 12,55 | 13.95 | 12,11 |
| Х ср. | 2.1 | 3.2 | 10,86 | 11,417 | 14.724 | 13,939 |
| Т | 1,58 | | 1,567 | | 1,57 | |
| Р | не достоверно | | не достоверно | | не достоверно | |

Таблица 4 - Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

| Фамилия | Уходы от броска через плечо по 5 минут | | Кол-во бросков через плечо за 15 сек. | | Подвороты в течение 15 сек. | |
|------------|--|-------|---------------------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| | До | После | До | После | До | После |
| Васильев И | 2 | 2 | 11,05 | 11,22 | 12.47 | 13.33 |
| Мальшев О. | 3 | 4 | 10,09 | 10,27 | 13.12 | 14.45 |

Окончание таблицы 4

| Фамилия | Уходы от броска через плечо по 5 минут | | Кол-во бросков через плечо за 15 сек. | | Подвороты в течение 15 сек. | |
|-------------|--|-------|---------------------------------------|-------|-----------------------------|--------|
| | До | После | До | После | До | После |
| Бобрик М | 3 | 4 | 10,21 | 12,22 | 14.11 | 15.05 |
| Огурцов А | 3 | 4 | 11,24 | 11,74 | 12.58 | 14.44 |
| Рычагов Д | 2 | 4 | 12,18 | 13,05 | 12.01 | 12.58 |
| Лихов Д | 3 | 4 | 11,32 | 12,14 | 12.34 | 13.76 |
| Киргизов А | 3 | 5 | 10,18 | 10,58 | 13.79 | 14.66 |
| Осипенко В. | 1 | 3 | 10,10 | 11,47 | 12.91 | 15.37 |
| Качерга Д. | 3 | 4 | 10,16 | 10,88 | 11.58 | 12.58 |
| Шарабуров | 3 | 3 | 11,13 | 12,17 | 12.79 | 14.16 |
| Х ср. | 2.6 | 3.9 | 10,77 | 11,57 | 12.762 | 14.038 |
| Т | 2,8 | | 2,147 | | 3,111 | |
| Р | < 0,05 | | < 0,05 | | < 0,01 | |

Разработанные комплексы упражнений вырабатывают у занимающихся необходимые знания, умения и навыки по формированию основ ведения единоборства и техники и тактики атакующих и защитных действий, повышает эмоциональную окраску тренировочных занятий. В процессе единоборства развиваются специальные физические качества, приобретаются умения принимать быстрые, своевременные и правильные решения, значительно повышается интерес к виду спорта, заметно снижается отсев занимающихся.

Проведя анализ полученных результатов, и отслеживая динамику изменения результатов контрольных испытаний, мы пришли к следующим выводам:

- в контрольном упражнении «Уходы от броска через плечо по 5 минут» (кол-во реализованных уходов) – количество реализованных попыток увеличилось на 1,3 раз и прирост результатов составил 50%.

-в контрольном упражнении «Подвороты на месте в течение 15 секунд» количество выполненных раз увеличилось на 0,8 раз и прирост результатов составил 7,4%.

- в контрольном упражнении «Количество выполненных бросков через плечо в течение 15», количество выполненных раз увеличилось на 1,3 раза и прирост результатов составил 10,2% .

Таким образом,

1. В контрольной группе прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ($p > 0,05$). Наибольшего прироста результатов нам удалось добиться в контрольных испытаниях, характеризующих умение выполнять контратакующие технические действия – «Уходы от броска через плечо по 5 минут».

2. Разработанные нами комплексы упражнений являются эффективными и их применения могут быть рекомендованы в практической деятельности тренеров-преподавателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Защитные действия соперника являются основным сбивающим фактором в спортивной борьбе, т. е. сумма надежности атаки борца и надежности защиты его соперника равна единице. Специалистами спортивной борьбы активно разрабатываются средства и методы совершенствования тактико-технических действий с целью обучения борцов успешному преодолению защиты соперника и проведению бросков, оцениваемых судьями в баллах. К защитным действиям относятся и контрприемы. Имеется небезуспешная попытка сократить число необходимых в борьбе контрприемов. Однако в связи с тем, что контрприемы — более сложные, технические действия и многие из них проводятся как ответные приемы защиты.

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

3. По итогам педагогического эксперимента, который проходил в течение двух месяцев, результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе во всех трех показателях не достоверны. Проанализировав полученные результаты, мы пришли к выводу, что комплекс упражнений формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо является эффективной. Но 2-х месяцев было мало, что бы повлиять на совершенствование технической подготовленности борцов дзюдоистов. Нарботки контратак до автоматизма.

4. В контрольной группе прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ($p > 0,05$). Наибольшего прироста результатов нам удалось добиться в контрольных испытаниях, характеризующих умение выполнять контратакующие технические действия – «Уходы от броска через плечо по 5 минут».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, В.А. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе / Антонова В.А // Спортивная борьба: Ежегодник, - 2004. – С. 642 – 645
2. Ахмедов, Э. Атакующие захваты в борьбе / Э. Ахмедов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск. – 2005 . - №12. - С. 59-61.
3. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы : автореф дис.... канд. пед. наук / А.В. Белов. - Санкт-Петербург, - 2000. - 44 с.
4. Блах, В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) / В.Я. Блах // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №5. – С.34-36.
5. Блеер, А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления защитных навыков борца / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №6. – С. 36.
6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф . - М: ФАИР-ПРЕСС. – 2002. – 208 с.
7. Глушков, А. Техническая подготовка борца / А. Глушко // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – Выпуск № 5. – 2001. – С.30.
8. Глушков, А. Технический арсенал дзюдоистов / А. Глушков // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – Выпуск №6. – 2002. – С. 51-52.
9. Гогун, Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования / Е.Н. Гогун // Психология физического воспитания и спорта. - 2002. - С. 80-81.
10. Гогун, Е.Н. Развитие силы в форме элементов техники / Гогун Е.Н // Система самбо. – Москва: - 2002. - С. 40.
11. Греховод, В.А. Спортивная борьба: изменение тактики/ В.А. Греховод // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 49-51.

12. Еганов, А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. – С. 31–32.
13. Ежкова, А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: автореф. дис. канд. пед. наук: / А.Ю. Ежкова. - СПб. - 2004. - 44 с.
14. Завьялов, А.И. Упражнения для воспитания волевых качеств / А.И. Завьялов // «Дзю-до» спортивный иллюстрированный журнал: Красноярск, - 2001. - С. 31.
15. Завьялов, Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов / Д.А. Завьялов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина. – 2004. - №11. - С. 51.
16. Замятин, Ю.П. Греко-римская борьба: учеб. для высш. учеб. заведений физ.культуры / Ю.П. Замятин. - Москва : Терра-спорт : Олимпия Пресс, 2005. – 415 с.
17. Ильин, А. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов / А. Ильин // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2002. –№ 6. - С. 57-59.
18. Карелин, А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации/ АА. Карелин //Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 36 – 37.
19. Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г.А. Козлов. - Красноярск: И. Ц. «Платина», 2004 – С. 62.
20. Неверкович, С.Д. Систематизация базовой тактической подготовки борцов/ С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №8. – С. 33-36.
21. Немцев, О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и методика физической культуры. - 2003. - № 8. - С. 22-25.

22. Новиков, А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 2004.- №3.- С.51-53.
23. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин. - Москва., 2002. - 864 с.
24. Панков, В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. -2004. – №4. – С. 5-8.
25. Позднякова, Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса. / Ю. Позднякова // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. –. – 2001. – № 4. - С. 69-70.
26. Путин, В. В. Дзюдо: история, теория, практика. Оценка соревновательной деятельности/ В.В. Путин. - Архангельск: Издательство «СК», 2000. – 300 с.
27. Рапопорт, О.А. Психологическая агрессивность-обеспечение в системе подготовки защитным действиям / О.А. Рапорт // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С. 30-31.
28. Рыбалко, Б.М. Многоуровневая система моделирования при формировании навыков владения техникой спортивной борьбы / Б.М. Рыбалко// Теория и практика физической культуры. – 2002 - №3. – С. 24-25.
29. Савчук, А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук //Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 40 – 41.
30. Салихов, Р. Спортивное мастерство/ Р. Салихов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2001. – № 4. - С. 70-72.
31. Сиротин, О.А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. - 1995. – №10. – С. 10-11.
32. Спиридонов, В.А. Специальная подготовка / В.А. Спиридонов // Основы самозащиты. Тренировка и методика. - 2005.- № 5. - С. 38-41.

33. Табаков, С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. – С. 30-31.
34. Тимошенко, Ю. Психологические особенности спортивной деятельности тяжелоатлетов и борцов / Ю. Тимошенко // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. –2002. – № 5. - С. 80-82.
35. Трутнев, П.В. Основы тренировки в дзюдо / П.В. Трутнев.- Красноярск, 2011. - 238 с.
36. Туманян, Г. С. Качество стратегии и тактики схватки. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.М. Туманян. – Москва: Издательство «Советский спорт», 2000. – 280 с.
37. Туманян, Г.С. Качество стратегии и тактики схватки / Г.С. Туманян // Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 2000. - С. 280.
38. Харлампиев, А.А. Сила и ее развитие / А.А. Харлампиев // Система самбо. – Москва. - 2002. - С. 13-14.
39. Харлампиев, А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. - Москва, 2002.- 40 с.
40. Холодов, Ж.К. Теория методика физического воспитания/ Ж.К. Холодов. - Москва, 2000. - 478 с.
41. Шахов, Ш. Программирование физической подготовки в видах спорта группы единоборств / Ш.Шахов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №6. – С. 43-47.
42. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2002.- №6. - С. 85-87
43. Шулик, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба / Ю.А. Шулик. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 306-317 с.
44. Шулика, Ю.А. Унификация защитных действий в самбо и дзюдо / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры. - 1994. – №11. – С. 14-15.

45. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативной соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Александр Петрович Шумилин. – Красноярск, 2003. - 400 с.

46. Ягелло, В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет / В. Ягелло // ФК: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №1. – С. 58-60.

47. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. - Москва : ФАИР-ПРЕСС. – 2004. – 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

1. Часто ли вы применяете контратакующие приемы в схватках?

А) Да, часто _____

б) Нет, почему _____

в) Иногда _____

2. Какой захват для защитных действий более эффективный?

а) односторонний _____

б) двусторонний _____

в) оба _____

3. Считаете ли вы свои защитные действия эффективными?

а) Да, почему _____

б) Нет, почему _____

4. При проведении защитных действий Вы?

а) создаете благоприятные условия для проведения броска _____

б) используете ошибки соперника _____

5. Какую тактику ведения борьбы Вы чаще используете?

а) Атакующую _____

б) Защитную _____

в) И то и другое _____

6. Какие защитные действия Вы используете:

В партере: перевороты, болевые и удержания _____

В стойке: перемещение, сковывание и блокирование соперника захватов _____

7. Успешные защитные действия на соревнованиях зависят от:

а) технической подготовленности _____

б) физической подготовленности _____

в) И то и другое _____

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

а) Да _____

б) Нет _____

9. Отрабатываете ли Вы защитные действия на тренировке целенаправленно?

а) Да _____

б) Нет _____

10. Сколько времени Вы уделяете защитным действиям на тренировке?

а) 0,5 ч _____ б) 1 ч _____ в) 1,5 ч _____ г) Менее 0,5 ч _____

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Применение защитных действий на краевой спартакиаде среди молодежи в г. Дивногорске

Таблица Б.1 – Применение защитных действий на краевой спартакиаде среди молодежи г. Дивногорска

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|---|----------|----------|---|--|
| 1 | Межов | 60 | Скрутил соперника, когда он пытался сделать подхват | |
| 2 | Алексеев | 60 | ----- | Сковывал соперника в партер, там работал над болевым |
| 3 | Гринько | 60 | ----- | Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу |
| 4 | Дьяконов | 60 | Соперник опережал, первый входил на бросок | ----- |
| 5 | Гайденко | 60 | Борьба велась на срывах захвата | ----- |
| 6 | Малков | 60 | ----- | Перевел соперника в партер и воспользовался открытым подбородком. Сделал удушающий |
| 7 | Николаев | 60 | Работал на подсечках. Сделал контр-подсечку | ----- |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|-------------|----------|--|---|
| 8 | Зуев | 66 | Вывел борца из равновесия, затем пошел на заднюю подножку | ----- |
| 9 | Липин | 66 | ----- | В партере начал защищаться от удушающего, а противник перешел на болевой |
| 10 | Губайдуллин | 66 | ----- | Борьба в рогатке, выиграл удержанием |
| 11 | Сафронов | 66 | Опережал на захватах, соперник не успевал взять свой захват | ----- |
| 12 | Эргешов | 66 | ----- | Ушел с удержания, затем сам перешел на удержания |
| 13 | Прокопьев | 66 | Делал бросок, а соперник использовал его же силу. | ----- |
| 14 | Шандер | 66 | ----- | Ушел с удержания, благодаря обвив ноги |
| 15 | Сизых | 66 | ----- | На протяжении схватки несколько раз садился на болевой. Не было плотности |
| 16 | Тмоян | 66 | Использовал ошибку соперника. Тянул руками на себя и провел бросок | ----- |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|------------|----------|---|---|
| 17 | Гаврилов | 66 | Выжидал, затем сделал контр-бросок | ----- |
| 18 | Зиннер | 66 | ----- | В партере активно защищался. |
| 19 | Царенок | 66 | Боролся с верхним захватом, сопернику было неудобно. Второй борец не защищался | ----- |
| 20 | Степанян | 66 | ----- | Перейдя в партер сел на болевой. Противник прятал руки, защита велась активна |
| 21 | Белаусов | 66 | Старался вывести соперника за пределы татами. Когда почувствовал сопротивление, сделал бросок | ----- |
| 22 | Кильдияров | 73 | Подловил на контрприеме. Дал зайти на заднюю подножку, затем сам провел бросок | ----- |
| 23 | Авакян | 73 | Боролся в плотном захвате, старался не опускаться в партер | |
| 24 | Лысенко | 73 | ----- | Ушел от броска на живот, затем доработал в партере. Выиграл болевым |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|------------|----------|--|---|
| 25 | Короткий | 73 | ----- | Снова работал в партере плотно. Не оставил сопернику шансов, сделал болевой |
| 26 | Новиков | 73 | ----- | Упал на живот, но соперник накатил его на удержание. Не пытался уходить |
| 27 | Водянский | 73 | Блокировал захваты | ----- |
| 28 | Кашко | 73 | ----- | Подбородок был открыт, чем и воспользовался борец |
| 29 | Бадалян | 73 | От броска с колен ушел, сделав скрутку | ----- |
| 30 | Швалев | 73 | | Активно атаковал в партере |
| 31 | Понамарев | 73 | Контролировал правую руку. Противнику было не удобно бороться, пятился назад | ----- |
| 32 | Вершинин | 73 | Сделал контрподсечку | |
| 33 | Амбросимов | 73 | ----- | После броска преследовал в партере. Но не хватало плотности |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|----------|----------|--|---|
| 34 | Глушко | 73 | ----- | Упав на оценку не расслабился, вышел с веху на борца и сделал удержание |
| 35 | Шишков | 73 | Активно срывал захваты, но забыл про ноги. Упал от подсечки | ----- |
| 36 | Алексеев | 60 | ----- | После перевода в партер начал с удушающего, а перевернул на удержания |
| 37 | Межев | 60 | Вывел борца из равновесия, продолжил атаковать в партере. Соперник активно защищался | ----- |
| 38 | Гринько | 60 | ----- | Пропустил бросок через бедро. Упав на удержания, не пытался уходить |
| 39 | Гайденко | 60 | ----- | Партером выиграл. Но не было плотной борьбы в стойке |
| 40 | Эргешов | 66 | На протяжении всей схватки соперник пытался сделать подхват. Не использовал контрприем | ----- |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|-------------|----------|--|--|
| 41 | Сизых | 66 | Когда повел в счете начал суетиться, защитные действия не использовал. | ----- |
| 42 | Шандер | 66 | Забирал выигрышный захват, но не проводил бросок. | ----- |
| 43 | Губайдуллин | 66 | ----- | После комбинации подсечками, накатил на оценку. |
| 44 | Сафронов | 66 | Боролся с левостоичником. Отключал левую руку. | ----- |
| 45 | Липин | 66 | Всю схватку брал захват за пояс и пытался сделать бросок через голову. Не было накатов | ----- |
| 46 | Царенок | 66 | На протяжении схватки пытался перевести соперника в партер. Проиграл подсечкой | ----- |
| 47 | Зиннер | 66 | ----- | После броска работал в партере. Переходил на удержания несколько раз, борец уходил |
| 48 | Кильдияров | 73 | После броска перешел на болевой, не плотно сработал руками | ----- |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|------------|----------|--|--|
| 49 | Авакян | 73 | Ведя в счете проиграл. Из за того что не сработал руками. | ----- |
| 50 | Короткий | 73 | | Борец брал верхний захват, нагружал руками. Сбил в партер и провел болевой |
| 51 | Кашко | 73 | | Ушел с удержания, из-за не плотности |
| 52 | Швалев | 73 | Борьба велась на захватах. Оба борца боролись на равных. Боролись не активна | |
| 53 | Амбросимов | 73 | | Отключил обе руки, перешел на удержания. Сработал плотно |
| 54 | Шишков | 73 | Ушел с удержания, активно перемещал соперника за ковер | |
| 55 | Вершинин | 73 | Зашел на бросок, но не сработал руками. | |
| 56 | Понамарев | 73 | Борец активно атаковал, но сам падал. Его соперник опережал | |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|----------|----------|---|---|
| 57 | Шашков | 60 | | Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу |
| 58 | Монгуш | 60 | Работал на подсечках. Сделал контр-подсечку | |
| 59 | Лаптев | 60 | | Ушел с удержания, затем сам перешел на удержания |
| 60 | Глюз | 60 | Скрутил соперника, когда он пытался сделать подхват | |
| 61 | Матвеев | 60 | | Упал на живот, но соперник накатил его на удержание. Не пытался уходить |
| 62 | Адыкаев | 60 | Опережал на захватах, соперник не успевал взять свой захват | |
| 63 | Солдатов | 60 | | После броска преследовал в партере. Но не хватало плотности |
| 64 | Окунев | 60 | Вывел борца из равновесия, затем пошел на заднюю подножку | |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|----------|----------|--|--|
| 65 | Тычин | 60 | Подловил на контрприеме. Дал зайти на заднюю подножку, затем сам провел бросок | |
| 66 | Попов | 60 | Использовал ошибку соперника. Тянул руками на себя и провел бросок | |
| 67 | Петрин | 60 | | Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу |
| 68 | Кондаков | 73 | | Ушел с удержания, затем сам перешел на удержания |
| 69 | Айтеев | 73 | Вывел борца из равновесия, затем пошел на заднюю подножку | |
| 70 | Балицкий | 73 | | Сковывал соперника в партер, там работал над болевым |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|-------------|----------|--|---|
| 71 | Гавриленко | 73 | Делал бросок, а соперник использовал его же силу | |
| 72 | Николаев | 73 | На протяжении схватки пытался перевести соперника в партер. Проиграл подсечкой | |
| 73 | Акатьев | 73 | Сделал контрподсечку | |
| 74 | Каргабаев | 73 | | Перейдя в партер сел на болевой. Противник прятал руки, защита велась активна |
| 75 | Белобородов | 73 | | В партере активно защищался |
| 76 | Векшин | 73 | | Упал на живот, но соперник накатил его на удержание. Не пытался уходить |
| 77 | Полибин | 73 | Блокировал захваты | |
| 78 | Тайпинов | 73 | | После броска преследовал в партере. Но не хватало плотности |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|--------------|----------|--|--|
| 79 | Оганнисян | 73 | Боролся в плотном захвате, старался не опускаться в партер | |
| 80 | Дьяконов | 66 | | Борьба в рогатке, выиграл удержанием |
| 81 | Марьясов | 66 | | |
| 82 | Сысоев | 66 | | Подбородок был открыт, чем и воспользовался борец |
| 83 | Семиволосов | 66 | Активно срывал захваты, но забыл про ноги. Упал от подсечки | |
| 84 | Затворницкий | 66 | Боролся с верхним захватом, сопернику было неудобно. Второй борец не защищался | |
| 85 | Бочкарев | 66 | | Выиграл в партере. Использовал плотную борьбу |
| 86 | Федотов | 66 | | В партере начал защищаться от удушающего, а противник перешел на болевой |
| 87 | Грунтов | 66 | Соперник опережал, первый входил на бросок | |

Продолжение таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|----|--------------|----------|--|---|
| 88 | Беляков | 66 | Борьба велась на срывах захвата | |
| 89 | Тустановский | 66 | | Сковывал соперника в партер, там работал над болевым |
| 90 | Шарыпов | 66 | Опережал на захватах, соперник не успевал взять свой захват | |
| 91 | Гавриленко | 66 | Работал на подсечках. Сделал контр-подсечку | |
| 92 | Горбачев | 100 | | Ушел с удержания, благодаря обвив ноги |
| 93 | Крутиков | 100 | | Отключил обе руки, перешел на удержания. Сработал плотно |
| 94 | Носков | 100 | | Работал в партере плотно. Не оставил сопернику шансов, сделал болевой |
| 95 | Люфт | 100 | | Активно атаковал в партере |
| 96 | Антипов | 100 | Вывел борца из равновесия, продолжил атаковать в партере. Соперник активно защищался | |

Окончание таблицы Б.1

| № | Фамилия | Вес. кат | Использование защитных действий и контрприемов в стойке | Использование защитных действий в партере |
|-----|-----------|-------------|---|--|
| 97 | Москвин | 100 | От броска с колен ушел, сделав скрутку | |
| 98 | Радионов | 100 | Контролировал правую руку. Противнику было не удобно бороться, пятился назад | |
| 99 | Нарчук | 100 | Сделал контрподсечку | |
| 100 | Нугуманов | 100 | | Перейдя в партер сел на болевой. Противник прятал руки, защита велась активна |