

77.156 ✓
515

ВОПРОСЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

AM

На правах рукописи

СМОЛЯР СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ

УДК

796.82.1796.015.8.4796.015.8.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ
КОМПЛЕКСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ПО
КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

ИЗ.00.04 - теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)

АВТОРЕЗЮМЕ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва, 1983

17.1.76
545

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 Турманян Г.С.
- кандидат педагогических наук Миронов В.Д.

Ведущее учреждение – Государственный орден Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.

Защита состоится " 17 " IX 1984 г.
в 12 часов на заседании специализированного совета К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (г.Москва, ул.Казакова, 13).

104170

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан " 8 " VIII 1984 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

Новиков А.А.

Актуальность. В настоящее время физическая и техническая подготовленность целого ряда борцов из различных стран имеет минимальные отличия и практически представляет различия различных школ или направлений может различить лишь опытный глаз специалиста.

Быстрое изучение, осмысление и использование научной и спортивной информации обеспечивает почти сходное развитие физических качеств и технических возможностей борцов. Всё возрастающая конкуренция на международном ковре заставляет изыскивать новые резервы, использование которых в подготовке спортсменов позволит повысить качество тренировочного процесса.

Следует признать, что технические средства, используемые борцами на соревнованиях различного ранга претерпевают, по мнению специалистов, лишь незначительные изменения. Появление новых приемов в настоящее время является весьма редким явлением.

В то же время арсенал "старых" приемов применяется в ряде случаев весьма эффективно, что становится возможным за счет некоторой модификации их структуры, но в основном благодаря эффективному увязыванию их между собой.

Учебные пособия по спортивной борьбе, наряду с описанием способов выполнения отдельных приемов, в целом ряде случаев публикуют материалы о некоторых комбинациях технических действий (Алиманов И.И., 1957, 1977; Боголепов В.А., 1957; Воловжик А.Е., 1958, 1966; Галковский Н.М., 1952, 1968, 1981; Ленц А.Н., 1978; Петров Р., 1962, 1969, 1973).

Комбинации такого типа представлены в перечисленных работах в виде систематизации накопленного практического опыта специалистами в области спортивной борьбы.

В то же время ни в одной методической работе по спортивной борьбе нет указания на то, каким образом лучше включать в учеб-

но-тренировочное занятие освоение комбинаций из технических действий; нет также пояснений по вопросу индивидуализации освоения комбинаций.

Взросшие требования к зрелищности и интенсификации спортивной борьбы повлекли за собой перестройку форм освоения тактико-технических действий по пути совершенствования комбинационной борьбы.

Именно поэтому организация работ по данной проблеме является актуальной и обосновывается несомненной практической значимостью.

Научная новизна. На основе анализа соревновательных поединков показана зависимость эффективности выполнения атакующих действий от наличия в арсенале спортсмена специальных тактико-технических комплексов.

Разработаны тактико-технические комплексы, имеющие тактическую направленность на основные атакующие действия в классической борьбе.

Экспериментально обоснованы и предложены формы индивидуального, в зависимости от основного ("коронного") атакующего действия, обучения и совершенствования в спортивной борьбе с использованием специальных тактико-технических комплексов.

Рабочая гипотеза. Рабочая гипотеза диссертационной работы заключается в том, что составление программы обучения тактико-тактическим действиям в классической борьбе на основе взаимосвязи их с определенными признаками, позволяющими перейти от одного технического действия к другому - более эффективно по сравнению с существующими формами обучения и совершенствования. Основой для составления такого типа учебной программы должны быть разработанные тактико-технические комплексы.

Переход к данной форме обучения может осуществляться на стадии, когда юные борцы овладеют определенным арсеналом технических действий классической борьбы. Руководствуясь существующей программой для ДЮСШ, такой переход возможен при переводе учащихся из начальных групп в учебно-тренировочные группы детско-взрослых спортивных школ.

Переход на данной стадии к обучению по новой программе позволит сохранить основную традицию советской школы классической борьбы, а именно, широкое знакомство с арсеналом технических действий борьбы и в дальнейшем помочь учащимся быстрее и надежнее строить логические планы ведения поединка.

Практическая значимость. Экспериментальная проверка данного подхода в обучении способствует ускорению становления мастерства молодых борцов. Разработки в данном направлении позволили выделить и изучить тактико-технические комплексы во взаимосвязи с основными техническими действиями классической борьбы, что в значительной степени повысило теоретические и практические знания в области спортивной борьбы. Положительная экспериментальная проверка позволяет пересмотреть учебные программы, используемые в различных звеньях системы подготовки борцов.

Объем и структура диссертации. Работа изложена на 230 страницах машинописного текста и состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Список литературы содержит 188 наименований источников отечественных авторов и 25 - зарубежных. Диссертация иллюстрирована 26 рисунками, 43 таблицами и 40 кинограммами.

В первой главе изложены мнения специалистов о современных взглядах на системность организации исследований спортивной деятельности, о тенденциях развития спортивной борьбы. Во второй гла-

ве излагаются задачи, методы и организация исследований. В третьей главе изложены результаты исследований о взаимосвязи тактико-технических действий в классической борьбе. В четвертой главе представлены выявленные рациональные формы взаимосвязи тактико-технических действий. В пятой главе изложены результаты педагогического эксперимента. В шестой главе проведется обсуждение результатов проведенных исследований.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Выбор необходимых методических приемов, а также систематизация способов исследования требуют выделения специфических особенностей изучаемого вида деятельности (Гуд Г.Х., Маккол Р.Э., 1962; Виноградов М.И., 1957; Ломов Б.Ф., 1963; Зниченко В.П., Леонтьев А.Н., Панов Д.Ю., 1964; и др.). В связи с этим нами были обобщены литературные данные о специфических особенностях спортивной деятельности, и в частности, одного из её видов - классическая борьба. Искусство борца классического стиля заключается в том, чтобы в условиях минимума информационных признаков и острого лимита времени суметь добиться победы путем применения разрешенных правилами соревнований и единственно возможных в сложившейся ситуации тактико-технических действий.

В условиях неуклонного роста спортивных результатов особое значение приобретает изучение повышения эффективности процесса обучения. В научно-методической литературе по спортивной борьбе всё чаще и чаще приходится встречаться с проблемными вопросами о ранней специализации, о растущей сложности тактико-технических действий, а в связи с этим, и с вопросом о том, в каком объеме и как следует преподавать материал.

В процессе деятельности, в результате постоянного поиска,

проб и ошибок, у человека вырабатывается присущий ему набор двигательных актов, которые способствуют решению поставленных перед ним задач. Подтверждение этому можно найти в большом количестве публикаций по физиологии трудовой деятельности и спорта (Анохин П.К., 1968, 1971; Анциферова Л.И., 1965; Батуев А.С., 1970; Кадыро Х.В., 1968; Саракровский Г.М., 1966).

Набор двигательных операций высококвалифицированного борца позволяет ему более эффективно использовать свои морфо-функциональные данные, психологические и физические качества. Именно этим, в большинстве случаев, объясняется наличие в арсенале борца излюбленного приёма. Как "коронный", так и все другие приёмы борьбы должны решать одну задачу, и их проведение преследует цель - достижение победы над соперником.

Комбинационная борьба - именно то средство, которое наряду с другими тактическими средствами решает задачу создания большей степени неопределённости у соперника. Большую нагрузку в этом отношении несут вспомогательные приёмы, так как именно их проведение в начале комбинации вызывает двигательную защитную реакцию противника, в результате которой атакуемый принимает позу, способствующую проведению излюбленного приёма.

Способов для создания определённой динамической ситуации достаточно много, в то время как вариативность непосредственного выполнения приема (в данном случае "коронного") мала. Такая зависимость между "входом" в прием и "выходом" была экспериментально подтверждена педагогическими наблюдениями, проведенными нами. В то же время анализ соревновательных поединков позволяет говорить о том, что в целом ряде случаев начатые комбинации завершаются не излюбленным, а другими, "вспомогательными", техническими действиями.

Комбинации технико-тактических действий могут иметь и более сложную структуру, включающую в себя приемы, защиты, контрприемы и тактические средства, последовательность применения которых поддается логическому объяснению в зависимости от исходной ситуации (Петров Р., 1976).

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель настоящей работы состоит в оптимизации процесса обучения и совершенствования тактико-технических комплексов в классической борьбе.

В соответствии с целью исследования в работе решались следующие задачи:

1. Определить значение создания конкретных динамических ситуаций, способы их достижения, а также особенности построения учебно-тренировочных занятий для обучения им.

2. Исследовать взаимосвязь тактико-технического арсенала борцов и основного ("коронного") технического действия в соревнованиях различного ранга.

3. Определить конкретные тактико-технические комплексы и обосновать необходимость использования их в учебно-тренировочном процессе по классической борьбе.

4. Проверить в эксперименте и на практике эффективность организации тренировочного процесса на основе обучения тактико-техническим комплексам.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.

2. Анкетирование и опрос спортсменов и тренеров.

3. Педагогические наблюдения.

4. Нотационная запись соревновательных поединков.

5. Видеозапись и киносъемка.

6. Методы математической статистики.

7. Педагогический эксперимент.

Для экспериментальной проверки разработанной нами методики обучения тактико-техническим действиям классической борьбы в стойке проведён педагогический эксперимент.

В ходе педагогического эксперимента было осуществлено:

1. Подтверждение эффективности организации проведения занятий по классической борьбе по разработанной методике.

2. Разработка последовательности обучения тактико-техническим действиям классической борьбы в стойке.

3. Проверка правильности планирования учебной программы, составленной на основе тактико-технических комплексов.

Педагогический эксперимент проведён в форме естественного эксперимента, основанного на групповом сравнении. Была разработана гипотеза и программа эксперимента, составлен рабочий план. В девятимесячном педагогическом эксперименте участвовало 25 юношей 12-14 лет - учащиеся ДЮСШ г. Хабаровска. 13 человек составили экспериментальную группу. 12 человек вошли в контрольную группу.

Все занимающиеся перешли в учебно-тренировочные группы из групп начальной подготовки, предварительно выполнив установленные в ДЮСШ контрольные нормативы. По своей профессиональной подготовленности и функциональным возможностям они были примерно равны.

Педагогический эксперимент проводился в процессе учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Занятия с группами проводились в объёме единой программы по классической борьбе для спортивных школ, утверждённой Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1977 году. Обучение спорт-

сменов экспериментальной группы проводилось по разработанной схеме и методике с использованием тактико-технических комплексов с индивидуальной направленностью на основное ("коронное") техническое действие.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. После первого этапа (проходил 4 месяца) была проведена контрольная встреча между занимающимися экспериментальной и контрольной групп. В конце второго этапа (5 месяцев) все занимающиеся обеих групп участвовали в контрольных соревнованиях по борьбе среди юношей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате анализа анкетного опроса спортсменов высокого класса (всего 62 кандидата в сборную команду СССР - 13 заслуженных мастеров спорта, 32 мастера спорта международного класса и 17 мастеров спорта СССР) все спортсмены были разделены по критерию "основное техническое действие" на шесть групп. Первую группу составили борцы, основным техническим действием которых является "бросок прогибом", вторую - "бросок скручиванием", третью - "бросок подворотом", четвертую - "перевод рывком за руку", пятую - "перевод вращением" и шестую группу - "перевод нырком".

Поскольку шестая группа была представлена малочисленным составом спортсменов, расчётные данные о достоверности полученных результатов не проводились.

Проведённый анализ анкетных данных позволил сделать ряд выводов, касающихся тактико-технического мастерства борцов пяти групп:

1. Большинство спортсменов для выполнения своего "коронного" приема стремятся создать и использовать две конкретных динами-

ческих ситуаций. Определенная группа борцов основное техническое действие может выполнить только в условиях одной конкретной динамической ситуации.

2. Составы технических действий борцов с различными излюбленными приемами значительно отличаются друг от друга.

3. Для достижения излюбленного положения для атаки спортсмены наиболее часто применяют такие тактические варианты, как: выведение противника из равновесия, ложная атака, повторная атака, силовое подавление противника.

4. Основными признаками, служащими ориентиром для возможности проведения "коронного" или других технических действий являются следующие: поза соперника, потеря устойчивости соперником и его ответная реакция.

5. Совершенствование способов входа в излюбленное положение и выполнения технических действий из этих положений отводится до 60-ти процентов времени тренировочного занятия.

6. На совершенствование мастерства ведения схватки с эффективным использованием основного технического действия борцы затрачивают примерно до пяти лет.

7. Наиболее излюбленными средствами учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование способов достижения "предстартовых" положений для борцов всех групп являются: специальная работа с партнером, учебно-тренировочные схватки и схватки по заданию.

Касаясь тактико-технического арсенала борцов каждой из групп, следует указать, что полученные анкетные данные требовали дополнительного обоснования, так как не давали представления о взаимосвязи основного технического действия и его конкретного тактико-технического комплекса.

С этой целью была проведена педагогическая регистрация тактико-технических действий, которая осуществлялась в процессе их выступления на международных и всесоюзных соревнованиях в период с 1980 по 1981 год. При педагогической регистрации соревновательных поединков наряду с уже общепринятой формой записи схватки, разработанной в отделе спортивной единоборств ГИИИКа, впервые применялась предложенная нами новая форма нотационной записи, включающая символику математической логики.

Анализ накопленных данных представлен в таблице I. Отметим, что из данных, представленных в таблице I видно, что в группах наблюдается преобладание в общем арсенале излюбленного технического действия, которое проявляется или в форме реальных попыток, или в форме реализованных приёмов. В то же время, даже простой анализ позволяет отметить различие в количественном использовании приёмов классической борьбы спортсменами с разными излюбленными приемами.

Таким образом, на основании анализа соревновательной деятельности борцов различных групп была подтверждена мысль, высказанная В.Д.Мироновым (1975) о наличии неравнозначной связи между отдельными приёмами, то есть о существовании зависимости качественного набора атакующих действий от основного излюбленного приёма.

С целью математического доказательства достоверности степени связи основного приёма борцов рассматриваемых групп с определённым набором технических действий были проведены статистические расчёты. При этом в качестве переменных величин рассматривались реальные попытки и реализованные технические действия определённой группы (таблица 2).

Таблица I

Количественная оценка основных технических приемов от арсенала тактико-технических достижений в классической борьбе

Приемы	I приемом					II приемом						
	Эффект	Канто	Канто	Канто	Канто	Канто	Канто	Канто	Канто	Канто		
1. Перевод рычагом за руку	1,4	7	0,7	9	2,1	9	2,5	7	3,6	6-7	6,1	7
2. Перевод "шунгом"	1,2	8-9	2,4	5-7	3,6	7-8	3,9	6	6,9	4	10,8	5
3. Перевод крестом	1,2	8-9	2,4	6-7	3,6	7-8	1,4	9	0,3	II	1,7	9
4. Перевод рычагом за туловище	8,9	II	3,4	4	12,3	4	15,5	I	7,5	II-I	22,9	I
5. Перевод вращением	4,8	4	10,1	III	14,9	II	1,9	8	3,6	6-7	5,5	8
6. Бросок прогибом	14,9	I	12,3	II	27,6	I	7,5	III	4,4	5	11,9	4
7. Бросок подворотом	6,5	III	17,1	I	23,6	II	5,0	5	7,5	II-I	12,4	III
8. Бросок скручиванием	3,1	5	3,1	5	6,3	5	10,5	II	3,6	I	19,1	II
9. Бросок наклоном	1,0	10	-	II-12	1,0	10	0,8	10	-	12	0,8	10
10. Бросок поворотом (кальница)	-	12	0,2	10	0,2	12	0,6	II	0,6	8-10	1,1	II
11. Сваливание обхватом	2,4	6	1,7	8	4,1	6	6,1	4	0,6	8-10	6,6	6
12. Сваливание скручиванием	0,7	II	-	II-12	0,7	II	-	12	0,6	8-10	0,6	12

Продолжение таблицы I

Группы	III подготовка				IV выходы за рубеж				V переводы в другие									
	численность	место	Полит(%)	место	Полит(%)	место	Полит(%)	место	Полит(%)	место	Полит(%)	место	Полит(%)					
I	0,3	10-II	0,6	10	0,8	II	7,5	II	5,3	5	12,8	II-III	1,9	7	0,6	8-10	2,5	7
2	-	I2	1,1	8-9	1,1	9-10	2,7	6-7	7,5	II	10,2	4-5	0,6	8-9	0,6	8-10	1,3	9
3	2,0	7	1,7	6-7	3,6	7	0,5	12	1,1	8-9	1,6	7	0,6	8-9	1,3	6	1,9	8
4	7,8	II	2,2	4	10,1	4	16,0	II	11,3	I	27,3	I	1,4	I	2,5	5	16,5	II
5	5,9	III	12,3	II	13,2	II	6,4	III	6,4	4	12,8	II-III	13,3	II	27,2	I	40,5	I
6	5,6	4	7,3	III	12,9	III	3,7	5	1,1	8-9	4,8	9	10,1	III	3,2	3-4	13,3	III
7	5,7	I	22,4	I	33,1	I	2,1	8-9	8,0	II	10,2	4-5	3,9	4	3,8	II	12,7	4
8	2,5	6	2,0	5	4,5	6	1,1	II	0,5	10-II	1,6	12	2,5	5-6	3,2	3-4	5,6	5
9	1,1	8	-	I2	1,1	9-10	1,6	10	0,5	10-II	2,1	10-II	-	10-12	-	10-12	-	10-12
10	0,6	9	1,7	6-7	2,2	8	2,1	9-9	-	I2	2,1	10-II	-	10-12	0,6	8-10	0,6	10
II	3,6	5	1,1	8-9	4,8	5	5,3	4	3,2	6-7	9,1	6	2,5	5-6	0,7	7	3,2	6
I2	0,3	10-II	0,3	II	0,6	12	2,7	6-7	3,2	6-7	5,9	8	-	10-12	-	10-12	-	10-12

Таблица 2

Коэффициенты и формулы определения изобленного прироста с основными техническими действиями классической борьбы

Основное техниче- ское действие	Группы	Переводы				Броски				Подъемы			
		Рывком за руку	Рывком за руку	Рывком за руку	Рывком за руку	Прямой	Скручивающий	Качающий	Качающий	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем
I (Бросок проги- бом)	I	0,22	0,35	0,52	0,66	0,88	0,87	-	0,88	-	0,10	0,32	0,30
	II	0,26	0,45	0,59	0,79	0,75	0,69	-	0,93	-	0,13	0,20	0,33
II (Бросок с «гу- чиранием»)	I	0,65	0,55	0,28	0,90	0,65	0,76	0,92	-	0,26	0,16	0,93	0,17
	II	0,60	0,49	0,20	0,82	0,45	0,90	0,89	-	0,35	0,35	0,87	0,35
III (Бросок под о- ртом)	I	0,15	0,25	0,37	0,65	0,34	-	0,65	0,98	0,20	0,25	0,13	0,17
	II	0,22	0,20	0,40	0,90	0,69	-	0,90	0,92	0,1	0,18	0,20	0,15
IV (Перевод, рывком за руку)	I	-	0,55	0,30	0,65	0,93	0,95	0,91	0,35	0,20	-	0,94	0,49
	II	-	0,50	0,30	0,75	0,69	0,85	0,94	0,30	0,20	-	0,90	0,49
V (Перевод, гра- шней)	I	0,15	0,15	0,25	0,35	-	0,65	0,65	0,63	-	0,22	0,20	-

Анализ соревновательной деятельности показал достаточно высокую степень корреляции определенных излюбленных приемов с основными техническими действиями классической борьбы. Расчеты сделанные с введением дополнительного критерия, доказали зависимость технических действий от конкретной динамической ситуации.

Сравнение результатов анализа данных анкетного опроса с зарегистрированными данными соревновательной деятельности позволило убедиться в том, что у ряда борцов представления о своей деятельности не совсем полностью совпадают с наблюдаемыми её проявлениями.

Одной из причин этого является то, что ряд приемов имеет элементы идентичности как в начальных, так и в конечных фазах их проведения. В этом плане можно выделить такие технические действия, как "перевод швунгом" и "сваливание сбиванием", "перевод рывком за руку" и "перевод за туловище". Можно утверждать, что второе является, в какой-то степени продолжением первого.

В то же время визуальный контроль в силу своего несовершенства и скоротечности ситуаций поединка не позволяет в значительном числе случаев отделить начальное действие от последующего.

В целом же представления большинства спортсменов о своей деятельности почти соответствуют реальному её воплощению в ходе соревновательного поединка.

Анализ полученных данных показал наличие зависимости качественного набора атакующих действий от основного, излюбленного приема.

Применение методов статистического анализа соревновательной деятельности позволило выявить, что при рассмотрении взаимо-

связей основного приёма с группой других технических действий классической борьбы в качестве дополнительного критерия для анализа необходимо вводить количество исходных положений, к которым стремятся спортсмены в процессе поединков. Введение данного критерия позволяло доказать логические степени взаимосвязей, выявленных посредством педагогического анализа с математически рассчитанными результатами и тем самым избежать возможной сшибки, которая являлась бы следствием простого визуального анализа полученных данных о соревновательной деятельности.

Усовершенствованная форма нотационной записи, допускающая в динамике зафиксировать события, происходящие в поединке борцов, в совокупности с анализом видео- и кинозаписей позволила выделить отдельные сложные тактико-технические действия, использование которых присуще каждой из рассматриваемых групп спортсменов.

704178 Это, в свою очередь, способствовало выявлению ситуаций, являющихся идентичными. Идентичность ситуаций позволяет предполагать, что они могут рассматриваться как "ключевые" и могут быть положены в основу построения тактико-технических комплексов, представляющих совокупность сложных тактико-технических действий, характерных для групп борцов с определёнными излюбленными приёмами.

На основе такого типа построений было выделено пять тактико-технических комплексов для борцов с различными основными техническими действиями.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Наличие выделенных тактико-технических комплексов позволило перейти к организации педагогического эксперимента, в основе которого была гипотеза о том, что процесс совершенствования мастерства борцов необходимо организовать на основе излюбленного технического действия в комбинации с другими приёмами, попытки вы-

БИБЛИОТЕКА
Львовского
института физкультуры

полнения которых обеспечивают достижение "ключевой стартовой ситуации" для выполнения основного приёма, или же осуществление основного технического действия приводит к возможности проведения сопутствующих приёмов в рамках выделенного комплекса.

С целью экспериментальной проверки предложенной методики обучения, касающейся раздела освоения тактико-технических действий борьбы в стойке для спортсменов учебно-тренировочных групп, был организован педагогический эксперимент.

Различие в обучении контрольной и экспериментальной групп состояло в том, что программа изучения и совершенствования приёмов в стойке для занимающихся экспериментальной группы строилась на основе последовательного освоения тактико-технических действий в объёме выделенных тактико-технических комплексов.

Эффективность включения тактико-технических комплексов в учебную программу определялась по результатам тестирования физической подготовленности (бег, подтягивание, приседания с партнером, прыжок в длину, отжимание в упоре) и технической подготовленности борцов. Целью выявления целесообразности организации занятий по предложенной программе служила и матчевая встреча между спортсменами контрольной и экспериментальных групп, с последующим анализом соревновательной деятельности.

Показатели физической и специальной подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 3.

В экспериментальной группе было получено достоверное улучшение по всем контрольным нормативам. Наиболее значимые изменения были получены в беге на 60 м ($p < 0,1\%$), в прыжках с места ($p < 1\%$), в бросках подворотом ($p < 1\%$) и в бросках прогибом ($p < 1\%$).

Таблица 3

Показатели физической и специальной подготовленности
борцов контрольной и экспериментальной групп

№ п/п	Контрольные нормативы	До эксперимента				После эксперимента			
		Контрольн. группа		Эксперим. группа		Контрольн. группа		Эксперим. группа	
		=12	±	=13	±	=12	±	=13	±
1.	Бег 60 м (сек)	9,5	1,3	9,4	0,5	9,1	1,0	9,0	0,5
2.	Подтягивания на перекладине (к-во раз)	6	2	6	1	7	2	8	1
3.	Приседание с партнером одного веса (к-во раз)	9	2	9	2	10	2	12	1
4.	Прижок в длину с места (см)	175	20	178	16	185	25	200	15
5.	Отжимание в упо- ре на руках (к-во раз)	7	1	6	2	8	2	9	2
6.	Забегания ногами вокруг головы по 5 раз в каждую сторону (сек)	18	2,3	19	1,5	16	3,0	15	2,5
7.	10-переворотов с места из положения упора головой в бок (сек)	14	2,5	15	2,1	13	2,0	12	1,9
8.	10 бросков под- воротом (сек)	28	1,2	27	2,5	27	2,5	25	1,5
9.	10 бросков про- гибом (сек)	35	1,3	35	1,5	33	1,2	30	1,4

Произведённые расчёты свидетельствуют о наличии достоверных различий в уровне тактико-технического мастерства спортсменов двух рассматриваемых групп. Полученные в результате эксперимента данные подтвердили справедливость выдвинутой ранее гипотезы. Действительно, количественные данные о числе приёмов, произведённых спортсменами экспериментальной группы, является косвенным доказательством того, что в процессе как "настройки", так и в ходе участия в поединках, она имеет более конкретный логичный план предстоящих поединков; не терпит в сложной ситуации, так как приобрели достаточно вариативные двигательные навыки.

Таким образом, построение обучения и совершенствования действий борьбы в стойке, базирующееся на разработанных тактико-технических комплексах, значительно эффективнее метода обучения, предусмотренного программой для отделений классической борьбы ДЮСШ, что доказывается как количественными и качественными данными сравнения результатов спортсменов контрольной и экспериментальной групп, так и данными результатов использования тактико-технических действий в условиях соревновательных поединков.

ВЫВОДЫ

1. Изучение программных материалов для учащих учебно-тренировочных групп ДЮСШ, СДЮСШОР, ШКОЛ помогло установить, что несмотря на многократные изменения правил соревнований, объем и последовательность изучения преподаваемого материала не претерпевали изменений с 1977 года до настоящего времени, что, учитывая постоянное повышение требований к интенсификации процесса обучения, несомненно тормозит рост мастерства борцов.

2. Установлено, что на отработку излюбленных тактико-технических комбинаций высококвалифицированные борцы затрачивают св-

но 5 лет, уделяя им по 50-60% времени учебно-тренировочных занятий.

3. Показано, что тактико-технический арсенал борцов с различными излюбленными приёмами значительно отличается друг от друга, а следовательно, экспериментально доказывают то положение, что "коронный" приём является своеобразным стержнем, на который нагизывается вся остальная техника. Установлена достоверность связи излюбленного приёма с определённым набором вспомогательных действий.

4. Анализ соревновательной деятельности позволил определить тактико-технические комплексы, способствующие эффективному выполнению основных технических действий в классической борьбе.

5. Наряду с различными простейшими средствами тактической подготовки (маневрирование, сковывание и т.д.) появлении конкретной динамической ситуации, в ходе поединка, достигается различными техническими действиями, являющимися подготовительными или отвлекающими приемами.

6. Показано, что после ознакомления борцов с арсеналом технических действий классической борьбы в период перехода борцов из группы начальной подготовки в учебно-тренировочные группы спортивных школ, целесообразно индивидуализировать процесс обучения с позиций основного ("коронного") приема и тактико-технического комплекса, обеспечивающего эффективность.

7. Предложенные программы индивидуального обучения тактико-техническим комплексам значительно расширили арсенал как тактической, так и технической подготовленности борцов, существенным образом повисили надежность основного ("коронного") технического действия в соревновательном поединке.

8. Освоение занимающимися двигательных навыков, предусмотренных комплексами, значительно расширяет как тактический, так и технический арсенал борцов. Демонстрируемая ими борьба, по сравнению со сверстниками, занимающимися по существующей программе, отличается расширенным диапазоном тактико-технических средств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе полученных экспериментальных материалов предложены следующие изменения в программе занятий учебно-тренировочных групп ДЮСШ, СДЮСШОР, ШИСП.

Раздел техники борьбы в стойке в учебно-тренировочных группах первого года обучения должен включать изучение пяти технических действий и восьми комбинаций, четыре из которых завершаются излюбленным приемом, в других четырех завершающим должно быть то техническое действие, которое для каждого конкретного занимающегося по значимости уступает лишь основному приему.

На втором году обучения наряду с совершенствованием ранее изученных приемов и комбинаций следует переходить к изучению еще четырех сложных тактико-технических действий, следующим по значимости приемом. Это возможно за счет увеличения количества учебных часов со 147 до 204, предусмотренных существующей программой на раздел изучения и совершенствования техники и тактики классической борьбы.

На третьем году обучения к ранее изученным следует добавить еще четыре комбинации, завершающиеся четвертым по значимости техническим действием.

На данном этапе количество учебных часов раздела тактико-технической подготовки увеличивается уже до 352 в год.

Общее количество учебных часов данного раздела технико-так-

тической подготовки в год - 506, что позволит, постоянно совершенствуя ранее изученный материал, включить в свой технический арсенал оставшиеся четыре комбинации и овладеть устойчивым навыком борьбы, с использованием тактико-технических комплексов.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТЫ:

1. Взаимосвязь технических действий в классической борьбе. - В кн: Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982, с.31-38. Соавтор: Новиков А.А.

2. О новой форме залпов комбинаций в спортивной борьбе. - В кн: Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982, с.81-82.

3. Исследование эффективности использования тактико-технических комплексов в системе обучения по классической борьбе. - В кн.: Проблемы теории и спорта: Тезисы Всесоюзной научной конференции, Кабаровск, 1982, с.47-48. Соавтор: Зангиев Д.Г.

Основные материалы диссертации доложены:

1. На Всесоюзной научной конференции "Проблемы теории спорта", Кабаровск (1982 г.).

2. На краевых и городских научно-методических конференциях тренеров и специалистов 1980-1982 годов.

3. На семинарах тренеров в городах: Анапа (1980 г.), Цахкадзор (1980 г.), Алушта (1981 г.), Саратов (1982 г.), Москва (1982 год).

ОП ВНИИПИ, СПОРТ "зак. 1286 г. 100