

2015.

2. Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» [Электронный ресурс] // URL : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70763238/>. – Дата обращения 01.07. 2015.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» [Электронный ресурс] // URL : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70292280/>. – Дата обращения 01.07. 2015.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. № 62 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо” [Электронный ресурс] // URL : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/>. – Дата обращения 01.07. 2015.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо» [Электронный ресурс] // URL : <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70185744/>. – Дата обращения 01.07. 2015.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70397756/>. – Дата обращения 01.07. 2015.

7. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 445 с.

REFERENCES

1. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation on February 16, 2015 №138 “On approval of the federal standard of sports training sport Kyokushin”, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70800842/>.*

2. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation on December 24, 2014 № 1062 “On approval of the federal standard of athletic training for sport of hand to hand combat”, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70763238/>.*

3. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation on March 20, 2013 № 123 “On approval of the federal standard of sports training for the sport boxing”, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70292280/>.*

4. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation on February 18, 2013 № 62 “On approval of the federal standard of athletic training for the sport of Taekwondo”, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/>.*

5. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation on September 19, 2012 N 231 “On approval of the federal standard of sports training the sport of Judo”, available at: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70185744/>.*

6. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation on March 27, 2013 № 145 “On approval of the federal standard of sports training for the sport of wrestling”, available at: <http://base.garant.ru/70397756/>.*

7. Ed. Suslov, F.P., Sych, V.L. and Shustin, B.N. (1995), The modern system of sports training, publishing house “SAAM”, Moscow.

Контактная информация: acop1@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.07.2015.

УДК 796.82

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОРОННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Роман Николаевич Апойко, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены методологическая концепция и содержание экспериментальной методики совершенствования коронных технических действий борцов высокой квалификации в гре-

ко-римской борьбе. Выявлено, что состав и структура коронных приемов зависят от влияния морфологических особенностей борцов, и процесс совершенствования должен учитывать эти влияния на первых этапах реализации разработанной методики. Главной целью такой реализации является доведение до высшей степени совершенства одного – двух приемов в стойке и одного – двух приемов в партере, причем достижение этой цели осуществляется в три взаимосвязанных этапа. Каждый из этапов имеет приоритетную задачу, которая в свою очередь решается при помощи комплекса методов и методических приемов. Апробация экспериментальной методики в ходе исследования достоверно показала ее высокую эффективность.

Ключевые слова: коронный прием, методика, греко-римская борьба, подготовка, борец, морфологические особенности, соревновательная деятельность, результат, этап, задача, метод, эффективность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p15-20

EXPERIMENTAL METHODOLOGY FOR IMPROVEMENT OF THE FAVORITE TECHNICAL ACTIONS IN MODERN GRECO-ROMAN WRESTLING

Roman Nikolaevich Apoyko, the candidate of pedagogical sciences, professor,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The methodological concept and content of the experimental methodology for improvement of the favorite technical actions of fighters of high qualification in Greco-Roman wrestling are presented in the article. It has been revealed that the composition and structure of favorite skills depend on influence of the fighters' morphological features, and the process of improvement has to consider these influences at the first stages of realization of the developed methodology. A main goal of such realization is bringing to the highest degree of perfection of one – two locks in a stance and one – two holds in par Terre, and achievement of this purpose is carried out within three interconnected stages. Each of the stages has a priority problem, which in turn is solved with means of the complex of methods and methodical skills. Approbation of the experimental methodology during the research authentically showed its high efficiency.

Keywords: favorite holds methodology, Greco-Roman wrestling, preparation, fighter, morphological features, competitive activity, result, stage, task, method, efficiency.

Одним из главных звеньев в разработке проблемы достижения высоких спортивных результатов борцов в соответствии с интенсивно меняющимися условиями соревновательной деятельности является адекватная оптимизация содержания и структуры тренировочного процесса (Игуменов В.М., 1992; Нелюбин В.В., 1999; Тараканов Б.И., 2000; Карелин А.А., 2002; Нелюбин В.А., 2005; Горанов Б., 2012). В свою очередь важнейшей стороной этого процесса является технико-тактическая подготовка борцов, включающая в себя целенаправленное формирование и совершенствование коронных технических действий, которые создают необходимые предпосылки для стабильного роста уровня спортивных достижений (Алиханов И.И., 1986; Пилоян Р.А., 1988; Шахмурадов Ю.А., 1997; Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., 2002). При этом имеющаяся в литературе информация по различным аспектам целенаправленного формирования и совершенствования коронных приемов борцов носит, чаще всего, фрагментарный характер и содержит недостаточный объем конкретных данных, что приводит к стихийности этого процесса в практике борьбы и низкой эффективности реализации названных приемов (Апойко Р.Н., 2005).

Рассматривая более подробно проблему повышения эффективности технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации путем совершенствования коронных приемов, можно отметить, что большинство ведущих российских специалистов борьбы рассматривают коронный прием в качестве приоритетного звена в структуре мастерства борцов, причем остальные технические действия должны быть взаимосвязаны с ним и содействовать результативной его реализации в соревновательных схватках (Алексеев Ю.Г., 1975; Алиханов И.И., 1976; Преображенский С.А., 1983; Юшков О.П.,

1994; Шахмурадов Ю.А., 1997).

В широком блоке факторов, оказывающих значительное влияние на формирование в арсенале техники борцов определенных коронных приемов, видное место занимают морфологические особенности атлетов (Апойко Р.Н., 2005). Эти особенности в существенной мере формируют двигательную структуру коронного приема, предопределяя тем самым индивидуальный стиль его исполнения как в тренировочных условиях, так и в ходе соревновательных поединков.

Учитывая названные обстоятельства, нами был проведен анализ 380 поединков борцов высокой квалификации греко-римского стиля, что позволило выявить состав и структуру коронных приемов, характерных для атлетов различных морфологических групп, а также установить результативность и надежность их применения в условиях экстремальной соревновательной деятельности.

Результаты этих исследований показали, что низкорослые борцы с относительно длинным туловищем и короткими ногами наиболее часто добиваются побед с помощью следующих технических действий: в стойке – бросок вращением, бросок подворотом, сваливание проходом в туловище; в партере – переворот накатом захватом груди, бросок обратным захватом туловища, бросок захватом головы с рукой спереди.

Атлеты среднего роста со средними размерами туловища и ног весьма результативно применяют: в стойке – бросок прогибом, бросок вращением, переводы в партер, в партере – переворот накатом захватом пояса, бросок захватом туловища сзади (или сбоку), бросок захватом руки и головы спереди.

Борцы высокого роста с относительно коротким туловищем и длинными ногами наиболее эффективно применяют: в стойке – бросок прогибом, сваливание проходом в туловище, перевод рывком, в партере – бросок накатом, бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Процесс формирования и совершенствования коронных приемов должен осуществляться в полном соответствии с выявленными блоками технико-тактических действий, которые находятся в арсенале борцов высокой квалификации с учетом принципа сходства основных морфологических признаков. При этом необходимо использовать широкий комплекс средств и методов, обеспечивающих повышение вариативности действий и устойчивости ведущих элементов коронного приема.

Полученные данные составили основу для разработки экспериментальной методики совершенствования коронных технико-тактических действий борцов греко-римского стиля, основные характеристики которой представлены в систематизированном виде на рисунке 1.

Подробный анализ содержания рисунка 1 свидетельствует, что экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий, главной целью реализации которой является доведение до совершенства выполнения одного-двух приемов в стойке и одного – двух приемов в партере для каждого борца. Методика включает в себя три последовательно проводящихся этапа со своими специфическими задачами, а также комплексами методов и методических приемов для их решения. Согласно этой концепции на первом этапе решается задача по формированию адекватной постановки подготовительной части коронного приема с определением точного выбора ситуации для отрыва соперника от ковра. Решение этой задачи предусматривает широкое применение комплекса эффективных средств и методов, включая специальные борцовские манекены различных веса и длины, резиновые амортизаторы с разной степенью внешнего сопротивления, дополнительные ориентиры для контроля точности положения межсуставных углов. Кроме того, следует применять методические приемы, повышающие точность движений, в том числе простое повторение, смежные задания, контрастные задания.

Решение задачи второго этапа по освоению оптимальных ситуаций эффективного применения коронного приема и отработка способов их создания предусматривает прио-

ритетное применение метода облегченных условий выполнения технических действий. Этот метод реализуется путем вычленения элементов действия, снижения излишних мышечных напряжений, дополнительных ориентиров и срочной информации.

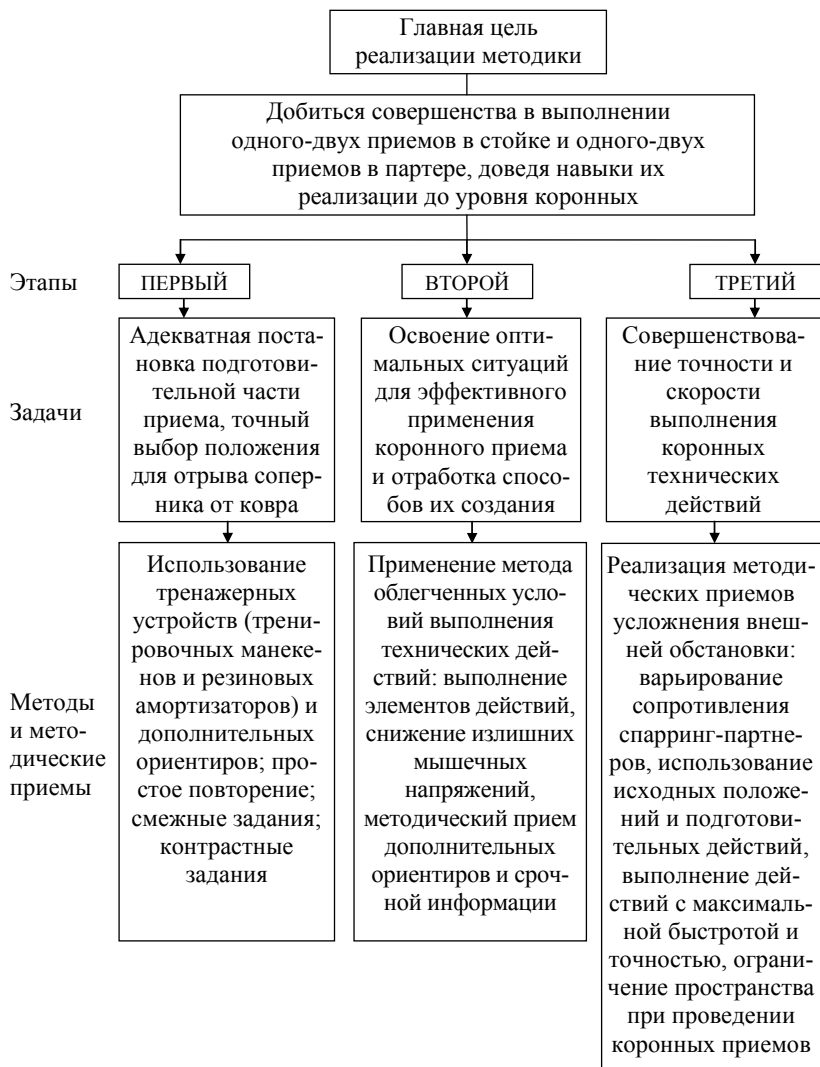


Рис. 1. Характеристики экспериментальной методики совершенствования коронных технических действий борцов

Основной задачей третьего этапа совершенствования коронных технических действий борцов является завершающая шлифовка этих действий с доведением до высокой точности и оптимальной скорости их выполнения. Решение этой наиболее сложной задачи требует применения широкого комплекса методов и методических приемов усложнения внешней обстановки, включая варьирование степени сопротивления спарринг-партнеров, использование различных исходных положений и подготовительных действий, выполнение приемов с максимальной скоростью и точностью, ограничение пространства при проведении коронных действий. Вместе с тем, следует применять метод сопряженных воздействий, позволяющий эффективно сочетать развитие взрывной силы мышечных групп, которые имеют приоритетное значение для выполнения того или иного дей-

ствия, с процессом целенаправленного совершенствования коронных приемов.

Апробация анализируемой методики проведена в рамках трехэтапного педагогического эксперимента, результаты которого достоверно подтвердили ее высокую эффективность как в отношении интенсивного улучшения спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов, так и в отношении стабильного роста спортивных достижений. Такая высокая позитивная динамика названных характеристик достигнута, главным образом, за счет эффективного и результативного применения борцами коронных технических действий.

Таким образом, обобщая изложенные выше данные о содержании экспериментальной методики совершенствования коронных технических действий борцов греко-римского стиля, можно сделать следующие заключения:

– целенаправленное формирование и совершенствование коронных технических действий, являясь важнейшей стороной технико-тактической подготовки борцов высокой квалификации, создает необходимые предпосылки для повышения эффективности тренировочного процесса и стабильного роста спортивных результатов;

– анализ 380 поединков борцов греко-римского стиля позволил выявить, что состав и структура коронных технических действий зависят от морфологических особенностей спортсменов, а процесс формирования и совершенствования этих приемов должен проходить с учетом таких особенностей;

– характеристиками экспериментальной методики совершенствования коронных технических действий борцов являются главная цель ее реализации и три последовательно реализуемых этапа со своими специфическими задачами, а также методами и методическими приемами для их решения;

– эффективность предлагаемой методики проверена экспериментальным путем, в результате реализации которого достоверно подтвердилась концепция необходимости целенаправленного совершенствования коронных технических действий, приводящая к повышению эффективности соревновательной деятельности борцов и, как следствие, к интенсивному росту спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеенко, Ю.Г. «Коронный» прием / Ю.Г. Алексеенко // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 23-25.
2. Алиханов, И.И. Что такое коронный прием? / И.И. Алиханов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 26-29.
3. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
4. Апойко, Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Апойко Р.Н. – СПб., 2005. – 22 с.
5. Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Горанов Б. – СПб., 2012. – 25 с.
6. Игуменов, В.М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Игуменов В.М. – М., 1992. – 71 с.
7. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Карелин А.А. – СПб., 2002. – 47 с.
8. Нелюбин, В.А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Нелюбин В.А. – СПб., 2005. – 23 с.
9. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций технико-тактических действий в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Нелюбин В.В. – СПб., 1999. – 44 с.
10. Пилоян, Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борца : методическое пособие / Р.А. Пилоян ; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1988. – 26 с.

11. Преображенский, С.А. Борьба – занятие мужское / С.А. Преображенский. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 280 с.
12. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б.И. Тараканов ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2000. – 162 с.
13. Тараканов, Б.И. Содержание понятия коронный прием в теории и практике спортивной борьбы / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров : сборник науч. трудов. Вып. 5. – СПб. : [б.и.], 2002. – С. 69-77.
14. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю.А. Шахмурадов. – М. : Высшая школа, 1997. – 189 с.
15. Юшков, О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалификационных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Юшков О.П. – М., 1994. – 38 с.

REFERENCES

1. Alekseenko, Yu.G. (1975), ““Crown” reception”, *Wrestling: Year-book, Physical culture and sport*, Moscow, pp. 23-25.
2. Alikhanov, I.I. (1976), “What such crown reception?”, *Wrestling: Year-book, Physical culture and sport*, Moscow, pp. 26-29.
3. Alikhanov, I.I. (1986), *Technique and tactics of free-style wrestling*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Apoyko, R.N. (2005), *The contents and structure of training of young athletes in Greco-Roman wrestling on the basis of an individualization of a choice of crown technical and tactical actions*, dissertation, St. Petersburg.
5. Goranov, B. (2012), *Individual style of competitive activity in Greco-Roman wrestling and a way of its formation*, dissertation, St. Petersburg.
6. Igumenov, V.M. (1992), *Theoretic-methodological bases of system of long-term training of fighters of the top skills and a way of increase of efficiency of their preparation at institutes of physical culture*, dissertation, Moscow.
7. Karelin, A.A. (2002), *System of integrated training of highly skilled fighters*, dissertation, St. Petersburg.
8. Nelubin, V.A. (2005), *Specific of competitive activity of highly skilled fighters of the Greek-Roman style in connection with changes of conditions of its realization*, dissertation, St. Petersburg.
9. Nelubin, V.V. (1999), *Development of the theory and practice of classifications of technical and tactical actions in wrestling*, dissertation, St. Petersburg.
10. Piloyan, R.A. (1988), *Nodal questions of long-term training of the fighter: methodical grant*, MOGIFK, Moscow.
11. Preobrazhensky, S.A. (1983), *Fight – occupation man's*, Physical culture and sport, Moscow.
12. Tarakanov, B.I. (2000), *Pedagogical bases of management of training of fighters: monograph*, St. Petersburg.
13. Tarakanov, B.I. and Apoyko, R.N. (2002), “The content of concept crown reception in the theory and practice of wrestling”, *Problems of sports and sports activity and preparation of sports shots: Collection*, Issue 5, pp. 69-77.
14. Shakhmuradov, Yu.A. (1997), *Free-style wrestling (scientific and methodical bases of long-term training of fighters)*, The higher school, Moscow.
15. Yushkov, O.P. (1994), *System of the operating impacts on structure of readiness of qualification fighters*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: apojkorn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.07.2015.