

УДК 796.82

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО
ПРАВИЛАМ 2012 И 2015 ГОДОВ В АСПЕКТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИМИ
МИКРОСТАРТОВЫХ ТОЧНОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ**

Борис Викторович Вайнштейн, аспирант,

*Ахмет Нуретдинович Абульханов, кандидат педагогических наук, доцент,
Московская Государственная Академия Физической культуры (МГАФК), пос. Малаховка*

Аннотация

В данной статье рассмотрена соревновательная деятельность квалифицированных борцов греко-римского стиля в аспекте микростартовых точностных движений. Сформулировано определение микростарта. В ходе исследования были выявлены микростартовые точностные движения в технике приемов греко-римской борьбы, определены критерии данных движений. Также проведен сравнительный анализ технической подготовленности борцов высшей квалификации по Правилам соревнований 2012 и 2015 годов в аспекте микростартовых точностных движений.

Ключевые слова: греко-римская борьба, техника греко-римской борьбы, анализ соревновательной деятельности, Правила соревнований, микростарт, «точка невозврата».

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.p37-41

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TECHNICAL READINESS OF HIGH
QUALIFICATION WRESTLERS IN THE GRECO-ROMAN STYLE BY THE RULES
2012 AND 2015 AND IN TERMS OF APPLYING BY THEM THE MICRO-START
MOTIONS**

Boris Viktorovich Vaynshteyn, the post-graduate student,

*Ahmet Nuretdinovich Abulkhanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka*

Annotation

This article analyzes the competitive activity of the qualified Greco-Roman style wrestlers in the aspect of the micro-start movements. Definition of the micro-start motion has been presented. The study identified the micro-start precise movement in the technique of the Greco-Roman wrestling; the criteria for these motions have been determined. The comparative analysis of the technical readiness of the high qualification wrestlers by the Rules of competitions 2012 and 2015 in the aspect of micro-start movements has been undertaken.

Keywords: Greco-Roman wrestling, technics of Greco-Roman wrestling, analysis of competitive activity, competition rules, Micro-start, “the point of no return”.

После распада СССР возникла жесточайшая конкуренция как со стороны борцов бывших союзных республик, воспитанных и придерживающихся лучших традиций советской школы, так и со стороны зарубежных. Данный факт требует от российских специалистов выхода на новый уровень научных исследований технического мастерства борцов. В частности выявление в микроструктуре технических приемов ключевых элементов, а именно микростартовых точностных движений (сокращенно микростарт приема), позволяющих со стопроцентной надежностью проводить их на соревнованиях высшего ранга. С конца 2013 года в греко-римской борьбе произошли очередные на этот раз позитивные изменения в Правилах соревнований, способствующие к возврату греко-римской борьбы к исходному виду по примеру дзюдо. Так, с увеличением времени борьбы до двух периодов по 3 минуты и повышением баллов за приемы в стойке, значение их из-за отмены обязательного партера резко возросло. Преимущество, заработанное в стойке, позволяет активному борцу диктовать ход поединка без боязни оказаться в положении партер. Цель исследования: определить долю приемов в стойке, выполненных с микростартом по новым правилам и сравнить полученные данные с показателями 2012

года. Достижение цели исследования позволит определить качественные характеристики технической подготовленности борцов и тенденцию развития греко-римской борьбы в настоящий момент.

Анализ научно-методической литературы показал, что исследования микростартовых точностных движений в технике приемов в спортивной борьбе с использованием компьютерной программы Dartfish ранее не проводились. Большинство специалистов чаще всего выделяют только временные показатели отдельных фаз технических приемов [5, 6]. В работах других авторов отдельно говорится о точности, скорости и надежности выполнения технических приемов [1, 2, 4].

По нашему определению микростарт приема – это стартовый элемент приема от захвата до начала вхождения в основную фазу, выполненный быстрее возможной двигательной реакции со стороны соперника.

В ранее проведенных нами исследованиях были определены критерии микростарта приема. Первый и основной критерий – микростарт приема должен осуществляться за временной отрезок в пределах 0,2 секунды или 200 миллисекунд.

Второй критерий – в пределах 0,2 секунды атакующий борец должен выполнить микростартовую часть приема от момента начала захвата и до начала основной фазы приема, которую можно определить как «точку невозврата» для атакуемого борца. Анализ видеозаписей поединков крупнейших соревнований с использованием компьютерной программы Dartfish показал, что реагирование атакуемого борца после прохождения «точки невозврата» в 100% случаев не приводило к срыву атаки. Практическим языком можно говорить, что атакуемый борец «опоздал» или «прозевал» атаку соперника. Компьютерный анализ видеозаписей также показал, что «точка невозврата» для атакуемого борца в каждой из анализируемых групп приемов своя и выглядит следующим образом:

1) Сваливание сбиванием.

Микростарт атакующего борца до прохождения «точки невозврата» для атакуемого борца в данной группе приемов длится от момента начала нанесения толчка – удара грудью атакующего борца в туловище атакуемого до момента пересечения проекции ОЦМ атакуемого борца середины его площади опоры. Оптимальное положение для атаки – фронтальная стойка атакуемого борца.

2) Переводы в партер рывком за руку.

Микростарт до прохождения «точки невозврата» длится от момента осуществления захвата руки до пересечения ею в процессе рывка вертикальной оси туловища.

3) Переводы в партер нырком.

Микростарт в данной группе приемов длится от момента осуществления захвата до прохождения вертикальной оси головы атакующего борца вертикальной оси плечевого сустава (плеча) атакуемого.

4) Переводы в партер – броски подворотом вращением – «вертушка».

В переводе в партер вращением и броске подворотом вращением («вертушка») захват и микростарт до «точки невозврата» одинаковы, а именно от момента осуществления захвата руки до пересечения вертикальной оси плеча атакующего борца вертикальной оси плеча захваченной руки соперника.

5) Броски прогибом.

Микростарт до «точки невозврата» в данной группе приемов длится от момента осуществления захвата и до момента, когда атакующий выполнил подход и начало отрыва соперника от ковра. Оптимальное положение атакующего борца перед отрывом-подбивом – его ОЦМ на уровне или ниже ОЦМ атакуемого борца при согнутых в коленях ногах не менее чем на 120 градусов.

Компьютерный анализ поединков чемпионата Европы 2012 показал, что в 36 встречах весовой категории до 74 килограмм было проведено 31 техническое действие. Самыми часто реализуемыми приемами оказались: сваливание сбиванием – 11 раз, пере-

вод рывком за руку – 5, броски подворотом вращением – 5. Также анализ показал, что 19 технических действий было выполнено с микростарта, длящегося менее 0,2 секунды. Распределение приемов по группам приведено в таблице 1. Из таблицы видно, что чаще других с микростартом реализовывались сваливания сбиванием – 7 раз.

Таблица 1

Количество приемов в стойке, выполненных с микростартом на Чемпионате Европы 2012 года борцами весовой категории до 74 кг

Название группы приемов	Количество приемов по группам (раз)	Количество приемов, выполненных с микростартом (раз)	Среднее время выполнения микростарта (с)
Сваливание сбиванием	11	7	0,17
Перевод в партер рывком за руку	5	4	0,18
Перевод в партер нырком	2	2	0,20
Перевод в партер вращением – бросок вращением («вертушка»)	5	4	0,15
Бросок прогибом	3	3	0,20
Бросок подворотом	5	-	
Всего	31	19	-

Следует отметить, что чемпионат проводился по самым, на наш взгляд, нелогичным для греко-римской борьбы Правилам соревнований за все время ее существования, где схватка борцов состояла из 2 периодов по 2 минуты каждый. Каждый период в свою очередь состоял из 1,5 минут борьбы в положении стоя и 30 секунд в стандартном положении – «партер» с возможностью выбора захвата на обратный пояс. Счет баллов после каждого периода сбрасывался и определялся победитель периода. Поединок заканчивался если один из борцов одерживал победу в 2 периодах. В случае равенства побед по периодам назначался дополнительный период 2 минуты. Парадоксом данных Правил соревнований было то, что по периодам мог выиграть тот борец, который по общей сумме баллов мог проиграть со счетом 2:12.

С избранием нового президента ранее FILA, а с 2014 года UWW, Ненада Лаловича с конца 2013 года в греко-римской борьбе Правила соревнований были кардинально изменены, а точнее в большей части были возвращены правила, действующие в 80-е годы. Поединок, как говорилось выше, стал длиться два периода по 3 минуты со сквозным счетом баллов. Обязательная борьба в партере была отменена. Новые условия поединков побудили борцов в тренировках к более скрупулезной технической подготовке в стойке, что незамедлительно отразилось на количестве и качестве проведенных приемов и, как следствие, зрелищности соревнований. Микростарт приема является качественной характеристикой, определяющей его надежность, а в конечном итоге и количество оцененных приемов.

В таблице 2 представлены данные компьютерного анализа видеозаписи чемпионата России 2015 года, проходившего по новым Правилам соревнований, также как и в первом случае весовой категории до 75 килограмм. По рангу сравниваемые соревнования в этой весовой категории равнозначны, так как российские борцы – лидеры мирового ковра, а пятеро из них входили в топ-20 рейтинга UWW. Анализ выявил следующее. В 33 поединках борцы провели 37 приемов в стойке. Количество приемов, выполненных с микростартом, составило 29, из которых самыми часто реализуемыми приемами оказались также сваливание сбиванием – 12 раз и перевод в партер вращением – бросок вращением («вертушка») – 10 раз.

Сравнение данных соревнований, проведенных по разным Правилам показало, что количество приемов, реализуемых с микростартом, в 2015 году возросло на 53%.

Данный факт может говорить о том, что в связи с изменениями правил, наиболее приоритетным направлением подготовки борцов стало совершенствование приемов в стойке и доведение их до стадии навыка, как это было раньше. Совершенствование тех-

нических действий в партере ушло на второй план. В связи с отменой обязательной борьбы в партере зрелищность соревнований значительно возросла, что говорит о правильной стратегии, выбранной UWW.

Таблица 2

Количество приемов в стойке, выполненных с микростартом на Чемпионате России 2015 года борцами весовой категории до 74 кг

Название групп приемов	Количество приемов по группам (раз)	Количество приемов, выполненных с микростартом (раз)	Среднее время выполнения микростарта (с)
Сваливание сбиванием	12 (11*)	7 (7)	0,17
Перевод в партер рывком за руку	3 (5)	2 (4)	0,18
Перевод в партер нырком	6 (2)	5 (2)	0,16
Перевод в партер вращением – бросок вращением («вертушка»)	10 (5)	9 (4)	0,16
Бросок прогибом	6 (3)	6 (3)	0,19
Броски подворотом	- (5)	(-)	
Всего	37 (31)	(19)	-

Примечание: в скобках показатели 2012 года.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы по вопросам исследования микроструктуры техники приемов, а именно микростартовых точностных движений приемов в стойке с использованием компьютерной программы Dartfish показал, что в литературе данный вопрос ранее не освещался.

2. Анализ поединков борцов на соревнованиях высшего ранга 2012 и 2015 годов, проведенных по разным Правилам соревнований, показал, что по новым правилам борцы весовой категории до 74 кг провели на 53% больше приемов в стойке с микростартом. Данный факт может говорить о более качественной технической подготовке борцов в тренировках, повышении зрелищности соревнований и о позитивной политике UWW.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, В.И. Содержание понятия точность движения / В.И. Гончаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 21-27.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 200 с.
3. Зацюрский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зацюрский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 89 с.
4. Коренберг, В.Б. Надежность решения двигательных задач / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 18-23.
5. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
6. Пилоян, Р.А. Причины потери эффективности атакующих действий в спортивной борьбе / Р.А. Пилоян, Ю.А. Шахмуратов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 16-18.

REFERENCES

1. Goncharov, V.I. (2012), "Concept of precision movement", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 88, No. 6, pp. 21-27.
2. Zatsiorski, V.M. (1970), *Physical qualities of the athlete*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Zatsiorski, V.M., Aruin, A.S. and Seluanov N.R. (1981), *Biomechanics of the human musculoskeletal system*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Korenberg, V.B. (1977), "Reliable solutions motor tasks", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 18-23.
5. Novikov, A.A. (2012), *Fundamentals of sportsmanship*, Soviet sport, Moscow.
6. Piloyan, R.A. and Shahmuradov, Y.A. (1976), "Causes loss of efficiency attacking in wres-

ting”, *Wrestling: the Yearbook*, Physical education and sport, Moscow, pp. 16-18.

Контактная информация: boris-vajnshtejn@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 10.06.2015.

УДК 376.352

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ ИГРЕ В ШАХМАТЫ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

Максим Игоревич Викирчук, аспирант,

*Российский государственный социальный университет (ФГБОУ ВПО «РГСУ»),
г. Москва*

Аннотация

Социальная реабилитация инвалидов – одна из важнейших проблем современного общества. На примере специализированной школы-интерната среди слабовидящих детей был проведен научный эксперимент, оценивающий эффективность влияния занятия шахматами на социализацию детей-инвалидов по зрению. Новизна методики обучения состояла в использовании различных игровых методов и внедрении инфокоммуникационных технологий в образовательный процесс. Был проведен ряд тестов, направленных на определение уровня социальной адаптации школьников младших и средних классов, как занимающихся, так и не занимающихся шахматами. Полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности занятий шахматами по данной методике, как с точки зрения достижения спортивных результатов, так и с точки зрения повышения уровня социализации учащихся.

Ключевые слова: социальная адаптация, социализация детей-инвалидов по зрению посредством игры в шахматы, адаптивная физическая культура, игровая форма обучения, информационно-коммуникационные технологии в обучении, тесты для определения уровня социальной адаптации.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.p41-50

METHODS OF TEACHING FOR THE VISUALLY IMPAIRED CHILDREN TO PLAY CHESS ON THE EXAMPLE OF THE SPECIALIZED BOARDING SCHOOL

Maxim Igorevich Vikerchuk, the post-graduate student,

Russian State Social University, Moscow

Annotation

Social rehabilitation of the disabled is one of the most important issues for the modern society. On the example of the specialized boarding school the scientific experiment that evaluates the effectiveness of the influence of chess classes for the children with sight disabilities was held among the visually impaired children. The novelty of the methods of teaching was in use of the different playing techniques and implementation of information technologies in the educational process. The author conducted a series of tests aimed at determining the level of the social adaptation of pupils of primary and middle classes, both groups involved and not involved in chess. The obtained results allow making a conclusion about the effectiveness of playing chess according to this method, both from the point of view of achieving the sports results, and from the point of view of increasing the level of socialization of the pupils.

Keywords: social adaptation, socialization of children with sight disabilities by means of chess playing, adaptive physical culture, games learning, information and communication technologies in teaching, tests to determine the level of social adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня мировая общественность переживает не самый простой момент, который заключен в неуклонном росте инвалидности среди молодого поколения. Причины ее самые различные: это может быть и врожденная патология, и последствия травм, получен-