

Чалов Б.И.

**ПОКАЗАТЕЛИ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК-БОРЦОВ**

Chalov B.I.

THE INDICATORS IN TECHNICO-TACTICAL READNESS OF GIRLS-FIGHTERS

УДК: 371.212

В данной статье рассматривается оценка технико-тактического мастерства девушек-борцов 16-17 лет, для которой была разработана программа, состоящая из трех разделов. В первом разделе оценивалась способность девушек выполнять известные им захваты и выведения из равновесия. Во втором разделе испытуемым предлагалось продемонстрировать на не сопротивляющемся партнере следующие технические действия: перевод рывком, сбивание, зацеп изнутри, переворот с захватом голени накрест, боковую подсечку, переднюю подсечку. Третий раздел программы был посвящен борьбе в партере. Атакующим предлагалось выполнить известные ей удержания, переворачивания (перевороты), дожимы на мосту.

Ключевые слова: *мастерство, технико-тактическая подготовленность, физические качества, дожимы на мосту, перевороты, зацепы изнутри, переводы рывком, захваты и броски.*

In given article is considered estimation technician-tactical skill girl-fighter 16-17 years, for which was designed program, consisting their three sections. In the first section was valued ability girl to execute known him seizures and removing from balance. In second section tested were offered demonstrate on not resisting partner following technical actions: translation jerk, sbivanie, grap insite, upheaval with seizure shank crosswise, lateral running board, front running board. The Third section of the program was dedicated to fight in orchestra. Attacking was offered execute known her deduction, the upheavals.

Для оценки технико-тактического мастерства девушек-борцов 16-17 лет была разработана программа, состоящая из трех разделов. В первом разделе оценивалась способность девушек выполнять известные им захваты и выведения из равновесия. Во втором разделе испытуемым предлагалось продемонстрировать на не сопротивляющемся парт-

нере следующие технические действия: перевод рывком, сбивание, зацеп изнутри, переворот с захватом голени накрест, боковую подсечку, переднюю подсечку. Третий раздел программы был посвящен борьбе в партере. Атакующим предлагалось выполнить известные ей удержания, переворачивания (перевороты), дожимы на мосту.

Качество выполнения технико-тактических Действий оценивалось тремя экспертами по пятибалльной системе, на основе оценок, данными экспертами, выводился средний балл, характеризующий уровень технико-тактического мастерства спортсменов [4].

В результате было выявлено, что спортсменками, занимающимися в группе А, наиболее качественно освоена техника выполнения дожимов на мосту, броском зацепом изнутри, переводов рывком, раздел второй – броски наклоном и раздел третий - технико-тактические действия в партере, несколько хуже освоен раздел первый – захваты, передвижения и выведения из равновесия. Учащимся группы Б наиболее качественно освоены броски зацепом изнутри, перевод рывком, дожимы на мосту, техника выполнения захватов.

Анализ оценок, выставленных экспертами-спортсменками группы А и Б за качество освоения разделов программы, выявил наличие достоверных различий в показателях, отражающих технику выполнения бросков наклоном, переводов рывком, дожимов на мосту ($P < 0,05$). Кроме того, выявлена тенденция к более качественному освоению спортсменками группы А следующих технических действий: броски подсечкой, переворот с захватом голени накрест и в целом раздела второго – броски [1, 2, 5, 6].

Таблица 12

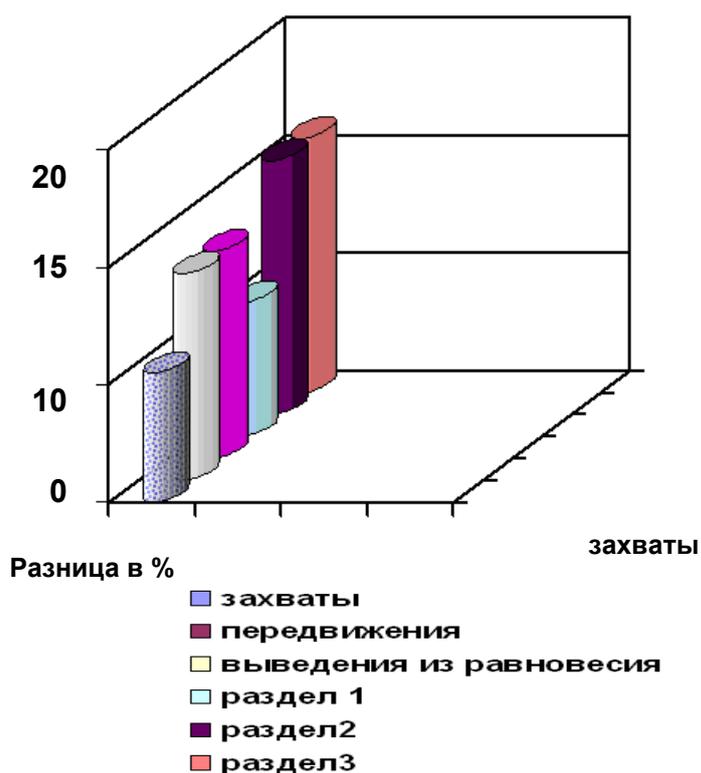
Показатели технико-тактического мастерства спортсменок после педагогического эксперимента, балл

№ п/п	Технические действия	Группа А, (n=23) $\bar{x} \pm \sigma$	Группа Б, (n=23) $\bar{x} \pm \sigma$	Разница в %
1	Захваты	3,6±0,412	3,4±0,412	5,5
2	Передвижения	3,4±0,393	3,1±0,413	8,8
3	Выведения из равновесия	3,6±0,454	3,3±0,522	8,8
	Раздел I: захваты, передвижения, выведения из равновесия	3,5±0,381	3,3±0,419	5,7
1	Перевод рывком	3,9±0,662	3,4±0,480	12,8
2	Переворот с захватом голени накрест	3,7±0,734	3,3±0,444	10,8
3	Боковая подсечка	3,6±0,785	3,3±0,427	8,3

4	Передняя подсечка	3,6±0,723	3,2±0,375	11,1
5	Зацеп изнутри	3,9±0,623	3,6±0,611	7,6
	Раздел 2: броски	3,7±0,683	3,3±0,409	10,8
1	Дожимы на мосту	3,8±0,647	3,4±0,425	10,5
2	Перевороты	3,5±0,511	3,3±0,427	5,7
3	Броски с партера	4,0±0,628	3,4±0,555	15,0
	Раздел 3: технико-тактические действия в партере	3,7±0,540	3,3±0,499	10,8
	Оценка по технико-тактической подготовке, х	3,6±0,506	3,3±0,414	8,3

Примечание: Знаком х обозначены достоверные различия при P<0,05

Разница изменения технико-тактического мастерства, выраженное в %



В процессе исследования тенденция к повышению уровня технико-тактического мастерства спортсменок группы А в сравнении девушками-борцами группы Б на 8,3%, что, судя по всему, является еще одним доказательством преимущества ежедневных тренировок для спортсменок, начиная с первого года занятий.

В результате проведенных исследований в экспериментальных группах А и Б выявлены различия в уровне технико-тактической подготовленности занимающихся. Так, спортсменки группы А лучше, чем спортсменки группы Б, освоили технику выполнения переводов рывков и бросков из партера. Выявлена тенденция к более качественному изучению спортсменками группы А раздела второго (броски) и раздела третьего (технико-тактические действия в партере). Раздел, содержащий технику выполнения захватов, передвижений, выведений из равновесия изучен хуже. На наш взгляд, данный факт вызван

тем, что в течение учебного года основное внимание уделялось второму и третьему разделам программы ввиду наиболее качественной из разработки в теории и методики спортивной борьбы.

Анализ экспертных оценок технико-тактической подготовленности учащихся группы Б указал на то, что все разделы программы учащимися этой группы освоены одинаково, в то же время качество их освоения ниже, чем в группе А.

Данный факт подтверждает преимущество ежедневных занятий в учебно-тренировочном процессе спортсменок на этапе начальной спортивной специализации.

Проведенное исследование выявило низкий уровень технико-тактической подготовленности девушек экспериментальных групп, что, возможно, связано с необходимостью увеличения на этапе начальной спортивной специализации средств специального характера, способствующих более

качественному освоению технико-тактического мастерства и отвечающих требованиям, предъявляемых к направленности занятий.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить различия во взглядах по вопросу распределения тренировочных средств в структуре годового цикла девушек-борцов 16-17 лет на этапе начальной спортивной специализации. В программе по спортивной борьбе для ДЮСШ [3] соотношение тренировочных средств 10-12 лет первого года этапа начальной спортивной специализации представлены следующим образом: общая подготовка – 60,6%; специальная подготовка – 39,4%. В свою очередь, на основе научно-методических разработок и обобщения опыта И.И.Алиханова [4, 5] предложил следующий вариант структуры годового цикла для борцов 10-13 лет: моделирование – 2 часа (1,14%), учебные схватки, отработка – 16 часов (9,14%), связки – 12 часов (17,14%), баскетбол, бег на время, лыжный бег – 5 часов (2,85%), выработка ловкости, быстроты, гибкости – 10 часов (5,71%), подготовка и сдача норм ГТО – 15 часов (8,57%), разминка без отработки – 25 часов (14,28%). В итоге соотношение средств общей и специальной подготовки выглядит следующим образом. Общая подготовка – 75 часов (42,85%); специальная подготовка – 100 часов (57,14%). По мнению М.Я.Набатниковой, в спортивных единоборствах на этапе начальной спортивной специализации тренировочные средства распределяются так: ОФП – 75 (60%); СФП – 25 (40%).

Представленные рекомендации усложняют формирование конкретных представлений о построении учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации, так как в одном случае специалистами отдается предпочтение средствам общего, а в другом – специального характера. Кроме того, что, на наш взгляд, вносит определенную неясность в поисках путей оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Полученные данные представили варианты соотношения упражнений общего и специального характера, в том числе соревновательных и собственно-соревновательных упражнений, играющих значительную роль в подготовке спортсменов.

Кроме вопросов, представленных в анкете, во время бесед выявились мнения специалистов, касающихся особенностей построения микроциклов на этапе начальной спортивной специализации и использования средств контроля оптимизации физической подготовленности девушек-борцов 16-17 л.

В результате проведенного исследования было раскрыто отсутствие единства мнений специалистов по вопросу соотношения средств и направленности учебно-тренировочного спортсменов-борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Полученные данные вскрыли необходимость организации педагогического эксперимента, состоящего из двух этапов.

Первый этап был посвящен разработке

программы контроля оптимизации физической подготовленности девушек-борцов 16-17 лет и подбору микроциклов, позволяющих эффективно воздействовать на ведущие физические качества, выделенные в ответах тренеров-преподавателей как наиболее значимые для девушек-борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Отсутствие конкретности в рекомендациях научно-методической литературы и мнений специалистов послужило причиной того, что нами была предпринята попытка разработки программы тестирования, позволяющей оценить оптимизацию физической подготовленности девушек-борцов 16-17 лет. Следует отметить, что тесты, входящие в состав программ контроля оптимизации физической подготовленности девушек-борцов на этапе начальной спортивной специализации, но отличается особой сложностью с точки зрения их содержательной стороны. В частности, программой для ДЮСШ предусмотрены беговые упражнения, метания, бег на лыжах, плавание и подтягивание на перекладине. На наш взгляд, хотя эти упражнения и связаны с проявлением скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, они далеки от специфики женской борьбы. Так, судя по всему, программа контроля оптимизации физической подготовленности и спортивной борьбе должна состоять из упражнений, содержащих эпизоды поединков, то есть игры единоборства [7]. Однако применение таких средств для контроля оптимизации физической подготовленности представляет определенные сложности в организации тестирования (различия в способностях занимающихся, в весе и так далее). В этой связи наиболее уместны тесты, несущие в себе некоторые движения, встречающиеся в ходе поединка спортсменов (сложные перевороты, переклочки и другие). Эта мысль и легла в основу подбора программы контроля оптимизации физической подготовленности девушек-борцов 16-17 лет.

Литература:

1. Алиханов И.И. Вольная борьба. – М: Физкультура и спорт, 1990. – 296с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. 2-е изд., перераб. и доп. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Свищев И.Д., Туманян Г.С. Программа для ДЮСШ, СДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. – М: Госкомспорт РФ, 1997. – 47 с.
4. Хрестоматия по психологии / Под редакцией А.В.Петровского. – М: Медицина, 1980. – 235 с.
5. Черепанова В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях. – М.: Просвещение, 1989. – 182 с.
6. Шамуратов Ю.А. Методика обучения вольной борьбе // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М., 1998. – с.7-11.
7. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе // Борьба среди детей и молодежи. Материалы международной научно-практической конференции. – М., 1998. – С. 47-51.

Рецензент: д. пед. н., профессор Анаркулов Х.Ф.