

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОТОРЫХ ОПРЕДЕЛЕНА ОПТИМАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сатинов Б.А. Докторант Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

beksat@mail.ru

Аннотация. При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки, вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы и повышения на этой основе успешности соревновательной деятельности юных спортсменов.

Ключевые слова: вольная борьба, обучение, техника, тактика, степень готовности, соревновательная деятельность, результативность.

Актуальность исследования. Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей – методики начального обучения. Проблема юношеского спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управления подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательной схватки, регламенте соревнований, изменились представления об особенностях обучения детей сложным тактико-техническим действиям, о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются непрерывные атакующие действия. Это требует от борцов быстрее решения тактико-технических задач и применения определенных атакующих комбинационных действий. Однако отмечается, что существующая методика технико-тактической подготовки недостаточно учитывает требования современной борьбы (Новиков А.А., 2003; Шахмурадов Ю.А., 1997).

Цель настоящей работы заключается в определении методических путей оптимизации технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки с учетом современных требований.

Задачи исследования:

1. Определить рациональную последовательность обучения и совершенствования технических приемов.

2. Выявить специфические особенности состава соревновательной деятельности юных борцов вольного стиля 7-10 лет.

Для решения задачи, поставленной в нашей работе, были использованы следующие методы исследования: анализ литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, метод сетевого планирования и управления, методы математической статистики.

Объект исследования. Учебно-тренировочный и соревновательный процесс начинающих борцов 1-3 годов обучения.

Предмет исследования. Средства и методы обучения юношей технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности.

Результаты исследований. Овладение борцами вольного стиля сложными в координационном отношении приемами, развитие у них широкого комплекса специализированных тактических умений, качеств и тактических способностей требует соблюдения рациональной последовательности освоения учебного материала в процессе обучения и совершенствования [2,6,7], основанной на взаимосвязях и взаимообусловленности изучаемых приемов и действий

В работах В.М.Зациорского [3], А.А.Гужаловского [4], В.В.Трупана [8] на основании экспериментальных исследований определены возможности практического применения кибернетической системы сетевого планирования и управления (СПУ) в спортивной науке. В теории СПУ исходный план реализации модели строится в виде сетевого графика, состоящего из событий и операций и наглядно отображающего порядок выполнения отдельных операций, предусмотренных моделью во времени и связи между событиями.

Основное достоинство сетевых графиков заключается в том, что они позволяют исследовать процесс обучения двигательной деятельности как единой системы, определяя логические связи между намеченными видами процесса обучения, их преемственность и взаимодействие, реализуя на

практике эффект положительного переноса двигательных навыков и физических качеств.

В нашем исследовании при помощи СПУ предполагалось определить рациональную последовательность обучения и совершенствования технических приемов, боевых действий и специализированных тактических умений. В работе принимали участие восемь квалифицированных специалистов-тренеров, работающих с сильнейшими узбекскими борцами, и преподаватели кафедры теории и методики спортивной борьбы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Вниманию опрашиваемого представлялась матрица с перечисленными элементами деятельности борцов, в основу которой была положена систематика приемов, классификации боевых действий и специализированных тактических умений, разработанные В.С.Келлером [5]. Предлагалось ответить на вопрос: "Какими элементами деятельности должен овладеть спортсмен, прежде чем его можно было обучать данному действию?" При этом указывалось на один из элементов деятельности, представленных в матрице. После того как опрашиваемый отметит все действия, предшествующие в обучении указанному, вопрос повторялся вновь, но по отношению к следующему элементу деятельности и т.д. Таким образом эксперты последовательно определяли наличие и направленность взаимосвязей между всеми элементами специализированной деятельности борца вольного стиля. На основании этих данных строились сетевые графики.

В научных и методических работах А.М.Астахова [1], В.И.Колупцова [6], В.П.Сердюка [7] в результате обобщения передового опыта спортивной практики определена последовательность освоения технических приемов действий. Обучение вольной борьбе необходимо начинать с освоения элементов техники и тактики: основных положений и маневрирования. Затем следует разучивать простые атакующие и блокирующие захваты. Обучение технике борьбы в стойке и партере следует начинать: партер – перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и их комбинации; стойка – сваливания сбиванием, броски наклоном, поворотом (мельница), подворотом, прогибом, нырком и их комбинации.

По мнению В.С.Келлера [5], освоение и совершенствование базовой техники в видах спортивных единоборств, основанной на проявлении двигательных реакций, нужно осуществлять в следующей последовательности: действия обусловленные, с выбором, с переключением. Пространственно-

временные предвосхищения целесообразно осваивать после совершенствования каждого из видов двигательных реакций.

В настоящее время выявлены закономерности применения средств вольной борьбы, нашедшие отражение в классификации базовых приемов в стойке и партере и специализированных тактических умений [1]. Полученные данные значительно расширили представления о составе специализированной деятельности, ее различных компонентах, что вызывает необходимость уточнения и научного обоснования последовательности освоения материала в тренировке борца, используя при этом современные достижения науки.

Одним из важнейших условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом из этапов подготовки спортсменов, является наличие связей между намеченными видами двигательной деятельности и их преемственностью. В каждом конкретном случае необходимо найти такую систему расположения учебного материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей переноса двигательных навыков и физических качеств, который может быть как положительным, так и отрицательным [1].

На рисунках 1,2 показана последовательность освоения и совершенствования базовых приемов и специализированных тактических умений в борьбе вольного стиля. Номерами в кружках обозначены осваиваемые технико-тактические действия и их тактические разновидности, стрелки указывают на связь между ними.

Обучение атакующим действиям целесообразно начинать с обучения в стойке (рис.1) со следующими характеристиками: переводам рывком за руку с подсечкой (1); переводам нырком захватом руки и бедра (2); сваливаниям сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (3). В партере: переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени, переворот забеганием захватом руки на «ключ», переворот накатом захватом туловища (4). Затем следует переходить к обучению в стойке: бросок наклоном захватом ног (5); бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») (6); бросок подворотом захватом руки и шеи (7). В партере: переворот скрестным захватом голеней (8); переворот переходом ножницами с захватом подбородка (9); переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром (10). Далее осваивается в стойке: бросок вращением захватом руки сверху (11); затем нужно осваивать бросок прогибом захватом руки и туловища (16); переднюю подножку захватом плеча снизу и руки (18).

За тем следует обучение в партере: переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра (9); бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (II); бросок нырком (17); выход наверх выседом (19).

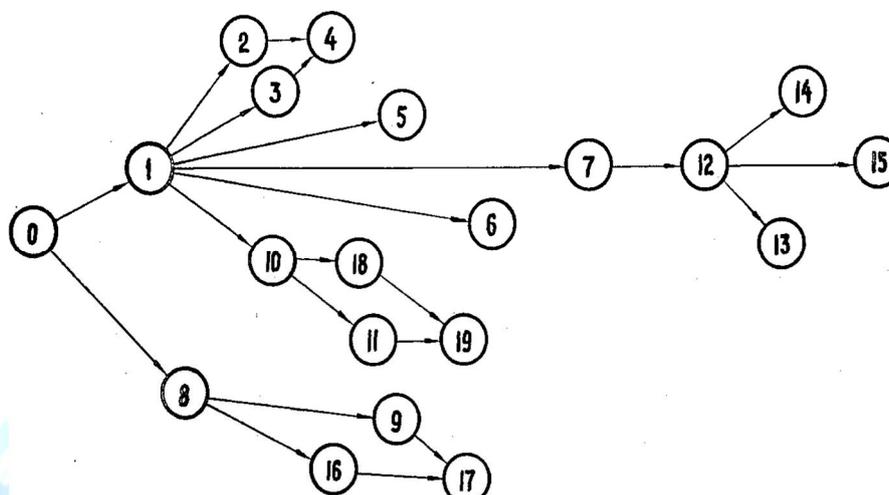


Рис.1 Последовательность освоения главных разновидностей технических действий

Освоение комбинаций технико-тактические действия следует начинать с обучения переворотам – скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом (12), броскам – накатом, наклоном (13), броскам прогибом (14), потом выходу наверх выседом (15).

Каждое из перечисленных специализированных действий может выполняться в зависимости от степени готовности преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно и особенностей реагирования спортсменов обусловленно, с выбором, с переключением.

Определено, что целесообразнее начинать обучение с действиями преднамеренных и обусловленных (I) (рис.2), затем преднамеренных с выбором (2), экспромтных и обусловленных (4), экспромтных с выбором (5), преднамеренных с переключением (3), экспромтных с переключением (6), преднамеренно-экспромтных с переключением (7).

Рациональность установленной нами последовательности освоения специальных технических действий с тактическими характеристиками, отражающими степень готовности и особенности реагирования спортсменов, подтверждается рядом работ, в которых исследовалась возрастная динамика становления психомоторных качеств человека. Ученые указывают на гетерохронность развития различных систем организма, в частности,

сенсомоторных реагирований. Вначале своих наивысших значений достигают показатели простой двигательной реакции, лежащей в основе выполнения обусловленных действий, затем дизъюнктивных и дифференцировочной, то есть более сложных видов двигательных реагирований [9], определяющих успешность действий с выбором и переключением.

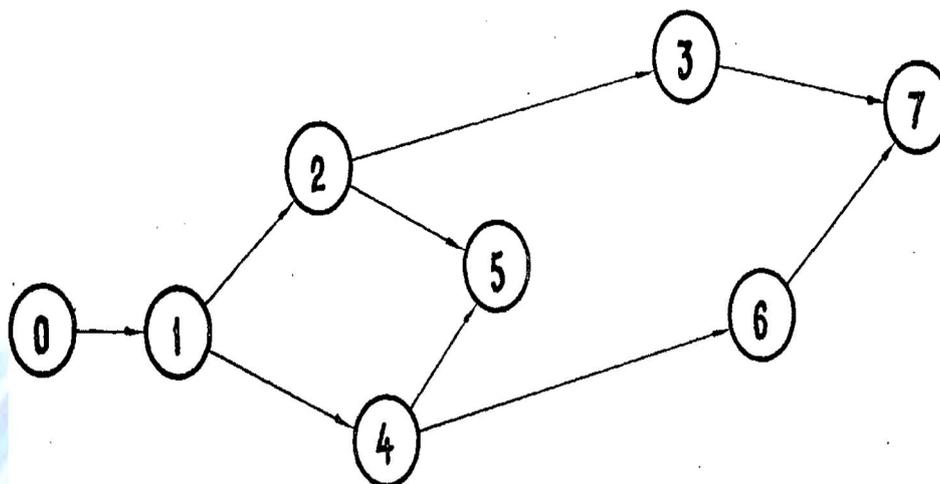


Рис.2 Последовательность освоения приемов и действий с тактическими характеристиками, отражающими степень готовности и особенности реагирования.

Результаты участия борцов вольного стиля в соревнованиях в возрасте 7-10 лет можно использовать в качестве информативных прогностических показателей успешности спортивной деятельности в данном возрасте.

Соревновательная деятельность юных борцов вольного стиля во многом обусловлена общими закономерностями единоборства в этом виде борьбы, определяющими ярко выраженную специфику техники основных положений и движений, использование разнонаправленных тактических средств нападения и защиты, соотношение их объемов и результативность. Вместе с тем, боевая деятельность юных борцов вольного стиля имеет существенные особенности, диктуемые возрастной динамикой психологических и физических функций организма, а также особенностями методики обучения и совершенствования.

Наибольший вклад в общую успешность ведения поединков юными борцами вносят атакующие действия. При их выполнении спортсмены допускают относительно небольшое количество технического брака и тактических ошибок, связанных с выбором используемых средств ведения

поединка, адекватных возникающим ситуациям, и определением благоприятных моментов начала выполнения действия.

Анализ технико-тактические действия юных борцов вольного стиля на Чемпионате Узбекистана 2022 года свидетельствует о том, что результативных (оцененных) судьями атакующих технических действий в стойке выполнено 76 % от общего объема действий, а в партере –24 %.

Для юных борцов вольного стиля типично выполнение основных атак, а на атаки повторные, ответные и на подготовку, результативное применение которых требует наличия определенных условий (момент начала, продолжительность выполнения и др.), приходится менее 19,0% от всего их количества. Ведь выполнение моментных разновидностей атак предъявляет значительные требования к технической подготовленности борцов и уровню развития скоростно-силовых качеств. Но самое главное при выполнении данных разновидностей атакующих действий - это необходимость точного восприятия или предвосхищения кинематических и динамических параметров движений своих и противника.

Поэтому при освоении и совершенствовании атак повторных, ответных и на подготовку в первую очередь должны решаться тактические задачи, что увеличит вклад данных разновидностей атак в общую результативность атакующих действий.

Существенным недостатком технико-тактической подготовленности юных борцов вольного стиля можно считать несовершенство системы защитных действий, используемых ими в соревнованиях.

Так, если в арсенале взрослых квалифицированных борцов применение защит и контратак в известной степени сбалансировано [1], то в поединках юных спортсменов большие объемы приходятся на выполнение контратакующих действий. А между тем показатель тактической адекватности этого средства единоборства и общая результативность контратак крайне низкие (2,6,0% и 21,1% соответственно). Около 74,0% от их общего числа выполняется не своевременно, с опозданием или не в соответствии с применяемыми противниками боевыми действиями.

Наиболее результативному использованию каждой разновидности боевых действий в поединках юных борцов соответствует определенное соотношение тактических характеристик, отражающих степень готовности и особенности реагирования спортсменов при выполнении схваток. Так, наибольший вклад в общую результативность атакующих действий вносят основные атаки, выполняемые преднамеренно (38,7%) и обусловленно

(33,7%); повторные и ответные атаки, применяемые экспромтно (22,1 и 30,0%) и с переключением (21,5 и 24,1%; атаки на подготовку, используемые преднамеренно (22,1%) и с переключением (24,3%).

Очевидно, что эффективность учебно-тренировочного процесса юных борцов повысится при совершенствовании разновидностей средств единоборства преимущественно в ситуациях, типичных для более результативного их применения в соревнованиях. Вместе с этим, наибольшее количество технических ошибок в поединках юных борцов вольного стиля наблюдается при выполнении действий экспромтных и преднамеренно-экспромтных, а также с выбором и с переключением. Поэтому в тренировке юных борцов целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование средств единоборства с этими тактическими характеристиками, создавая тем самым предпосылки для более результативного использования их в соревновательных поединках.

Выводы.

Определена последовательность совершенствования базовых приемов и специализированных тактических умений в вольной борьбе, основанная на преемственности и взаимодействии изучаемых элементов. В частности, освоение специализированных тактических умений будет осуществляться рациональнее при следующей последовательности изучения материала: в начале необходимо научиться выполнять атаки, затем защиты, потом контратаки. После этого следует овладевать умениями различать и переключаться.

Существенным недостатком технико-тактической подготовленности юных борцов является несовершенство системы защитных действий. При выполнении защит юные борцы допускают большое количество технико-тактического брака, что проявляется в неумении определить направление завершающей фазы нападения противника и в ошибках предвосхищения динамических и кинематических параметров движений своих и противника.

Литература:

- 1.Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. Изд. 2-е, перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Астахов, А. М. Новое в методике обучения технике борьбы : Учебник для институтов физкультуры / А. М. Астахов. – Москва : Ф и С, 2016. – 54с.
- 3.Гужаловский А.А. Экспериментальное обоснование методики сетевого планирования процесса обучения плаванию. - Теория и практика физической культуры, 1974, №1, с.49-52.

4.Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. - М.: Физкультура и спорт,1969. - 199 с.

5.Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоров'я, 1977. - 184 с.

6.Колупов, В.И. Особенности подготовки молодых борцов / В.И. Колупов, В. И. Рудницкий. – Москва : Ф и С, 2011. - 44 с.

7.Сердюк, В. П. О методике начального обучения технике вольной борьбы / В.П. Сердюк, О.П. Юшков // Спортивная борьба. – Москва : Ф и С, 2016 – 28-29 с.

8.Трупан В.В. Исследование эффективности применения системы сетевого планирования и управления в преподавании гимнастики (в физкультурных учебных заведениях): Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - М.,2005. - 24 с.

9. Шигаев А.С. Исследование путей повышения эффективности игровой деятельности юных хоккеистов на основе анализа динамики психических функций: Автореф. дис. ... канд.пед.наук.- М. 2007. - 23 с.

"Innovations in Science and Technologies"