

К362

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

AM
КЕРИМОВ Фикрат Азизович

УДК 796.81+796.015.1

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ
В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки
(включая методику лечебной физкультуры)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва
1984

fd

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Новиков А. А.**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Верхошанский Ю. В.**,
кандидат педагогических наук **Каргин Н. Н.**

Ведущая организация — Омский государственный институт физической культуры.

Защита состоится « *6* » *июня* 198*4* года
в *14* часов на заседании специализированного совета
К.046.04.01. Всесоюзного научно-исследовательского института
физической культуры, г. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан « *20* » *апреля* 198*4* г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

А. А. Новиков

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.

института физической культуры

70312

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Современная вольная борьба требует от спортсмена хорошей физической, функциональной и технико-тактической подготовки. Сокращение времени схватки привело к тому, что увеличилась интенсивность борцовского поединка. Время на подготовку любой атаки, особенно в партере, сократилось. Намечилась тенденция к увеличению общего арсенала технических действий и разнообразию их структуры. Для дальнейшего роста спортивного мастерства все большее значение приобретает четкое определение общей тенденции развития технико-тактического мастерства, изучение атакующих действий, наиболее успешно применяемых борцами на соревнованиях. В связи с этим возникает вопрос, как эффективнее атаковать противника и какие технико-тактические действия использовать для достижения победы.

Изучению и совершенствованию эффективных технико-тактических действий в вольной борьбе посвящены исследования многих авторов /Н.М.Талковский, 1952, 1968, 1971; А.Н.Ленц, 1967; А.П.Кушов, 1969; А.А.Карпинский, 1972; Р.А.Пилоян, 1972; З.М.Мамедов, 1973; Ю.А.Шахмурадов, 1975; А.А.Новиков, 1976; И.И.Алиханов, 1977; А.К.Морозов, 1977; Н.М.Талковский, Ю.А.Шахмурадов, 1981 и др./

Дальнейшее повышение эффективности тренировочного процесса в вольной борьбе в значительной мере связано с совершенствованием методики обучения технико-тактическим действиям. Однако, отсутствие единого мнения по многим

вопросам выбора и эффективности применяемых методов и методик обучения свидетельствует о том, что этот вопрос изучен еще недостаточно.

Организация исследования по данной проблеме является актуальной и обосновывается практической значимостью.

Цель работы. Повышение эффективности системы обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе на основе анализа соревновательной деятельности борцов высокого класса.

Рабочая гипотеза. Разработка специальной методики обучения сложным технико-тактическим действиям на основе экспериментальных исследований ритмовой структуры и их вариативности в различных условиях, а также анализа соревновательной деятельности позволит ликвидировать имеющийся разрыв в структуре изучаемой техники, позволит более эффективно готовить резервы для олимпийской команды страны.

Научная новизна. Анализ состояния вопроса в теории и практике спортивной борьбы показал, что сложные атакующие действия занимают ведущее место в арсенале средств достижения победы.

На основе анализа большого количества соревновательных поединков борцов высокого класса, данных анкетного опроса, анализа ритмовой структуры атакующих действий, математических расчетов, а также анализа физической и психической подготовки борцов будет разработана и эксперимен-

тально обоснована рациональная методика изучения и совершенствования технико-тактических действий.

Практическая значимость. Практическая значимость и пути внедрения результатов исследования в практику заключаются в возможности их использования:

- для контроля за эффективностью выполнения сложных технико-тактических действий спортсменами различной квалификации;
- для практического проведения занятий по вольной борьбе и внесения дополнений в учебные пособия и программы, используемые в различных возрастных группах.

Реализация работы. Материалы исследований использованы в учебно-тренировочном процессе сборной команды Московского областного ДСО "Спартак" по вольной борьбе при подготовке к УШ Спартакиаде Московской области 1983 года, сборной команды УзССР при подготовке к Чемпионатам СССР среди молодежи 1980, 1981 годов и при подготовке к III Всесоюзным играм молодежи 1982 года.

Основные результаты работы внедрены в практику путем:

- реализации рекомендаций по повышению эффективности подготовки сборных команд УзССР по вольной борьбе;
- улучшения отбора кандидатов и подготовки к выступлению сборных команд УзССР;
- публикаций в печати.

Актн о внедрении научных исследований приведены в приложении к диссертации.

Апробация работ. Основные результаты исследования были доложены и обсуждены на научно-методических конференциях профессорско-преподавательского состава УзГосИФК /г.Ташкент/ 1981-1982 г.г.; республиканской научной конференции "Проблемы повышения качества и эффективности постановки физического воспитания и спортивной подготовки студенческой и учащейся молодежи" /г.Ташкент, 1982/ ; расширенном заседании отдела теории и методики спортивных единоборств /г.Москва, 1983/.

Основные положения, выдвигаемые автором при защите диссертации:

1. Предлагается наличие качественного набора сложных атакующих действий борцов высокого класса, основанного на анализе крупных всесоюзных и международных соревнований.
2. Предлагаются характеристики ритма атакующих действий в вольной борьбе.
3. Предлагаются педагогические средства и методы обучения сложным технико-тактическим действиям вольной борьбы.

Объем и структура диссертации.

Работа содержит 178 страниц машинописного текста; состоит из 6 глав, выводов, практических рекомендаций. Работа иллюстрирована 6 рисунками, 18 таблицами. Библиографический указатель включает 215 наименований, из них 20 на иностранных языках.

Задачи, методы и организация исследования.

В настоящей работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности выполнения сложных технико-тактических действий спортсменами высокого класса.
2. Проанализировать ритмовую структуру атакующих действий и исследовать их вариативность в различных условиях.
3. Разработать и обосновать эффективность использования сложных технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе.
4. Экспериментально обосновать методику обучения сложным атакующим действиям, построенную с учетом особенностей соревновательной деятельности борцов высокого класса.

Решение поставленных задач осуществлялось при помощи следующих методов:

- 1/ анализа и обобщения научно-методической литературы;
- 2/ анкетного опроса;
- 3/ педагогических наблюдений и специальной стенографии соревновательных поединков;
- 4/ видеомаягнитофонной записи и киносъемки;
- 5/ метода лабораторного эксперимента;
- 6/ педагогического эксперимента;
- 7/ методов математической статистики.

Анкетный опрос тренеров и анализ соревновательной деятельности борцов высокого класса проводился для получения материала, необходимого при составлении учебных программ.

При стенографии соревновательных поединков мы использовали специально разработанные Н.М.Галковским, Р.С.Патрацием /1972/ символы. Данные символы были нами модифицированы, дополнены для регистрации подготовительных действий в комбинациях и сложных приемах.

Педагогические наблюдения проводились на следующих соревнованиях: чемпионатах СССР с 1980 по 1983 г.г.; международных турнирах в г.Тбилиси с 1980 по 1982 г.г.; XXII Олимпийских играх в г.Москве, 1980 г.; чемпионатах СССР среди юниоров с 1980 по 1982 г.г.; XVI Всесоюзной спартакиаде школьников, 1981 г.; III Всесоюзных спортивных играх молодежи 1982 г.; VII Спартакиаде народов СССР 1983 г.; а также ряде республиканских и городских соревнований по вольной борьбе.

С помощью метода кино-видеосъемок были изучены параметры, характеризующие ритмические характеристики технических действий борцов высокой квалификации. Сущность данной методики заключалась в том, что для более качественного анализа и получения срочной информации во время киносъемки технических действий борца был использован видеомagneтофон. После очередной кино-видеосъемки экспертная комиссия просматривала видеозапись и при разногласии экспертных оценок киносъемка данного технического действия повторялась. Полученный материал позволил провести анализ простых и сложных атакующих действий в вольной борьбе.

В работе также использовались методы математической статистики для обработки экспериментальных данных.

Всего в экспериментальных исследованиях приняло участие 128 человек, среди которых было 11 заслуженных мастеров спорта, 17 мастеров спорта международного класса, 26 мастеров спорта СССР, 26 кандидатов в мастера спорта и 16 спортсменов первого разряда.

Содержание работы

Анализ ряда крупных международных и всесоюзных соревнований по вольной борьбе выявил, что борцы высокого класса для достижения победы над противником используют, преимущественно, различные сочетания сложных атакующих действий. Наблюдение проводили за 24 борцами, из них 11 заслуженных мастеров спорта и 13 мастеров спорта международного класса. В основном, они являлись членами и кандидатами в члены сборной команды страны.

Анализ соревновательной деятельности позволил собрать различные способы тактических подготовок и комбинаций приемов, наиболее успешно применяемых сильнейшими борцами. Так, нами выявлено около 46 различных подготовительных действий для самых распространенных приемов в вольной борьбе с захватом ног.

В то же время для бросков через плечи и через спину борцы используют, соответственно, 21 и 18 подготовительных действий. В приемах, которые реже применяются в схватках, борцы используют меньшее количество подготовительных действий. Это бросок задней подножкой /11/ и сваливание сбиванием /15/. Наименьшее количество подготовительных

действий борцы выполняют в партерной борьбе, в частности, для переворота разгибанием /8/ и переворота накатом /II/. Это связано с лимитом борьбы в партере и правилами судейства.

Специально разработанный и проведенный нами лабораторный эксперимент подтверждает эффективность применения сложных атакующих действий в вольной борьбе. В эксперименте приняло участие 58 борцов различной квалификации /мастера спорта - спортсмены первого разряда/. Сравнительный анализ применения и реализации атакующих действий показал, что за выполнение сложных приемов борцы получили в 2,5 раза больше баллов, чем за простые атаки. Борцы, применявшие сложные атаки, в нашем эксперименте выиграли наибольшее количество поединков - 73,3%.

Одним из критериев технико-тактической подготовки борца является результативность атакующих действий и высокая их устойчивость.

Основываясь на многочисленных работах В.М. Дьячкова /1968, 1969, 1970, 1972, 1975/, который считал, что центральной проблемой теории и практики технического совершенствования является проблема ведущих параметров, фаз и элементов координации и их отношение в ритме технических действий спортсмена, мы провели анализ ритма атакующих действий в вольной борьбе. Всего было проанализировано 163 кинограммы. В эксперименте приняло участие

14 борцов, из них 4 мастера спорта международного класса, 8 мастеров спорта СССР и 2 кандидата в мастера спорта.

Все приемы борьбы отчетливо можно разграничить соответственно их функциям в целом акте на три фазы: подготовительную /I/, основную /II/ и заключительную /III/. В сложном атакующем действии подготовительная фаза делится на два действия: способ тактической подготовки /Ia/ и подведение собственной опоры под общий центр тяжести /Iб/.

Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в основной фазе. В сложном атакующем действии подготовительная фаза заключается в различных способах тактической подготовки и обманных действиях, которые могут быть направлены в сторону, противоположную движению в основной фазе, либо направление движения приближается к направлению движения в основной фазе. Есть подготовительные фазы в сложном атакующем действии /САД/, которые создают так называемую "мертвую точку" противнику, в результате которых атакующий подводит противника к тому, что он либо не реагирует, либо реагирует ослабленной защитой - расслаблением.

В результате проведенных исследований ритмической структуры атакующих действий выявлены различные соотношения фаз движений. Так, при выполнении броска прогибом, начинающегося сразу с основной структуры, т.е. как простое атакующее действие /ПАД/, ритмическое соотношение фаз выглядит следующим образом: I-506+15 мсек, II-727+44 мсек, III-239-47 мсек,

тогда как выполнение тем же борцом броска прогибом, но с подготовительным действием, направленным по движению основной фазы приема, имеет уже иное соотношение фаз, чем в первом случае /M + C/: Ia-363+58 мсек., Ib-231+48 мсек., П-627+32 мсек., Ш-231+2 мсек.

Сравнительный анализ основных фаз двух вариантов броска прогибом выявил, что во втором случае время главной фазы короче /P < 0,01/. Однако выполнение броска прогибом с подготовительным действием, направленным на создание "мертвой точки", имеет другое соотношение фаз. Время выполнения основной фазы увеличивается, но достоверных различий не наблюдается: ПАД: П - 782+78 мсек., САД: П - 826+57 мсек., P > 0,05.

Рассмотрим выполнение технического действия, где подготовительное действие направлено против движения в основной фазе приема. Для выполнения броска через спину захватом руки на плечо борец проводит комбинацию - попытка захватить туловище, противник, защищаясь, отводит туловище назад, используя данную ситуацию, атакующий производит захват руки на плечо. Время выполнения всего действия увеличивается, а время основной фазы в САД меньше, чем ПАД, но достоверных статистических различий не наблюдается /P > 0,05/. ПАД имеет следующие величины: I-611+28 мсек., П-677+25 мсек., Ш-198+7 мсек., а САД: Ia-578+87 мсек., Ib-413+27 мсек., П-611+70 мсек., Ш-182+26 мсек.

В ходе анализа ритмовой структуры технических действий выявлено, что при выполнении одного и того же подготовительного действия и приема у различных борцов наблюдается различное соотношение фаз. Так при выполнении

броска через плечи и подготовительного действия рывок за плечи на себя соотношение основных фаз следующее: в ПАД П-446±24 мсек., в САД П-463±10 мсек. Время всего действия увеличивается, но достоверных различий в основных фазах нет $P > 0,05/$. Вместе с тем, выполнение того же броска и подготовительного действия другим борцом обнаружило также увеличение времени выполнения всего действия в целом и основной фазы в САД. Сравнительный анализ двух основных фаз выявил достоверные различия в ПАД П-396±14 мсек., в САД 462±16 мсек., $P < 0,01/$. Данный факт, по-видимому, связан с индивидуальной технико-тактической подготовкой борцов.

Одними из главных технических действий в вольной борьбе являются приемы, связанные с захватом ног. Проведенный ритмовый анализ обвивания захватом ног выявил достоверные различия в основных фазах во всех обследованиях. При выполнении обвивания захватом ног, как ПАД и САД, время выполнения САД уменьшается и соответственно основная фаза имеет достоверные различия. ПАД: I-546±29 мсек., II-544±24 мсек., III-148±8 мсек; САД Ia-313±12 мсек., Ib-314±14 мсек., II-446±31 мсек., III-115±6 мсек., $P < 0,001$.

Анализ ритмовой структуры технических действий вольной борьбы показал, что изменения, происходящие в подготовительной части приема, могут значительно влиять на время выполнения основной части и всего действия в целом.

Таким образом, в результате проведенных исследований было обнаружено различное сочетание ритмовой структуры

технических действий в зависимости от подготовительной фазы.

Однако, анализ учебно-тренировочной деятельности выявил, что при обучении борцов не учитываются ритмические структуры атакующих действий.

С целью устранения данного пробела в технической подготовке борцов и использования резервов тренировочного процесса был проведен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент

Цель педагогического эксперимента заключалась в проверке эффективности средств и методов обучения сложным атакующим действиям, взаимосвязанным с соревновательной деятельностью и высшим спортивным мастерством. Эксперимент проводился в два этапа. Педагогический эксперимент проведен в форме естественного эксперимента, который основывался на групповом сравнении. В эксперименте участвовало 32 подростка 10-11 лет, ранее не занимавшихся борьбой. Составили экспериментальную и контрольную группы, в каждой по 16 человек. Перед началом эксперимента было проведено анкетирование и тестирование всех спортсменов. Тестирование всех занимающихся проводили по общепринятым контрольным нормативам по общей /ОФП/ и специальнофизической /СФП/ подготовкам, а также по психофизиологическим /ПФП/ показателям. В начале первого этапа, после комплектования групп, юноши сдавали контрольные нормативы по ОФП и ПФП. По окончании первого и второго этапов борцы опытных групп сдавали контрольные нормативы по ОФП, СФП и ПФП.

По данным обследования все юные борцы были распределены в соответствии с их рангом в отдельных тестах. Это дало возможность при анализе полученного материала просто и достаточно наглядно оценить подготовленность каждого спортсмена. Ранг, которому соответствует место, занятое борцом среди других членов группы по тому или иному показателю, характеризует степень подготовленности каждого из них относительно других / *H. Voigt, 1973*/. Для сопоставления комплекса тестируемых показателей ранги каждого борца в отдельных тестах суммировались.

В период проведения матчевых встреч между опытными группами при составлении пар учитывались весовые категории и сумма рангов всех показателей. Все поединки матчевых встреч фиксировались специальными символами.

Качество освоения пройденного материала определялось на основе педагогического анализа обработки данных о результатах матчевых встреч между контрольной и экспериментальной группами.

В работе мы определяли следующие показатели технико-тактической подготовленности: Р - показатель разносторонности; КЭА - коэффициент эффективности атаки; КЭЗ - коэффициент эффективности защиты; А - показатель активности борца; V - объем технического арсенала, определялся также процент сложных атакующих действий в арсенале опытных групп.

Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю по два часа в соответствии с учебной программой.

В контрольной группе учебные занятия в период педагогического эксперимента проводились по общепринятой методике. В процессе обучения в экспериментальной группе мы отказались от традиционного обучения, т.е. после овладения приемами различных групп переходили к изучению способов тактической подготовки и комбинаций. Переход к обучению техническим действиям, взаимосвязанным со способами тактической подготовки и в комбинации, на этапе начальной подготовки способствует овладению координацией движений с одновременным воспитанием умения проявлять нужные двигательные качества в определенных условиях борцовского поединка.

Таким образом, в экспериментальной группе начальной подготовки первого года обучения сохраняется количество приемов, защит и контрприемов, но существенным дополнением являются способы тактической подготовки и комбинации к каждому приему программы.

В результате проведенного педагогического эксперимента мы определили динамику изучаемых показателей, которые были проведены в форме этапного контроля. В соответствии с выдвинутой ранее гипотезой, экспериментальные данные представлены в виде трех основных результатов.

Результат первый. Особенности изменения показателей по ОФП в опытных группах. Результаты контрольных нормативов по ОФП, полученные в первом обследовании, не имеют достоверных различий между группами. В экспериментальной группе за весь период наблюдений достоверные изменения

произошли в следующих показателях: бег на 30 м / $t = 3,48$, $P < 0,01$ /, подтягивание на перекладине / $t = 3,87$, $P < 0,01$ /, отжимание в упоре лежа на руках / $t = 2,32$, $P < 0,05$ /, сгибание туловища из положения лежа руки на поясе до 90° за 20 сек. / $t = 3,47$, $P < 0,01$ /, отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке за 15 сек. / $t = 5,32$, $P < 0,001$ /, динамометрия левой и правой кисти / $t = 5,07$, $t = 4,83$, $P < 0,001$ /.

В контрольной группе наблюдались следующие достоверные изменения в показателях ОФП: подтягивание на перекладине / $t = 3,23$, $P < 0,01$ /, приседание с партнером одного веса / $t = 2,46$, $P < 0,05$ /, динамометрия левой и правой кисти / $t = 4,64$, $t = 4,10$, $P < 0,001$ /.

Результат второй. Особенности изменения показателей по СФП в опытных группах. Результаты контрольных нормативов по СФП определяли в начале второго этапа и по окончании его, т.е. после всего экспериментального года.

В экспериментальной группе произошли значительные изменения по следующим показателям: СФП: три кувырка вперед, два назад на оценку / $t = 2,78$, $P < 0,05$ /, вставание со стойки на мост на оценку / $t = 4,04$, $P < 0,01$ /, кувырок вперед подъем разгибом / $t = 4,47$, $P < 0,001$ /, пять переворотов с моста на время и на оценку / $t = 2,34$, $P < 0,05$ /, пять бросков через сплуну на время и на оценку / $t = 2,42$, $P < 0,05$ /, пять бросков через плечи на время / $t = 3,16$, $P < 0,01$ /.

За этот период эксперимента произошли изменения по СФП и в контрольной группе. Достоверные улучшения произошли

в следующих контрольных нормативах: три кувырка вперед, два назад на оценку / $t = 2,36$, $P < 0,05$ /, вставание со стойки на мост на оценку / $t = 2,78$, $P < 0,05$ /, кувырок вперед, подъем разгибом / $t = 3,58$, $P < 0,01$ /, пять бросков через спину на оценку / $t = 2,77$, $P < 0,05$ /.

Результат третий. Особенности изменения ПФП у борцов опытных групп. Анализ первого обследования обеих групп не обнаружил достоверных различий. В экспериментальной группе за весь период наблюдения достоверные изменения произошли в следующих показателях: оперативное мышление, время выполнения задач / $t = 2,44$, $P < 0,05$ /, время переключения внимания / $t = 3,42$, $P < 0,01$ /, ошибка переключения внимания / $t = 3,55$, $P < 0,01$ /, латентный период реакции на световой сигнал / $t = 5,49$, $P < 0,001$ /, длительность реакции на световой сигнал / $t = 3,69$, $P < 0,01$ /, латентный период реакции на звуковой сигнал / $t = 3,38$, $P < 0,01$ / и реакция на движущийся объект / $t = 7,98$, $P < 0,001$ /.

Значительные изменения в ПФП произошли за этот период и в контрольной группе. Так, сравнительный анализ результатов, полученных в начале и в конце педагогического эксперимента, выявил следующие достоверные различия в показателях: оперативное мышление, время выполнения задач / $t = 3,67$, $P < 0,01$ / и количество вариантов при решении задач / $t = 2,47$, $P < 0,05$ /, ошибка переключения внимания / $t = 5,40$, $P < 0,001$ /, латентный период реакции на световой сигнал / $t = 5,22$, $P < 0,001$ /, длительность реакции на световой сигнал / $t = 3,16$, $P < 0,01$ /, латентный период реакции на звуковой сигнал / $t = 5,49$, $P < 0,001$ /, длительность реакции на

звуковой сигнал / $t = 3,99$, $P < 0,01$ /, реакция на движущийся объект / $t = 3,73$, $P < 0,01$ /.

Указанные характеристики быстроты протекания нервных процессов двигательной реакции на стадии формирования технико-тактического мастерства следует рассматривать как существенные предпосылки, обуславливающие уровень функциональных возможностей центральной нервной системы и анализаторов у юных спортсменов. Под влиянием тренировочного процесса, уже с первого года обучения у юных борцов идет перестройка центральной нервной системы и анализаторов на новый режим двигательной деятельности.

10312
Проведенная ранговая корреляция по результатам обследования ОФП, СФП и ПФП показала различную степень связи между ними. В обеих группах на протяжении всего эксперимента выявлена тесная связь между контрольными нормативами по ОФП и СФП. В экспериментальной группе к концу эксперимента обнаружен положительный ранговый коэффициент корреляции между нормативами СФП и ПФП / $\gamma = 0,524$, $P < 0,05$ /.

Повышение эффективности обучения двигательным навыкам юных борцов с учетом индивидуальных особенностей их развития, в значительной степени зависит от применяемой методики обучения. Эффективность процесса овладения разнохарактерными технико-тактическими действиями зависит от функционального состояния нервно-мышечного аппарата и степени развития определенных двигательных качеств. Успешность обучения техническим действиям во многом зависит от уровня развития у занимающихся общей и специальной физической подготовленности.

Как уже отмечалось выше, для проверки качества изученных технических действий в конце первого и второго этапов педагогического эксперимента были организованы матчевые встречи опытных групп. Особенностью проведения соревнований между группами было то, что они носили командный характер.

Основные результаты двух контрольных встреч между опытными группами приведены в таблице.

Таблица.

Результаты контрольных соревнований между экспериментальной и контрольной группами.

Показатели	экспериментальная группа		Контрольная группа	
	первая встреча	вторая встреча	первая встреча	вторая встреча
Количество побед	13	18	9	6
Количество побед на туше	8	11	6	4
Количество побед по баллам	5	7	3	2
Показатель разносторонности	4	5	4	4
Коэффициент эффективности атаки	0,63	0,72	0,54	0,46
Коэффициент эффективности защиты	0,46	0,53	0,37	0,36
Показатель активности в схватке	1,41	1,59	1,03	1,24
Процент сложных технико-тактических действий	52,69	69,17	34,61	41,38
Объем технического арсенала	10	12	9	10

Как видно из таблицы, результаты контрольных встреч между группами имеют следующие особенности. Так, если в первой встрече борцы экспериментальной группы одержали 59,1% побед, то во второй встрече уже на долю побед приходится 75%. По показателям технико-тактической подготовленности наблюдаются различные изменения. Так, КЭА по сравнению с первой встречей увеличился на 14,3%, тогда как в контрольной группе этот коэффициент уменьшился на 14,8%. КЭЗ в экспериментальной группе увеличился на 15,2%, а в контрольной группе наблюдается понижение этого коэффициента на 2,7%.

Если вышеприведенные два коэффициента в контрольной группе снизились, то показатель активности в контрольной группе имеет положительную динамику и в процентном отношении выше, чем в экспериментальной группе /20,3% и 12,7% соответственно/. Тем не менее, показатель активности в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Было также выявлено, что показатель разносторонности и объем технического арсенала в обеих группах примерно равны. Как отмечалось выше, данный факт, вероятнее всего, связан с тем, что борцы опытных групп обучались одним группам технических действий /в соответствии с программой/. Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал наличие целого ряда преимуществ, которые имели борцы экспериментальной группы перед сверстниками из контрольной группы. В целом педагогический эксперимент позволил выявить, что предложенная методика обучения технико-тактическим действиям является эффективной, о чем свидетельствуют результаты контрольных встреч между спортсменами опытных групп. В конечном итоге,

применение экспериментальной методики создает предпосылки для повышения качества всего учебно-тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы по спортивной борьбе показывает, что при подготовке борцов высокого класса огромные резервы содержатся в совершенствовании методики обучения сложным атакующим действиям.

2. Изучение результатов анкетного опроса тренеров, анализ соревновательной деятельности борцов высокого класса и данные лабораторного эксперимента позволяют обнаружить, что в современной вольной борьбе сложным атакующим действиям принадлежит одно из ведущих мест в технических способах достижения победы.

3. Проведенный анализ состава и качества сложных атакующих действий борцов вольного стиля позволяет выявить подготовительные действия, наиболее успешно выполняемые в соревновательных условиях. Наибольшее количество различных эффективных подготовительных действий /около 46/ борцы высокого класса применяют при осуществлении захвата ног /ноги/. В схватках борец использует от 4 до 8 различных подготовительных действий для захвата ног. В партере борцы используют меньшее количество подготовительных действий для проведения приемов. Это связано с лимитом времени партерной борьбы.

4. Анализ соревновательной деятельности позволил выделить ряд способов тактических подготовок и комбинаций

к наиболее распространенным группам приемов вольной борьбы.

5. Проведенный сравнительный анализ фазовой структуры основных приемов вольной борьбы обнаружил, что изменения, происходящие в подготовительной части технического действия, могут влиять на время выполнения основной части приема.

6. Время отдельных фаз сложного атакующего действия зависит от направленности подготовительного действия. Если подготовительное действие направлено по движению выполняемого броска, то время основной фазы обычно сокращается. Подготовительные действия, направленные против движения самого броска и создающие "мертвую точку" противника, образуют совсем иной ритм, чем при выполнении простого атакующего действия. Анализ временных характеристик основных приемов вольной борьбы, сбивания захватом ног, обнаружили большие различия между простым атакующим действием и сложным атакующим действием $/P < 0,51/$.

7. В педагогическом эксперименте доказана целесообразность организации учебно-тренировочного процесса на основе освоения сложных атакующих действий в начальный период обучения вольной борьбе.

8. Проведенное по широкой программе обследование общей, специальной физической, а также психофизиологической подготовленности показало преимущество разработанной методики обучения технико-тактическим действиям.

9. В ходе педагогического эксперимента обнаружено, что при обучении борцов умения готовить удобные ситуации

см
метод!

для проведения атакующего приема увеличивается способность реализовать выгодные ситуации, возникающие в ходе поединка.

10. Своевременный контроль и анализ общей, специальной физической и психофизиологической подготовленности борцов будут способствовать правильному построению учебно-тренировочного процесса. Используемый метод ранжирования дает возможность просто и достаточно наглядно оценить подготовленность борцов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что при построении программ и учебных пособий по вольной борьбе необходимо включать в них способы тактической подготовки и различные комбинации приемов.

2. Большие возможности для дальнейшего совершенствования технического мастерства борцов заключаются в перестройке простых атакующих действий на более эффективные сложные атакующие действия. Ведущим временным фактором в перестройке атакующих действий является ритмо-темповая структура.

3. Начинать обучение любого приема целесообразно со способа тактической подготовки, после чего изучать комбинации, включающие этот прием. В связи с тем, что в вольной борьбе наиболее распространенные технические действия связаны с захватом ног необходимо обучать спортсменов большему количеству способов тактических подготовок и комбинаций, которые были бы направлены в разные стороны.

4. При обучении сложным атакующим действиям необходимо

подбирать способы тактической подготовки, направленные как в сторону движения приема, так и в противоположную сторону, и создание "мертвой точки" у противника.

5. На первых возрастных этапах разучивания атакующих действий целесообразно пользоваться методами целостного выполнения упражнения. В дальнейшем, в процессе освоения приемов и для их совершенствования можно использовать расчлененный метод.

6. Для достижения успеха в решении двигательной задачи необходимо применять игровой метод с использованием специфических для борьбы подвижных игр и специальных скоростно-силовых упражнений.

7. Эффективное управление тренировочным процессом требует использования контрольных нормативов по общей, специальной физической и психофизиологической подготовленности. При анализе всех показателей необходимо использовать метод ранжирования, который дает возможность подразделить лучших спортсменов на перспективных и менее перспективных, а также позволяет контролировать различные стороны подготовки.

С И Н О К

работ, опубликованных по теме диссертации

1. Качиров Н.И., Колтунов Е.Б., Керимов Ф.А. Анализ технико-тактической подготовленности сборной команды Уз.ССР по вольной борьбе. - В кн.: Актуальные проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации в единоборствах: Тезисы докладов республиканской конференции. Минск, 1979, с:26-30.

2. Керимов Ф.А. Эффективность сложной атаки в вольной борьбе. - В кн.: Проблемы повышения качества и эффективности постановки физического воспитания и спортивной подготовки студенческой и учащейся молодежи /материалы четвертой республиканской межвузовской научно-теоретической конференции/. Ташкент: Медицина УзССР, 1982, с.223-224.

3. Керимов Ф.А. Разработка модельных характеристик технико-тактического мастерства в вольной борьбе для юниоров. - В кн.: Тезисы Всесоюзной конференции "Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов" /Москва, 19-20 апреля 1983 г./, М., 1983, с.93.

4. Керимов Ф.А. Динамика общей и специальной физической подготовленности влих борцов. - В кн.: Тезисы УИ Всесоюзной научно-практической конференции "Оптимизация подготовки влих спортсменов" /25-27 октября 1983 г., г.Рига/ М., 1983, с.49-50.

Подписано к печати 23.01.84 г.

Объем 1 п.л.

Тираж 100, заказ 1618

Типография МЮ СССР