

# АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ



Виктор Мунтян

*В статье выделены некоторые особенности Правил соревнований в различных видах единоборств, предоставляющие спортсменам возможность ... уклоняться от ведения поединка. Подчеркнуто, что в подготовке спортсменов необходимо делать акцент на совершенствование их технико-тактического мастерства и психологической устойчивости (надежности), демонстрацию эффективных (даже эффектных) приемов и достойного противоборства, а не на «тактические маневры», связанные с несовершенством Правил соревнований. Также приведены результаты анализа показателей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов по рукопашному бою и универсальному бою.*

Вопрос влияния требований Правил соревнований на применение технико-тактического арсенала и на «рисунки» проведения поединка в целом является весьма актуальным. Целесообразность применения определенных технических действий (приемов) продиктована Правилами и Положениями о проведении соревнований. Это: длительность ведения поединка, проведение схваток с остановками времени после каждого технического действия или без; оценка ударов и бросков по баллам (когда удары руками в голову оцениваются выше, чем в туловище, проведение болевого или удушающего приема оценивается как «чистая победа» и т.д.). Поэтому спортсмены стараются проводить более «оцениваемые» приемы. Это не касается ударов ногами в голову, которые оцениваются выше, чем в туловище. Бойцы, в данном случае, не хотят рисковать, оказавшись в одноопорном положении с высоко поднятой ногой. Хотя главным сдерживающим фактором является

недостаточный уровень подготовленности спортсменов, как в техническом, так и в функциональном плане.

**Правилами соревнований по рукопашному бою спортсмен вышедший за пределы площадки наказывается вплоть до дисквалификации.** В то же время в олимпийском виде, греко-римской борьбе, спортсмены «спасаются» выходом за пределы площадки. Вместо борьбы и противостояния зрители наблюдают «убегание». **Как минимум это должно оцениваться как уклонение от ведения поединка...**

*Также, в соревнованиях по дзюдо, можно увидеть, что спортсмен (-ка) выигрывает, выполнив удержание, практически без борьбы. На Олимпийских играх 2004 года, кубинская спортсменка (в абсолютной весовой категории, в финале!), в результате собственных действий оказалась на татами. Ее соперница «навалилась» сверху, выполнила удержание и стала Олимпийской чемпионкой.*

Таким образом, несовершенства Правил соревнований, «позволяют» спортсменам, не выполнившим ни единого приема, «становиться» чемпионами.

Некоторые тренеры по рукопашному бою включают в состав команды для участия в соревнованиях «хороших драчунов» с целью сиюминутной победы без учета интересов других участников и требований Правил соревнований. Они действуют по принципу «Победителей не судят». Однако такие действия должны осуждаться в категорической форме.

Несовершенство Правил соревнований сделали непривлекательными турниры по «боям без правил», вследствие жесткости и ограничений в применении технического арсенала по причине боязни отдать инициативу сопернику.

С нововведениями в правилах соревнований столкнулись в 1980 году борцы классического и вольного стиля (Лещенко С.С., 1989). Вначале количество технических действий возросло в 1,5–2 раза, а затем, уже в 1983 году на чемпионатах мира, практически, не применялись технически сложные приемы, на проведение которых борцов и тренеров ориентировали новые правила соревнований. **Спортсмены применяли ограниченный арсенал приемов, не требующий длительной подготовки и исключающий риск.**

Таким образом, история повтора-

ется. В настоящее время в рукопашном бое и других видах единоборств тенденция упрощения и минимизации применяемых технических действий (приемов) также вызваны не столько Правилами соревнований, которые как раз и призывают к применению разносторонней техники и зрелищной борьбе, сколько «голым рационализмом» тренеров и спортсменов.

Тогда Лещенко С.С. говорил об отсутствии «школы» в группе взрослых спортсменов, а это значит отсутствие необходимого набора технических действий, позволяющего комбинировать их в схватке.

В рукопашном бое особенно остро стоит вопрос комбинирования в одном эпизоде поединка ударную технику руками и ногами с проведением подсечек, бросков, борьба в партере, проведение удержания, болевого или удушающего приема. **Поэтому настоящие бойцы во время ведения поединка и во время соревновательной деятельности в целом сочетают как эффективную, так и эффектную составляющие, подчеркивающие их технико-тактическое мастерство и индивидуализм.**

Однако некоторые специалисты бросаются из одной крайности, где преобладала ударная техника из каратэ-до, в другую, где приоритет отдается бросковой технике, болевым и удушающим приемам. Уже на начальной стадии обучения (буквально на первых тренировках) они делают акцент на проведение комбинаций, состоящих из ударов руками и ногами с переходом на борьбу и проведение болевого приема. Потом обнаруживается, что спортсмены даже выступают в соревнованиях, имитируя какой-то рукопашный бой, не имея особых представлений ни о ударной, ни о бросковой технике в отдельности, превращая поединок в грубую драку.

Поэтому логично, что спортсмены должны изучать все элементы техники, применяемой в рукопашном бое, отдельно, соблюдая принцип «от простого к сложному», с поэтапным объединением ранее изученной ударной, бросковой и другой техники в связки и комбинации. Но не начинать (еще раз подчеркиваю) обучение с комбинаций, имея минимальные представления об элементах техники, составляющих данную комбинацию. **Ведь для того, чтобы писать предложения, ученик сначала «выводит» буквы, затем пишет отдельные**

слова и только после этого объединяет их, составляя предложения.

В структуре соревновательной деятельности, как правило, учитывают следующие факторы: цели и задачи участия в соревнованиях, место и условия проведения соревнований, влияние правил соревнований на применение технико-тактического арсенала и возможные «коррективы» из-за характера судейства. Техничко-тактические факторы: уровень технико-тактического мастерства (ТМ), плотность ведения боя; эффективность атакующих действий (отношение числа ударов, дошедших до цели, к их общему числу); эффективность защитных действий; сила ударов, дошедших до цели, эффективность действий в условиях утомления, влияние индивидуальных особенностей спортсменов на результат поединка, а также «трудно выделяемые» компоненты: уровень психологической подготовленности, уровень восприятия и переработки информации, адекватная реакция спортсменов в условиях активного противоборства и др.

Результаты собственного исследования (анализа видеозаписей) соревновательной деятельности двух чемпионатов Украины по рукопашному бою и двух чемпионатов мира по универсальному бою (34 поединков – 68 спортсменов) показали, что «объективное» отражение эффективности соревновательной деятельности затруднено, так как практически невозможно повторить одинаковый результат и качество боев при таком же (одинаковом) количестве поединков. Количество досрочно завершенных боев в результате нокаута, применения болевых или удушающих приемов варьирует, и оно отличается в различных соревнованиях. Поэтому каждое соревнование также «индивидуально», как и каждый спортсмен.

Например, при просмотре первых 18 поединков я насчитал всего лишь 21 удар в туловище, и только 10 из них достигли цели, т.е. были результативны. Один поединок в весе до 85кг закончился на 12-й секунде боя в результате единственной контратаки – удара рукой в голову. Отчетливая тенденция нанести удар рукой в голову, продиктована «желанием» нокаутировать соперника, добиться досрочной, «чистой» победы. Удары ногами в голову практически не применяются, так как спортсмены не хотят рисковать и отдавать инициативу противнику. **На общем фоне выделяется желание выполнить бросок и болевой прием, однако часто они не достигают цели, не эффективны, так как эти приемы не являются «коронными», не доведены до автоматизма, а также по причине наличия перчаток и шлема, затрудняющих их выполнение.**

В результате исследования выявлены определенные закономерности соревновательной деятельности, которые показывают, что использование и реализация уровня подготовленности спортсменов зависят от многих факторов. Во-первых, это недостатки тактического характера. Спортсмены довольно часто проводят бой в «своем стиле» без учета манеры ведения боя противником. Во-вторых, ошибки технического плана. Отсутствие в арсенале некоторых спортсменов «коронных» приемов. В-третьих, недостаточный уровень морально-волевых качеств, психологической устойчивости.

Анализ влияния исследуемых факторов на результат поединка (Рис. 1) показывает, что чуть больше половины атакующих технических действий – это удары руками (51,14%). Общий показатель ударов ногами составляет 27,1%. **Удары ногами в голову практически не наносятся, когда соревнования проводятся в полный контакт.** Большая часть выполненных атакующих и контратакующих ударов ногами приходится в туловище и по ногам (лоу-кик). Бойцы довольно часто пытаются проводить броски (14,5% от общего числа выполненных технических действий), однако только 38,9% из них эффективны.

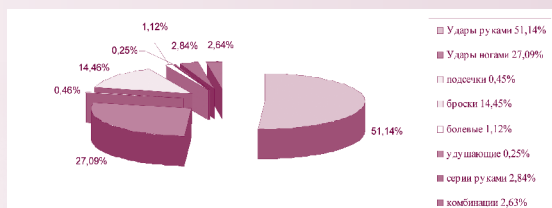


Рис. 1. Анализ результатов соревнований

Результаты анализа показывают, что эффективно применяются серии из ударов руками – 69,6% их них достигают цели. Контратакующие серии из ударов руками часто носят «оборонительно-отбивающий» характер, тем самым снижается эффективность их применения. Самыми эффективными атакующими действиями являются комбинации, состоящие из ударов руками и ногами, подсечек и ударов руками и / или ногами, а также из ударов с переходом на борьбу (выполнение бросков). Эффективность таких комбинаций составляет 78,8%. **Однако общий процент их применения составляет всего 2,6% от общего числа (атакующих и контратакующих действий).**

Анализ эффективности соревновательной деятельности показывает, что больше всего применяются удары руками, затем удары ногами и броски. Количество ударов руками достигших цели больше, чем количество ударов, не достигших цели. Количество уда-

ров ногами и, особенно бросков, достигших цели меньше, чем число, не достигших цели (рис. 2.).

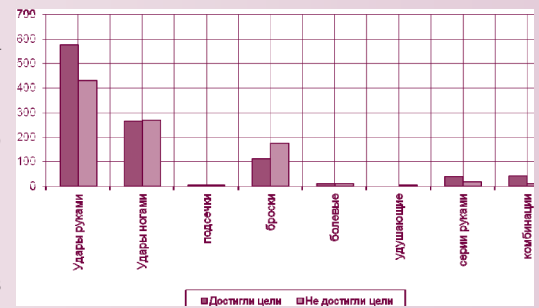


Рис. 2. Результаты анализа эффективности атакующих и контратакующих действий (цифрами обозначено общее количество выполненных технических действий)

При повторном просмотре видеозаписей, я фиксировал только контратакующие действия. Анализ результатов контратакующих действий показывает, что 59,4% достигли цели, а 40,6% – нет. Число ударов ногами, достигших цели, меньше, чем не достигших и составляет соответственно 43,2% к 56,8%. Однако количество бросков и комбинаций, достигших цели, состоящих из подсечек и ударов руками и ногами эффективнее в качестве контратакующих действий, чем выполненных как атакующие.

Общее число выполненных атакующих и контратакующих действий, и число ударов и других технических действий, достигших цели, у победителей выше, чем у побежденных.

Суммарный объем, применяемых ударов руками и ногами как «самостоятельные» технические действия, и отдельно в связках и комбинациях показывает, что эффективность атакующих действий, применяемых победителями и побежденными, а также результаты поединков практически всегда «закономерны». Общее число выполненных атакующих и контратакующих технических действий у победителей составляет 57,5%, а у побежденных – 42,5%. Число атакующих и контратакующих действий, достигших цели у победителей – 56,0%, у побежденных – 44,1%.

**Причина такого результата состоит в том, что во время выполнения собственной атаки спортсмены не всегда готовы к контратакующим действиям со стороны соперников, и часто даже пренебрегают защитой.**

При сравнении данных было выявлено «несоответствие» между количеством атакующих и контратакующих действий и защитных действий. Однако объяснение заключается в том, что **на атаку противника спортсмены реагировали как различными защитными действиями, так и контратаками.**

Эффективность выполненных защитных действий руками выше, чем

корпусом и передвижением, хотя число защитных действий шагом – почти в два раза больше. Эффективность защитных действий составляет: руками – 78,1%, корпусом – 67,0% и передвижением (шагом) – 74,7%. Соответственно коэффициент эффективности\* (КЭ): руками – 0,78; корпусом – 0,67 и передвижением (шагом) – 0,75.

*\*Примечание: Коэффициент эффективности (КЭ) определяется соотношением количества технических действий (ударов, бросков, защит и др.) достигших цели (результативных) к их общему числу (выполненным).*

На рис. 3 видно, что из общего ко-

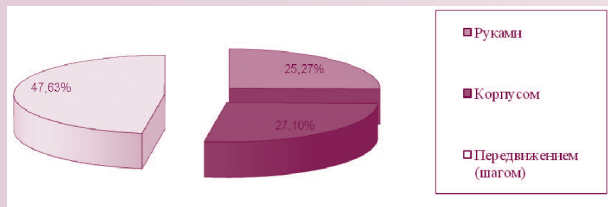


Рис 3. Общий анализ защитных действий

личества выполненных защитных действий преобладают защиты передвижением (шагом), из которых больше всего используется защита шагом назад и реже в сторону. На втором месте защита корпусом и здесь также видно, что больше применяется защита уклоном назад (отклоном). На третьем – защита руками (подставки и отбивы).

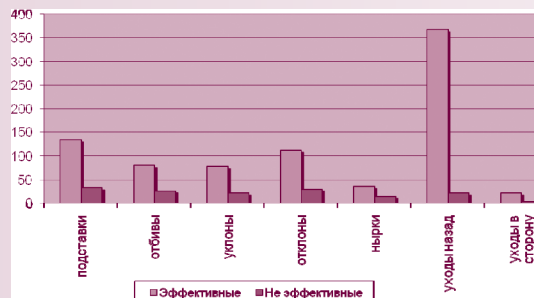


Рис 5. Анализ эффективности защитных действий (цифрами указано общее число выполненных защит)

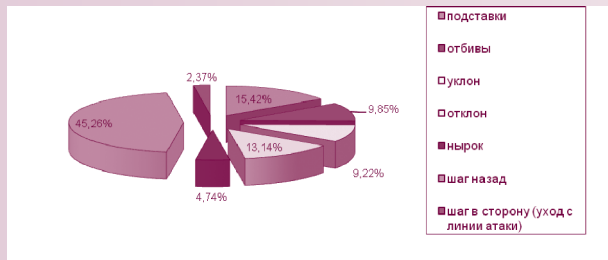


Рис 4. Анализ защитных действий

Анализ защитных действий (рис. 4) показывает, что преобладает защита передвижением (шагом назад) – 45,3%; далее – подставки руками – 15,4%; уклоны (отклоны) назад – 13,1%; отбивы – 9,9%; уклоны в сторону – 9,2%; нырки – 4,7% и шаг в сторону (уход с линии атаки) – 2,4%.

Общий процент эффективности защитных действий у победителей составляет 76,1%, а у побежденных – 71,2%. **Результаты отличаются всего на 4,9%, однако общее число выполненных защитных действий у побежденных на 84 больше, чем у победителей.**

**Результаты анализа эффективности применения защитных действий спортсменами позволяют выявить общие тенденции их использования и определить наиболее оптимальные варианты ведения поединка с учетом индивидуальных особенностей каждого из них.**

На рис. 5 приведены результаты анализа эффективности защитных действий, показывающие степень результативности применяемых видов защит во время ведения поединка.

Таким образом, анализ эффективности защитных действий показал, что чаще всего спортсмены, даже высокой квалификации, применяют защиту уклоном назад (отклоном) или шагом назад. Предполагаю, что причина такого «соотношения», в первую очередь, кроется в преобладании «психи-

уровень подготовленности (специальной физической, технико-тактической). Основной причиной низкой эффективности проявления технико-тактического мастерства спортсменов является их слабый уровень психологической устойчивости, который выражается в неумении справляться с предстартовым волнением или настраиваться на поединок с «любим» противником, независимо от ранга соревнований и места их проведения.

Наблюдается тенденция, когда спортсмены практически не выполняют удары ногами в голову. Это связано с увеличением временных и энергетических затрат, а также нецелесообразностью отдавать инициативу сопернику, так как оказавшись в одноопорном положении с высоко поднятой ногой, бойцы оказываются в неудобном и даже опасном для себя положении.

Самыми эффективными являются серии и комбинации, состоящие из ударов руками и ногами или ударов руками, ногами и бросков. Причина состоит в том, что увеличение количества выполненных подряд технических действий ведет к дезориентации противника и тогда он становится более уязвимым.

**Коэффициент эффективности контратакующих действий выше атакующих. Это связано тем, что когда спортсмен атакует, он не всегда способен защитить себя от возможных контратак или вообще пренебрегает защитой, будучи «увлечен» своей атакой.**

Во время ведения поединка защита уходом с линии атаки используется редко. Спортсмены в основном применяют защиту передвижением (шагом) назад. Недостаток такого поведения очевиден. Во-первых, спортсмены дают возможность сопернику «разогнать себя» для сильного удара и, во-вторых, увеличивая дистанцию во время защиты уходом назад, они не могут реализовать свои контратаки.

Результаты проведенных исследований позволяют сделать вывод о том, что все стороны подготовленности спортсменов взаимосвязаны и их необходимо рассматривать комплексно. Эффективность соревновательной деятельности конкретного спортсмена зависит от того, насколько усовершенствована система подготовки и в какой мере учитываются его индивидуальные особенности.

В процессе подготовки квалифицированных спортсменов необходимо делать акцент на совершенствование их ведущих качеств и «коронных приемов». Особое внимание уделить проблеме повышения уровня их психологической устойчивости.

Подготовил Виктор Мунтян