

УДК 796.81

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Андрей Викторович Захаров, кандидат педагогических наук, доцент, Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Вячеславович Крысин, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Аннотация

В данной статье говорится о спортивной борьбе, которая носит ярко выраженный интегрированный характер. Прежде всего это относится к комплексному проявлению двигательных и психических функций. Именно в навыках спортсмена, его тактико-техническом арсенале проявляется все – его умения, его физические и психические качества.

Ключевые слова: координационные способности, физические и психические качества, подготовительные действия борца, вольная борьба, тактический арсенал.

SOME FEATURES OF TACTICAL AND TECHNICAL ARSENAL OF HIGH-CLASS FIGHTERS

Andrei Viktorovich Zakharov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Petr Vladimirovich Borodin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Mikhail Vyacheslavovich Krysin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Department chairman, Far Eastern law Institute of MIA of Russia, Khabarovsk

Annotation

In this article it is told about wrestling, which has the pronounced integrated character. First of all, it belongs to the complex manifestation of the motor and mental functions. In the skills of the athlete, his tactical and technical arsenal is shown – the abilities, physical and mental qualities.

Keywords: coordination abilities, physical and mental qualities, preparatory actions of the fighter, free-style wrestling, tactical arsenal.

Действия борцов принято делить на подготовительные, атакующие, защитные и контратакующие. Поскольку в спортивной борьбе чаще всего побеждает тот спортсмен, которому удастся провести оцениваемый судьями технический прием, основное внимание исследователи уделяют изучению формирования двигательных навыков атаки и контратаки. В то же время практический опыт убеждает нас в том, что спортсмен, обладающий высоко автоматизированным навыком атаки, не получит ни одного выигрышного балла, если он не обладает способностью готовить удобную для проведения приема ситуацию. Иными словами, если он не имеет в своем арсенале эффективных подготовительных действий.

Это, казалось бы, очевидная истина, судя по публикациям, остается вне границ внимания большинства исследователей, которые продолжают поиск рациональной структуры атакующих действий борца в ущерб изучению действий подготовительных.

Правда, первые попытки исследования момента, предшествующего проведению атаки, уже сделаны. Разработана методика обучения некоторым подготовительным действиям в греко-римской борьбе, предпринята попытка раскрыть закономерности формирования сложных тактико-технических действий, основанных на потере противником равновесия, исследованы некоторые особенности оценки удобных ситуаций борцами различных классификаций. Тем не менее, много из того, что относится к подготовительным действиям борца, остается еще не изученным. Неизвестна зависимость спортивного результата от арсенала подготовительных действий борцов, от их физических и морфофункциональных особенностей. Не выяснено, как отдельные действия борца (атакующие, подготовительные, защитные) формируются в комбинации. Не установлено какие

подготовительные действия наиболее эффективны, и многое другое. Все сказанное определило направление дальнейшего изучения закономерностей становления тактико-технического мастерства борцов высокого класса.

Предпринимая настоящее исследование, мы исходили из следующего предположения. Серьезная предпосылка формирования высокого спортивного мастерства состоит в индивидуализации тренировочного процесса. Видимо, квалифицированный процесс тактико-технической подготовки борца должен осуществляться с учетом подготовленности спортсмена и его морфофункциональных особенностей.

В целях проверки выдвинутой гипотезы перед исследованием мы поставили следующие задачи:

1. Изучить зависимость арсенала тактико-технических действий борцов от их спортивной квалификации.
2. Определить влияние роста-весовых данных борцов на арсенал используемых ими тактических действий.
3. Выявить наиболее распространенные способы тактической подготовки атакующих действий в вольной борьбе.

Поставленные задачи решались методами опроса и педагогических наблюдений. В исследовании приняло участие 53 спортсмена, из них 11 заслуженных мастеров спорта, 29 мастеров спорта международного класса, 13 мастеров спорта, средний возраст которых был равен 25,5 года, а средний стаж занятий борьбой составлял 10 лет.

Методом беседы мы выяснили следующие моменты: 1) приемы, которыми спортсмены пользуются в соревнованиях; 2) тактические действия, применяемые при проведении данных приемов; 3) особенности совершенствования сложных тактико-технических действий. Достоверность результатов анкетирования была проверена нами с помощью педагогических наблюдений за данными спортсменами в процессе их участия в крупнейших соревнованиях. В спортивной борьбе предпринят ряд попыток терминологически определить и классифицировать подготовительные действия. Наиболее удачно и полно эта работа выполнена А.Н. Ленцем, поэтому в дальнейшем мы воспользуемся предложенной им терминологией.

Данные нашего исследования, характеризующие процентное соотношение способов тактической подготовки в арсенале спортсмена различного класса. В первую очередь обращает на себя внимание то обстоятельство, что ведущим способом тактической подготовки является выведение и равновесия. Для мастеров высокого класса по степени использования далее идут следующие способы: угроза, вызов, сковывание и т.п. У молодых спортсменов последовательность значимости тактических действий несколько иная. Однако корреляционный анализ показывает высокую степень связи между тактическим арсеналом обеих групп борцов. Так, коэффициент ранговой корреляции равен 0,795 и достоверен при $p < 0,05$. Следовательно, мы вправе считать, что как для молодых, так и для более опытных борцов одни и те же способы тактической подготовки выступают в качестве наиболее часто используемых, а следовательно, более эффективных. Данный факт свидетельствует о том, что с ростом мастерства арсенал тактических действий борца не меняется. Нетрудно заметить, что в каждой из групп, несмотря на различное распределение степени использования тех или иных способов тактической подготовки, действия выведения из равновесия является ведущим. В то же время о характере зависимости арсенала тактических действий от роста-весовых особенностей спортсменов свидетельствуют матрица ранговой корреляции,

Полученные данные убедительно свидетельствуют о том, что основным тактическим приемом, применяемым в вольной борьбе, является выведение из равновесия. И это не удивительно, поскольку момент потери равновесия наиболее удобен для атаки не только из-за того, что противник в это время, по существу, лишён возможности защиты, но и к минимуму сводится возможность контратаки.

Тот факт, что по степени использования различных способов тактической подготовки молодёжь мало отличается от спортсменов высокого класса, может быть оценён двояко. С одной стороны, он выступает как положительное свидетельство близости молодых борцов по тактической оснащённости к мастерам высокого класса. С другой стороны, мы видим, что молодые борцы и более опытные спортсмены мало пользуются такими эффективными способами тактической подготовки приёмов, как угроза, вызов, уже не говоря о более сложных действиях, как факт, естественно, вызывает тревогу. Курс, взятый Международной федерацией борьбы на повышение зрелищности поединков, не проходит без естественных потерь. В частности, спортсменов порой вынужден отказаться от способов подготовки, рассчитанных на активные действия противника (вызов, обратный вызов, сковывания и др.), поскольку над ними нависает угроза быть наказанными за пассивность. Наука и практика убедительно показали, что в зависимости от роста-весовых данных спортсменов необходимо подбирать и средства противоборства. Однако результаты исследования убеждают нас в том, что на деле эта закономерность учитывается редко по причине опять же отсутствия методики. Правомочность подобного вывода подтверждается и анализом отчетов, относящихся к методике совершенствования сложных тактико-технических действий. В большинстве случаев спортсмены называли в качестве основного средства борьбу с партнёром, изменяющим степень сопротивления.

Таким образом, подводя итоги проделанной работы, можно сделать следующие выводы:

1. К ведущим способам тактической подготовки приёмов в вольной борьбе относится выведение из равновесия.
2. Тактический арсенал молодых борцов и спортсменов высокого класса существенно не различаются.
3. Борцы высокого класса, имеющие различные роста-весовые данные, используют одни и те же тактические средства. В устранении этого недостатка мы видим резерв повышения их спортивного мастерства.
4. Слабое использование сложных способов тактической подготовки приёмов обусловлено как тенденцией судейства соревнований, так и отсутствием научно обоснованной методики обучения им.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мотивация школьников для занятий вольной борьбой в Хабаровском крае / А.В. Захаров, С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай, А.В. Сторожук // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 5 (159). – С. 86-88.
2. Шилакин, Б.В. координационные способности, как основа освоения и совершенствования умений и навыков боевых приемов борьбы курсантами вузов МВД России / Б.В. Шилакин, А.В. Захаров, А.Д. Калинин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 5 (159). – С. 303-307.
3. Бородин, П.В Информатизация в решении задач повышения уровня психофизического состояния и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов медицинского профиля / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 9 (163). – С. 54-59.
4. Захаров, А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / А.В. Захаров // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2012. – № 5 (85). – С. 90-93.

REFERENCES

1. Zakharov, A.V., Tsikunov, S.O., Netball, S.G. and Storozhuk, A.V. (2018), "Motivation of students for training wrestling Khabarovsk Krai", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (159), pp. 86-88.
2. Shilakin, B.V., Zakharov, A.V. and Kalinenko, A.D. (2018), "Coordination abilities, as a basis for the development and improvement of skills and techniques of combat fighting cadets of the Ministry of

internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (159), pp. 303-307.

3. Borodin, P.V., Tyutyukov, V.G. and Zakharov, A.V. (2018), “Informatization in solving problems of increasing the level of psychophysical condition and professional and applied training of future medical specialists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 54-59.

4. Zakharov, A.V. (2012), “Individual technical and tactical training of Junior wrestlers 17-18 years at the stage of in-depth specialization”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (85), pp. 90-93.

Контактная информация: zaharborec@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.06.2019

УДК 796.894

ОСОБЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ МЫШЦ РУК ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТАНДАРТНОЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ (СТП) И «КРУТЯЩЕЙСЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ» (КП)

Яна Юрьевна Захарова, старший преподаватель; Александр Александрович Захаров, кандидат педагогических наук, доцент; Александр Валериевич Бурнашев, ассистент, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова (СВФУ им. М.К. Аммосова), Якутск

Аннотация

Целью данного исследования является изучение особенностей локального утомления мышц рук при выполнении упражнений на стандартной перекладине (СтП) и на «крутящейся перекладине (КП)». Для исследования были задействованы юноши (n=12) занимающиеся мас-рестлингом. Испытуемые выполняли контрольное упражнение «вис на выпрямленных обеих руках, хватом сверху» до срыва захвата рук, т.е. «до отказа». Перед выполнением контрольного упражнения и сразу после его окончания проводились измерения силы мышц рук методом кистевой динамометрии (КД). В первый день исследования испытуемые выполняли вис на стандартной перекладине (СтП). Второе тестирование проводилось через 72 часа после первого, где студенты выполняли вис на «Крутящейся перекладине (КП)». Диаметр СтП и КП – 32 мм. Выявили, что выполнение упражнений на устройстве «Крутящаяся перекладина (КП)» позволяет нагрузить мышцы рук быстрее, чем на стандартной перекладине (СтП), о чем свидетельствует наличие статистически достоверных различий между данными продолжительности выполнения вися на обеих руках до срыва захвата рук на СтП и на КП. При этом значения кистевой динамометрии после выполнения вися (КДпосле), а также индекса утомления рук (ИУтР) при использовании СтП и КП статистически не различаются.

Ключевые слова: мас-рестлинг, сила, мышечная выносливость, технические средства, перекладина.

PECULIARITIES OF HAND MUSCLES FATIGUE IN USE OF THE STANDARD CROSSBAR AND ROTATING CROSSBAR

Yana Yurievna Zakharova, the senior teacher, Alexander Alexandrovich Zakharov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Alexander Valerievich Burnashev, the assistant, North-Eastern Federal University in Yakutsk

Annotation

The purpose of this study is to study the features of local fatigue of the muscles of the hands when performing exercises on the standard crossbar (StP) and on the “Rotating crossbar (KP)”. Young men (n = 12) engaged in mas-wrestling were involved in the study. The subjects performed the control exercise “hanging on both straightened arms, grip from above” until the hands were grabbed, i.e. “to failure.” Before performing the control exercise and immediately after it was completed, measurements of the strength of the muscles of the hands were carried out by the method of hand dynamometry (CD). On the first day of the study, the subjects performed hanging on the standard crossbar (StP). The second testing was carried out 72 hours after the first, where students performed hanging on the “Rotating Crossbar (KP)”. Diameter of StP and KP – 32 mm. We found that doing exercises on the Rotating Crossbar (KP) device allows you to load