

НАДЕЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ ДЗЮДО

Дорощенко Анна Викторовна

Старший преподаватель, МОУВО «Белорусско-российский университет»
annavik18@gmail.com

Перец Николай Андреевич

Доцент, МОУВО «Белорусско-российский университет»

Мальшева Елена Александровна

Доцент, МОУВО «Белорусско-российский университет»

RELIABILITY AND EFFICIENCY OF PROTECTIVE ACTIONS IN JUDO FIGHTING

**A. Doroshchenko
N. Perets
E. Malysheva**

Summary: The article presents a study of the reliability and effectiveness of protective actions used by highly qualified judokas at high-ranking competitions. Based on the information received, the most effective defensive actions were established, and their reliability was determined in the process of competitive fights. At the same time, in the course of the study, the most frequently performed technical actions were established, aimed at repelling an opponent's attack, which serve as an active form of defense. The practical significance of defensive actions, which are the main knocking factor aimed at repelling the opponent's attacks, is revealed. The characteristics of active and passive defense are presented in order to further correct the technical and tactical training of athletes through the recommendations developed by us aimed at intensifying the training process.

Thus, the studies of the composition and effectiveness of defensive actions in competitive fights presented in the article can be useful in planning the training process of judokas. At the same time, it is advisable to take into account the use of not only defensive actions, but also the use of technical and tactical manipulations aimed at overcoming the opponent's attacks with the subsequent implementation of a successful throw.

Keywords: highly qualified judoists, technical and tactical training, protective actions, efficiency, reliability, active defense, passive defense.

Аннотация: В статье представлено исследование надежности и эффективности защитных действий, применяемых высококвалифицированными дзюдоистами на соревнованиях высокого ранга. На основе полученной информации были установлены наиболее результативные защитные действия, а также определена их надежность в процессе соревновательных поединков. При этом в ходе исследования были установлены наиболее часто выполняемые технические действия, направленные на отражение атаки соперника, которые служат активной формой защиты. Раскрыта практическая значимость защитных действий, которые являются основным сбивающим фактором, направленным на отражение атак соперника. Представлены характеристики активной и пассивной защиты с целью дальнейшего корректирования технико-тактической подготовки спортсменов посредством предложенных рекомендаций, направленных на интенсификацию тренировочного процесса.

Таким образом, предоставленные в статье исследования состава и эффективности защитных действий в соревновательных поединках могут быть полезными при планировании тренировочного процесса дзюдоистов. При этом целесообразно учитывать использование не только защитных действий, но и применение технико-тактических манипуляций, направленных на преодоление атак соперника с последующей реализацией успешного броска.

Ключевые слова: дзюдоисты высокой квалификации, технико-тактическая подготовка, защитные действия, эффективность, надежность, активная защита, пассивная защита.

Введение

В связи с жесткой конкуренцией на международной арене спорта высших достижений в тренировочный процесс дзюдоистов высокой квалификации необходимо вносить регулярные изменения, способствующие совершенствованию технико-тактической подготовки, которая состоит из ряда специфических операций, где особое внимание, при подготовке к соревнованиям, уделяется атакующим и защитным действиям спортсменов.

Одним из ключевых разделов в технико-тактической подготовке борцов является техника выполнения защитных действий. При этом помимо создания благоприятных ситуаций для атак, проведения приемов и контра-так, необходимо еще и умение успешно защищаться.

Поединок в соревновательной борьбе состоит из процесса переключения с атак на защиту и наоборот с целью одержать победу над соперником. Поэтому особое внимание необходимо уделять изучению защитных технических действий и форм защиты. В спортивных единоборствах различают две формы защиты [1]:

1. Пассивную защиту – прием, направленный на предотвращение атаки или ее дезорганизацию путем активного использования частей своего тела.
2. Активную защиту – прием, включающий операции, направленные на отражение атаки соперника и на создание удобной ситуации для проведения контратаки.

Анализ научно-методической литературы [2 – 4], анкетного опроса выдающихся тренеров и спортсменов РБ, а также собственные педагогические исследования,

дают основания утверждать, что изменения в регламенте соревнований оказывают стимулирующее воздействие на поиск и создание более эффективных методик подготовки борцов высокого класса.

Многие специалисты в рамках данного направления, на протяжении длительного промежутка времени сталкиваются с проблемой совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов [5 – 8].

А.М. Шахлай [9], диагностируя соревновательную деятельность борцов, приходит к выводу, что технико-тактическая подготовка спортсменов нуждается в интенсификации тренировочного процесса.

А.В. Дорощенко [10], проводя анализ соревновательной практики дзюдоистов, выявляет большие интервалы между атаками и некачественное исполнение бросков, которые влекут за собой наказание судей, что указывает на низкий коэффициент эффективности применяемых технико-тактических действий.

Также, в совместных исследовательских работах А.В. Дорощенко и А.М. Шахлай [11, 12] выявили, что повышение плотности проведения результативных технических действий в соревновательных поединках, оказывает положительное влияние на благоприятное завершение схватки.

Кроме этого, М. Raab [13] отмечает, что эффективность техники спортсмена напрямую зависит от рационального использования методов тактической подготовки.

Таким образом, проанализировав соревновательную деятельность спортсменов, и имея полученные сведения об эффективности технического арсенала защитных действий, применяемых в соревновательных поединках, тренеры и спортсмены смогут наиболее правильно организовывать тренировочный процесс, и стремиться к результативному завершению соревновательного поединка.

Следовательно, предметом нашего исследования является соревновательная деятельность высококвалифицированных дзюдоистов.

Цель работы: выявление наиболее эффективных защитных действий, обеспечивающих высокую результативность в соревновательных поединках.

Задачи:

1. Определить наиболее эффективные контрприемы, используемые борцами на соревнованиях высокого ранга.
2. Определить надежность защитных действий, выполняемых спортсменами во время соревновательных поединков.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специализированной литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; статистическая обработка полученных данных.

Основная часть

Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов включает в себя большую совокупность различных показателей. Данные показатели служат своеобразной оценкой эффективности спортивной деятельности борца и характеризуются, как специфические критерии технического и тактического мастерства спортсмена. Следовательно, регистрация этих действий дает возможность целесообразно планировать и корректировать тренировочный процесс, а также воссоздавать поединки максимально приближенные к соревновательным. Однако, объективно оценить эффективность соревновательной деятельности не представляется возможным, потому как данная деятельность состоит из специфических поединков, которые включают в себя различного рода технико-тактический арсенал. Применение данного комплекса технико-тактических действий главным образом зависит от индивидуальных особенностей борца и уровня его подготовленности.

В связи с этим, прежде всего необходимо сделать обособленный разбор, то есть дать оценку эффективности применяемых технических и тактических действий. В частности, нас интересует эффективность технических действий, направленных на защиту в поединке.

Таким образом, для выявления наиболее эффективных защитных действий, обеспечивающих высокую результативность в соревновательных поединках, нами был проведен опрос 18-ти тренеров Республики Беларусь, а также 23-х сильнейших дзюдоистов, входящих в сборную страны. Был сделан анализ 161 видеозаписи с соревнований высокого ранга за 2021-2022 гг. высококвалифицированных борцов. Фиксировались технические действия, используемые при защите в стойке и партере.

При анализе видеозаписей нами было установлено, что в стойке большинство дзюдоистов 69% – реализовывали успешный технический прием за счет ошибок соперника. В партере – всего 31% борцов прибегали к методу использования ошибок оппонента. Борьба между весовыми категориями 66, 73, 81 кг. велась более энергично. Значительная часть активной борьбы осуществлялась за счет срывов захватов, контрприемов и продолжением атак в партере.

Далее мы выявили, что после срыва захвата, большая часть спортсменов 72,2% – не поддерживает атакующую позицию и уходит в пассивную борьбу, что чревато нака-

занием судей. Однако 27,8% дзюдоистов, сохраняют атакующий потенциал после срыва захвата и продолжают активную борьбу.

Кроме выше изложенного мы установили, что в основном спортсмены используют, такие контрприемы как: «подсечка» – 51%, «бросок скручиванием вокруг бедра» – 23%. Другие защитные технические действия, которые составляют 26% – борцы выполняют крайне редко. Также в очередной раз было подтверждено, что после неудачного выполнения броска через спину с колен, борцы проигрывают защитным действиям с использованием удушающих приемов. Это связано с тем, что при выполнении броска большинство спортсменов не делают акцент на удержании и проигрывают в партере.

Анализ специализированного анкетирования участников и результаты анализа видеозаписей соревнований показаны в таблицах ниже.

В таблице № 1 мы определили наиболее результативные контрприемы по весовым категориям, которые спортсмены используют во время соревновательных схваток, и вычислили процентное соотношение эффективности данных приемов относительно проводимых технических действий в поединке.

Таблица 1.

Наиболее эффективные контрприемы

№ п/п	Название контрприемов	Эффективность %
1	Подсечки (против подворотов соперника)	87,8
2	Скручивание (против подхвата)	64,7
3	Зашагивание (против броска через бедро или броска через спину)	48,5
4	Бросок через грудь (против броска через бедро, против броска через спину со стойки)	43,4
5	Отхват (против задней подножки)	41,7
6	Переподсечка (против боковой подсечки)	32

Контрприем «подсечка» против подворотов соперника: 60 кг – 8,1%, 66 кг – 9,6%, 73 кг – 9,6%, 81 кг – 15,3%, 90 кг – 12,2%, 100 кг – 19,8%, + 100 кг – 13,2%, что в целом составило 87,8% эффективности данной защиты. «Скручивание» против подхвата: 60 кг – 6,7%, 66 кг – 11,7%, 73 кг – 10,5%, 81 кг – 11,9%, 90 кг – 14,1%, 100 кг – 6,5%, + 100 кг – 3,3%, что составляет 64,7% эффективности. «Зашагивание» против броска через бедро или броска через спину: 60 кг – 4,5%, 66 кг – 5,9%, 73 кг – 8,5%, 81 кг – 8,1%, 90 кг – 6,3%, 100 кг – 8,1%, + 100 кг – 7,1%, общий процент эффективности – 48,5%. «Бросок через грудь» против броска через бедро, против броска через спину со стойки: 60 кг – 2,5%, 66 кг – 4,9%, 73 кг – 13,3%, 81 кг – 5,7%, 90 кг – 10%, 100 кг – 4,8%, + 100 кг – 2,2% – эффек-

тивность составляет 43,4%. Контрприем «отхват» против задней подножки: 60 кг – 3,1%, 66 кг – 7,1%, 73 кг – 7,4%, 81 кг – 6,5%, 90 кг – 7,8%, 100 кг – 5,2%, + 100 кг – 4,6%, что в целом составило 41,7% эффективности. Защитное действие «переподсечка» против боковой подсечки: 60 кг – 4,6%, 66 кг – 5%, 73 кг – 2,1%, 81 кг – 4,3%, 90 кг – 4,4%, 100 кг – 5,6%, + 100 кг – 6% – общая эффективность данного защитного действия составила 32%.

В таблице № 2 мы определили процентное соотношение надежности каждого защитного действия относительно проводимых технических действий в поединке.

Таблица 2.

Надежность защитных действий

№ п/п	Название защитного действия	Надежность %
1	Блокирование рабочей руки	58
2	Блокирование захватов	71
3	Разрыв захватов	61,3
4	Уход от встречных захватов	49,7
5	Перемещения и обманные движения	67,3
6	Выведение из равновесия для применения атаки	62,5
7	Контрприемы	54,8
8	Психологический фактор	55,3

Надежность применяемого защитного действия «блокирование рабочей руки» по весовым категориям распределилась следующим образом: 60 кг – 2,4%, 66 кг – 3,6%, 73 кг – 18,9%, 81 кг – 6,3%, 90 кг – 11,5%, 100 кг – 9,1%, + 100 кг – 6,2%, что в целом составило 58% надежности данной защиты. Далее, эффективность осуществления «блокирование захватов» по весовым категориям: 60 кг – 9,4%, 66 кг – 10,1%, 73 кг – 14,8%, 81 кг – 8,4%, 90 кг – 7,6%, 100 кг – 13,3%, + 100 кг – 7,4%, что составило 71% надежности применяемого защитного действия. Надежность использования «разрывов захватов» по весовым категориям: 60 кг – 8,7%, 66 кг – 6,9%, 73 кг – 9,3%, 81 кг – 10,5%, 90 кг – 10,2%, 100 кг – 9,9%, + 100 кг – 5,8% – в целом составляет 61,3%. Надежность защитного действия «уход от встречных захватов» по весовым категориям распределилась следующим образом: 60 кг – 8,4%, 66 кг – 6,1%, 73 кг – 8,4%, 81 кг – 7,9%, 90 кг – 5,1%, 100 кг – 7,6%, + 100 кг – 6,2%, общий коэффициент – 49,7%. Далее, надежность «перемещений и обманных движений»: 60 кг – 11,1%, 66 кг – 9,6%, 73 кг – 12,2%, 81 кг – 8,2%, 90 кг – 11,3%, 100 кг – 8,1%, + 100 кг – 6,8% – в целом составляет 67,3%. Защитное действие «выведение из равновесия для применения атаки»: 60 кг – 5,1%, 66 кг – 8,6%, 73 кг – 15,4%, 81 кг – 8,8%, 90 кг – 8,3%, 100 кг – 8,6%, + 100 кг – 7,7%, общий процент надежности составил 62,5%. Контрприемы: 60 кг – 6,8%, 66 кг – 8,5%, 73 кг – 9,4%, 81 кг – 12,4%, 90 кг – 10,2%, 100 кг – 4,7%, +

100 кг – 2,8% – надежность составила 54,8%. И психологический фактор: 60 кг – 4,7%, 66 кг – 4,5%, 73 кг – 10,7%, 81 кг – 6,6%, 90 кг – 9,2%, 100 кг – 10,1%, + 100 кг – 9,5%, общий коэффициент надежности составил 55,3%.

Выводы

Таким образом, мы определили наиболее эффективные контрприемы, которыми являются: подсечки (против подворотов соперника), однако, в весовой категории 60 кг процент эффективности, при использовании данного защитного действия, составляет всего 8,1%. Скручивание (против подхвата), также при осуществлении данного технического действия в весе + 100 кг наблюдается очень низкий коэффициент эффективности – 3,3%. Зашагивание (против броска через бедро или броска через спину), тем не менее, в весовой категории 60 кг снова невысокий процент эффективности – 4,5%. Бросок через грудь (против броска через бедро, против броска через спину со стойки), самая низкая эффективность в весе + 100 кг – 2,2%. Отхват (против задней подножки) – небольшой коэффициент эффективности в весовой категории 60 кг – 3,1%. Переподсечка (против боковой подсечки) – при использовании данного защитного действия невысокий процент эффективности наблюдается в весе 73 кг – 2,1%.

Далее, мы определили процентное соотношение надежность таких защитных действий как: блокирование рабочей руки – 58%, невысокий процент надежности прослеживается в весе 60 кг – 2,4%. Блокирование захватов – 71%, низкий процент надежности отслеживается в весовой категории + 100 кг – 7,4%. Разрыв захватов – 61,3%, недостаточно высокая надежность использования данного защитного действия в весе – + 100 кг – 5,8%. Уход от встречных захватов – 49,7%, низкий коэффициент надежности наблюдается в весовой категории 90 кг – 5,1%. Перемещения и обманные движения – 67,3%, невысокий процент надежности прослеживается в весе + 100 кг – 6,8%. Выведение из равновесия для применения атаки – 62,5%, недостаточно высокая надежность использования данного защитного действия в весовой категории – 60 кг – 5,1%. Контрприемы – 54,8%, низкий коэффициент надежности наблюдается в весе + 100 кг – 2,8%. Психологический фактор – 55,3%, как показал

анализ видеозаписей и анкетного опроса, психологическому воздействию в большей степени подвержены спортсмены весовой категории 66 кг, что подтверждается невысоким процентом надежности данного фактора – 4,5%.

Рекомендации:

Мы предлагаем принять к сведению вышеизложенные данные и уделить особое внимание тем защитным действиям, которые, в определенных весовых категориях, имеют низкий коэффициент надежности и эффективности защиты.

Также мы рекомендуем применять активную защиту на протяжении всей схватки, переходя от защиты к атакующим действиям. Где, при данном виде защиты целесообразны: срывы атак соперника, маневрирование, использование контрприемов.

Кроме того, использование пассивной защиты рекомендуется на начальной стадии выведения из равновесия с целью оказания противодействия сопернику в обратную сторону. Для этого необходимо понизить свой центр тяжести, выпрямить туловище, слегка отводя плечи назад. Иногда это действие может сопровождаться разрывом захвата. Однако в действительности это и есть подготовка к ответной атаке, контрприему или броску на выходе из подворота. В свою очередь, использование таких способов защиты, как «уходы» которые имеют два направления: по ходу движения (атаки) и в противоход, также является целесообразным применением в пассивной защите. При «уходах» по ходу движения надо быть крайне осторожными, поскольку этот способ защиты считается наиболее опасным. «Уход» в противоход является более предпочтительным, так как после него больше шансов выполнить контратаку. Оба варианта «ухода» рекомендуется использовать в самом начале выведения из равновесия, соперником.

В добавок к этому пассивную защиту целесообразно применять, когда есть преимущество в оценках, например, «вазари» и до конца схватки остается меньше минуты. При этом необходимо следить, чтобы не получить 3 «шидо» за пассивную борьбу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чумаков, Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1978. – С. 14 – 18.
2. Баракаев, Б.У. Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов / Б.У. Баракаев // Вестник спорт. науки. – 2010. – № 6 (6). – С. 14 – 17.
3. Шифрин, А.С. Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и с учетом зрительского интереса: автореф. ... дис. канд. наук : 13.00.04 / А.С. Шифрин ; Мос. гос. академ. физ. культуры. – Малаховка, 2003. – 23 с.

4. Ивановженков, Б.В. Тактическая подготовка борца к выполнению бросков прогибом: автореф. ... дис. канд. наук : 13.00.04 / Б.В. Ивановженков ; Спб. гос. академ. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 2002. – 23 с.
5. Memmert, D. Tactical creativity in team sports / D. Memmert // *Research in Physical Education, Sport and Health*. – 2014. – Vol. 3(1). – P. 13 – 18.
6. Камалов, Р.З. Ситуативность основа моделирования благоприятных ситуаций при реализации технических приемов в спортивной борьбе, и как частная теория / Р.З. Камалов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 3 (97). – С. 82 – 87.
7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала : ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
8. Плотников, В.И. Выбор средств формирования тактики проведения технических действий в единоборствах // *Сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического совершенствования курсантов военного института»* / В.И. Плотников – Пермь: ПВИ ВВ МВД России. – 2009. – С. 101 – 111.
9. Шахлай, А.М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных борцов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.М. Шахлай. – Минск, 2000. – 194 л.
10. Дорощенко, А.В. Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокого класса / А.В. Дорощенко // *Мир спорта*. – 2018. – № 2 (71). – С. 46 – 51.
11. Дорощенко, А.В. Повышение плотности проведения результативных технических действий в поединке / А.В. Дорощенко, А.М. Шахлай // *Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры*. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 99 – 110.
12. Дорощенко, А.В. Совершенствование структуры проведения технико-тактических действий в поединке / А.В. Дорощенко, А.М. Шахлай // *Мир спорта*. – 2019. – № 2 (75). – С. 50 – 56.
13. Raab, M., Arnold, A., Tielemann, N. Judgment and Decision Making in Sports – Techniques for Tactic Training, Tactics for Technique Training / M. Raab, A. Arnold, N. Tielemann // *Applied Sport Expertise & Learning Workshop* / ed. by P. Fricker. – Canberra: Australian Institute of Sport, 2005. – P. 1 – 3.

© Дорощенко Анна Викторовна (annavik18@gmail.com), Перец Николай Андреевич, Малышева Елена Александровна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Белорусско-российский университет