

REFERENCES

1. Golomazov, S.V. (2003), *Kinesiology human action*, SportAcademPress, Moscow, Russian Federation.
2. Ed. Shadrin, V.M. (1976), *Methods and apparatus for portable studies individually-psychological human differences*, publishing house Kazan University, Kazan, Russian Federation.
3. Pesoshin, A.V., Petukhov, I.V. and Rozhentsov V.V. (2007), "How to measure human reaction time for a moving object", Patent 2326595 РФ, МПК А61В 5/16.
4. Petrov, A.M. (1997), *Brain and movement*, publishing house VPK, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: mmpol@yandex.ru

УДК 796.034

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ-ЮНИОРОВ 17-18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Андрей Викторович Захаров, соискатель,

*Дальневосточный юридический институт МВД России (ДВЮИ МВД РФ),
г. Хабаровск*

Аннотация

В данной статье исследуется проблема необходимости разработки методики индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров на основе углубленного изучения сенсомоторной предрасположенности спортсменов к определенной манере ведения поединка. Повышение конкуренции на международной арене, интенсификация соревновательной деятельности борцов, определение победителя в каждом периоде боя дает дополнительные возможности спортсменам изменить ситуацию на ковре в свою пользу, поддерживая интригу до завершения поединка и соревнования в целом. Уменьшение времени поединка, повышение интенсивности применения технико-тактических действий, сокращение результативных соревновательных комбинаций, спортсмены вынуждены демонстрировать ограниченное число коронных приемов, в целом, актуализируют необходимость более тщательной индивидуальной подготовки борцов-юниоров. Следовательно, разработка и научное обоснование методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров с учетом современных требований и правил спортивной борьбы является малоизученной проблемой, требующей углубленного и всестороннего изучения.

Ключевые слова: Индивидуальная технико-тактическая подготовка, атака, контратака, комбинации, сенсомоторная предрасположенность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p90-94

INDIVIDUAL TECHNICAL -TACTICAL PREPARATION OF FIGHTERS-JUNIORS AGED 17-18 YEARS OLD AT THE STAGE OF THE PROFOUND SPECIALIZATION

Andrey Viktorovich Zakharov, the competitor,

Far East Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk

Annotation

The problem of necessity of methodology development for individual technical and tactical juniors' preparation based on the profound studying of sensor motor predisposition of athletes to certain manner of duel has been investigated in given article. Increase of competition on the international scene, intensification of competitive activity of fighters, definition of the winner in each period of fight give additional opportunities to athlete to change the situation on the carpet to own advantage, preserving intrigue before end of the duel and competition as a whole. Due to reduction of time of the duel, increase of intensity of

application of technical-tactical actions, reduction of productive competitive combinations, the athletes are compelled to show the limited number of favorite techniques, as a whole, it brings into focus the necessity in more careful individual preparation of fighters-juniors. Hence, development and scientific substantiation of the methods of the individual technical-tactical preparation of fighters-juniors with taking into account the modern requirements and rules of wrestling is pure investigated problem, demanding profound and all-round studying.

Keywords: Individual technical -tactical preparation, attack, counterattack, combinations, sensor controls motor predisposition.

Изменения правил соревнований в вольной борьбе последнего десятилетия заметно сказались на «отказе» молодых борцов от дальнейшего расширения своего технико-тактического арсенала, развития индивидуального стиля борьбы. Как показал анализ крупных соревнований, результативная соревновательная деятельность квалифицированных борцов последние годы складывается из выполнения узкого круга технико-тактических действий скоростно-силового характера, не учитывающего индивидуальные задатки и способности спортсменов.

Современная тенденция «зрелищной» силовой наступательной борьбы привела помимо преимуществ, высветила ряд недостатков, а именно упрощение тактических установок борцов. Как правило, они направлены на достижение небольшого преимущества и удержания его до конца схватки.

По мнению ведущих специалистов [1-3], одной из основных причин «обеднения» технико-тактического арсенала ведущих борцов состоит в том, что спортсмены вынуждены демонстрировать ограниченное число коронных действий, обеспечивающих им небольшое, но гарантированное преимущество и конечный положительный результат. Такая практика проецируется на технико-тактическую подготовку юниоров, ограничивая возможности их спортивного совершенствования. Выявленная проблема актуализирует необходимость разработки методики индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров на основе углубленного изучения сенсомоторной предрасположенности спортсменов к определенной манере ведения поединка.

Проведенный нами анкетный опрос высококвалифицированных борцов и тренеров показал, что выполнение результативных технико-тактических комбинаций в условиях жесткого поединка и утомления реализуется в характерной для спортсмена манере ведения поединка. Предрасположенность к атакующей или контратакующей манере обусловлена задатками, психомоторными и личностными особенностями борцов, влияющими на способы и средства достижения соревновательного успеха.

По результатам анкетного опроса, в котором приняло участие 3 заслуженных тренера Российской федерации, 12 тренеров высшей квалификации, 28 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса выявлено, что борцы атакующей и контратакующей манеры ведения схватки применяют различный арсенал технико-тактических действий, обеспечивающий победы над соперником.

По мнению высококвалифицированных специалистов, борцы атакующей манеры ведения поединка в большей мере применяют: умения выводить соперника из равновесия (швунги) – 72,2% опрошенных респондентов; активное начало и удержание преимущества – 64,6%; реализация «высоко балльных» технических действий – 58,3%; реализация удобных динамических ситуаций в стойке – 56,4%; «атака в ноги» – 52,7%; создание видимой активной борьбы в стойке отметили 51,2% опрошенных респондентов.

Для борцов контратакующего стиля выявлены другие результативные технико-тактические действия, обеспечивающие победы над соперником. К ним относятся: умения бороться на краю ковра – 78,4%; создание искусственных «проигрышных» ситуаций – 69,7%; умения бороться в обоюдном захвате – 64,1%; умения использовать ошибки соперника – 59,6%; умения выдерживать «выжидательную» тактическую установку – 57,8%; умения применять «сбивающие» факторы отмечают 54,3% опрошенных специалистов высокой квалификации.

Как показал проведенный нами корреляционный анализ, в модельных характеристиках высококвалифицированных борцов наглядно просматриваются устойчивые взаимосвязи двигательных предпочтений (техничко-тактических действий) с конкретной манерой ведения поединка.

У борцов высокой квалификации атакующего стиля (А) отмечены высокие коэффициенты корреляции во взаимосвязи стажа занятий с применением следующих технико-тактических действий: «бросок с подворотом через спину» ($r=0,62$); «зашагивание» в обоюдном захвате ($r=0,57$); «подсечки» ($r=0,52$); бросок «прогибом» ($r=0,48$); «борьба в плотном захвате» ($r=0,41$); «выведение из равновесия» ($r=0,38$).

У высококвалифицированных борцов контратакующего стиля (К) выявлены высокие взаимосвязи спортивного стажа с другими технико-тактическими действиями: защиты от переворотов «накатом» и «скрестных» захватов голени ($r=0,67$); «подхваты» ($r=0,54$); «бросок через голову» ($r=0,50$); «бросок прогибом с захватом двух рук» ($r=0,46$); опережение и блокирование захватов ($r=0,45$). Применение в соревновательной деятельности наиболее результативных комбинаций (коронных приемов) накладывает свой отпечаток на совершенствование спортивно-важных сенсомоторных качеств борцов.

Анализ показателей сенсомоторики выявил ряд специфических различий: у борцов атакующего амплуа выявлены достоверно ($p<0,05$) лучшие показатели реакции выбора из нескольких альтернатив, временем решения оперативных задач ($p<0,05$), показатели теппинг-теста ($p<0,05$), очевидно влияющие на эффективность технико-тактических действий, своевременную оценку конкретной ситуации на ковре для проведения результативной атаки. У борцов контратакующего амплуа отмечены преимущества средних показателей точности реакции на движущийся объект (РДО), быстроты принятия решений ($p<0,05$) и показатели бесконтактной координации ($p<0,01$), свидетельствующие о высокой значимости других сенсомоторных качеств в достижении соревновательного успеха.

Для индивидуализации технико-тактических действий и «управляемого» противоборства борцов-юниоров нами разработаны алгоритмы совершенствования результативных соревновательных комбинаций для борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка. Перспективными направлениями реализации алгоритмов результативных комбинаций являются: ситуативное моделирование технико-тактических действий; игровое противоборство на основе поэтапной реализации заданий (атака, контратака), условные и квалификационные поединки. Ситуативное моделирование результативных комбинаций для атакующих борцов включало наступательное маневрирование, силовое воздействие на соперника, подготовку и реализацию атакующих комбинаций различной сложности. Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций предполагали достижение и удержание спортсменом ситуационного преимущества на всем протяжении поединка.

Для борцов контратакующего амплуа моделирование соревновательных комбинаций включало поэтапное чередование вариантов сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке); создание динамичных ситуаций для контратаки; защиты с увеличением подвижности позы борца по отношению к площади опоры, способствующие нейтрализации атакующих действий. Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций для данной группы было ориентировано на преодоление атакующего давления, контратакующее опережение, использование ошибок для ответных результативных действий.

Разработанная нами методика индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации учитывала наработанный предыдущий опыт спортивной подготовки борцов старших разрядов и включала новые направления подготовки на основе углубленного изучения сенсомоторной предрасположенности борцов к определенной манере ведения поединка.

На основе модельных характеристик борцов высшей квалификации атакующей и контратакующей манеры ведения поединка нами апробирована экспериментальная методика, в которой реализована идея направленного совершенствования сенсомоторных качеств и результативных соревновательных комбинаций борцов различного тактического амплуа. К ведущим сенсомоторным качествам для атакующих борцов мы отнесли: время оценки ситуации и принятия соответствующего решения (реакция выбора); время и эффективность выполнения «ложных» и основных атак; время переключения «атака-защита-атака».

Для борцов контратакующего амплуа особое внимание уделялось совершенствованию точности антиципирующей реакции, помехоустойчивости, времени реакции выбора из нескольких альтернатив. Для решения этих задач мы применяли: работу на тренажере, ведение поединков против двоих соперников (концентрация внимания на расположении отдельных частей тела, темпе движений, дистанции и т.д.)

Применение идеомоторной тренировки осуществлялось нами на трех этапах: на первом – боец максимально быстро реагировал на сигнал тренера (выполнение атакующего (контратакующего) приема, действия, комбинации) и получал информацию о времени выполнения действия). На втором этапе – при аналогичных заданиях боец самостоятельно определял время выполнения действия, вычислялась ошибка с фактическим временем. На третьем – при незначительной погрешности «чувства времени» усложнялись условия проведения результативных соревновательных комбинаций.

Применение видеозаписи соревновательных поединков предполагаемых соперников, идеомоторная проработка, составление алгоритмов предполагаемых соревновательных комбинаций борцов экспериментальной группы в условных поединках осуществлялось систематически три раза в неделю, (втором, третьем и четвертом микроцикле предсоревновательного периода). Особое место в экспериментальной методике отводилось отработке способов дезорганизации соперников, которые отличались у борцов атакующего и контратакующего амплуа: «ложные» атаки и контратаки, выведение из равновесия, борьба на краю ковра, прессинг, сложные захваты и другие технико-тактические действия.

Использование нашей методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцами-юниорами экспериментальной группы позволило значительно повысить их спортивную квалификацию: пять борцов выполнили норматив «мастер спорта России» и вошли в сборную команду Хабаровского края по вольной борьбе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маmiaшвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Маmiaшвили М.Г. – М., 1998. – 22 с.
2. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Калмыков Е.В. – М., 1996. – 47 с.
3. Новиков, А.А. Научно методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 50-56.

REFERENCES

1. Mamiashvili, M.G. (1998), Individualization precompetitive training highly skilled fighters of the Greek-Roman style: the Author's abstract diss ... cand. ped. sciences, Moscow, Russian Federation.
2. Kalmykov, E.V. (1996), Individual's styles of activity in combat sports the Author's abstract diss ... doctor. ped. sciences, Moscow, Russian Federation.
3. Novikov, A.A. (1999), "Scientifically methodical problems of combat sports", Theory and physical culture, No. 9, pp. 50-56.

Контактная информация: zaharborec@mail.ru

УДК 796.011:797.122.3.081

НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОВЫШЕНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНОИСТОВ-НОВИЧКОВ

*Леонид Александрович Зеленин, кандидат педагогических наук, профессор,
чемпион Мира по гребле,
Пермский государственный национальный исследовательский университет*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы ускоренного освоения техники гребковых двигательных действий с одновременным формированием специфического равновесия на суше с помощью созданных нами тренажёрных устройств. Использование наших тренажёров эффективно моделирует тренировочную и соревновательную деятельность гребцов, обеспечивая совпадающие эффекты от тренировок на тренажёрах и в лодке каноэ на воде: 1) по кинематике внешней картины движений и топографии, активно работающих мышц, например, при гребле на тренажёре активны те же группы мышц, что при гребле в лодке; 2) по интенсивности работы мышц, например, интенсивность гребли на «Тренажёр-каноэ» соответствует таковой в лодке; 3) по развиваемой силе и скорости гребков, например, для тренировки гребцов на суше резиновый бинт не годится, так как по мере его растягивания сила сопротивления пропорционально растёт и не зависит от скорости его растягивания. При выполнении гребка веслом в воде и на гребном тренажёре сила сопротивления преодолевается всеми мышечными системами туловища при помощи весла и зависит от скорости движения всей мышечной системы туловища.

Ключевые слова: блочный тренажёр, простейший тренажёр – тренировочное приспособление, «Каноэ-тренажёр для развития равновесия», «Тренажёр-каноэ», скользящий по снегу, специально-подготовительные упражнения, стойка каноиста, изометрический режим, статическая выносливость равновесия.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p94-103

SCIENTIFICALLY APPLIED FINDINGS FOR THE CANOE-BEGINNERS TRAINING READINESS IMPROVEMENT

*Leonid Aleksandrovich Zelenin, the candidate of pedagogical sciences, professor,
World champion in rowing,
Perm State National Research University*

Annotation

The following article considers the problems of accelerated mastering of hoe-type motion actions with simultaneous forming of specific balance on land by the use of simulators created by us. Use of our simulators effectively models the training and competitive activity of oarsmen, providing coinciding effects from training on simulators and on the canoe boat on water: 1) according to kinematics of an external picture of movements and topography, actively working muscles, for example, when rowing on the exercise simulator the same groups of muscles are active as in case of rowing in the boat; 2) by intensity of work of muscles, for example, intensity of rowing on "Exercise machine canoe" corresponds with observed in the boat; 3) on developed force and speed of fungi, for example, for training of oarsmen on the land the rubber bandage does not fit, as in process of its stretching the force of resistance proportionally grows and doesn't depend on speed of its extension. At performance of oar fungus in water and on the rowing exercise machine force of resistance is overcome by all muscular systems of body by means of an oar and depends on speed of movement of all muscular system of trunk.

Keywords: block simulator, elemental simulator –training device, "balance training canoe-simulator", snow-gliding "canoe-simulator", special preparatory exercises, canoeist attitude, isometric mode, static tolerance of balance.

Для минимизации числа опрокидываний юных каноистов в холодную воду требу-