

МИКРОСТРУКТУРНЫЕ СТАРТОВЫЕ ТОЧНОСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Б.В. Вайнштейн, А.Н. Абульханов

ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», п. Малаховка, Россия

Для связи с авторами: boris-vajnshtejn@yandex.ru

Аннотация:

В данной статье рассматриваются результаты анализа технической подготовленности борцов высшей квалификации на крупнейших соревнованиях. Выявлены наиболее часто применяемые на соревнованиях приемы в стойке. В статье рассматривается применение приема «перевод в партер рывком за руку» борцами высшей квалификации на соревнованиях. На основе анализа технической подготовленности борцов высшей квалификации определены критерии микростартовых точностных движений.

Ключевые слова: греко-римская борьба, техническая подготовленность борцов, приемы в стойке, перевод в партер рывком за руку, микростартовые точностные движения.

MICROSTRUCTURE STARTING ACCURACY MOTIONS, AS AN INDICATOR OF SKILL LEVEL OF GRECO-ROMAN STYLES WRESTLERS

B.V. Vainshtein¹, A.N. Abulkhanov²

Moscow state Academy of physical culture, Malakhovka, Russia

Abstract:

This article discusses analysis of technical preparedness of qualified wrestlers of Greco-roman style in major competitions. Revealed the most frequently used receptions in stance. This article discusses application reception "Translation to parterre jerk the arm" of qualified wrestlers of Greco-roman style in major competitions. Based on the analysis of technical preparedness wrestlers of qualified wrestlers of Greco-roman style indentified criterions of Micro-start motions.

Key words: Greco-roman wrestling, technical preparedness of wrestlers, receptions in stance, Translation to parterre jerk the arm, Micro-start accuracy motions.

ВВЕДЕНИЕ

Цель исследования: определить критерии и значимость микростартовых точностных движений в достижении результата в греко-римской борьбе.

Объект исследования — индивидуальная технико-тактическая подготовленность борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе.

Предмет исследования — микростартовые точностные движения при выполнении технико-тактических действий в греко-римской борьбе.

Задачи исследования:

1) разработать метод видеоанализа технико-тактических действий с использованием программ Windows Movie Maker и Video Thumbnails Maker;

2) определить критерии и эффективность микростартовых точностных движений по анализу соревновательной деятельности борцов (на примере перевода в партер рывком за руку);

3) определить значимость микростартовых точностных движений в достижении результата в греко-римской борьбе на соревнованиях.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в связи с изменением регламента схватки в греко-римской борьбе резко повысились требования к надежности и безопасности технических действий, проводимых на соревнованиях. С одной стороны, это снизило зрелищность греко-римской борьбы, а с другой — повысились требования к точности исполнения технических приемов [1]. Наиболее простыми для исполнения являются точностные движения руками — начальной фазы

перевода в партер рывком за руку. Данный прием безопасен в плане проведения и выполняется во всех возрастных группах.

Как показал видеоанализ Чемпионата мира 2011 года и Чемпионата Европы 2012 года, в категории до 74 кг было реализовано 52 попытки технических приемов, а количество реальных попыток составило 42 (таблица 1). Коэффициент надежности атаки рассчитывался следующим образом:

$$НА = \frac{П \text{ реализ}}{П \text{ общ} + П \text{ реальн}}$$

Коэффициент получился равным 0,48, что в процентном отношении равно 48%.

Самым часто реализуемым приемом оказался прием «сваливание сбиванием», на втором месте – перевод в партер рывком за руку. Коэффициент надежности атаки перевода в партер рывком за руку составил 0,22, в процентном отношении – 22%.

Надежность и безопасность технических приемов, которые ранее не рассматривались, заключались в следующем:

- 1) ни одна нереализованная попытка не закончилась контрприемом со стороны противника;
- 2) нереализованные более сложные технические приемы закончились контрприемами или проигрышем баллов со стороны атакующего борца.

Низкий коэффициент надежности атаки может объясняться недостаточными скоростью и точностью движений атакующих борцов при выполнении стартовых движений.

Проводился видеоанализ с использованием программ Windows Movie Maker и Video Thumbnails Maker. Первоначально рассматри-

вались схватки на различных соревнованиях. Затем отбирались моменты проведения технического приема «перевод в партер рывком за руку». В программе Windows Movie Maker из целого видео вырезался для дальнейшего анализа момент проведения приема. В программе Video Thumbnails Maker проводилась раскадровка данного момента.

Для видеоанализа были использованы записи встреч серебряного призера Олимпийских игр, чемпиона мира, двукратного чемпиона Европы Сергея Мартынова. Видеозаписи встреч этого спортсмена на международной арене были выбраны не случайно: в техническом арсенале этого борца излюбленным техническим действием является перевод рывком за руку в партер.

По результатам данного видеоанализа определили критерии микро старта:

- 1) микро старт в приеме «перевод в партер рывком за руку» осуществляется в момент начала захвата и длится до окончания рывка;
- 2) микро стартовое точностное движение должно осуществляться за временной отрезок меньше 0,1-0,2 сек, что является предельным временем простой двигательной реакции.

На кадрах представлено стартовое движение в переводе в партер рывком за руку, выполняемое Сергеем Мартыновым. Время выполнения данного движения составило 0,18 сек. Таким образом, можно говорить о том, что в данном техническом действии был реализован микро старт (рисунок 1).

На представленных кадрах видеозаписи спортсмены выполняют стартовые движения при переводе в партер рывком за руку. Точность исполнения близка к идеальной технике, поэтому рассматривается только временной параметр.

Таблица 1 – Количество попыток приемов на соревнованиях

Название приемов	Реализованные попытки	Реальные попытки
Переводы		
Рывком	11	14
Нырком	2	3
Вращением	4	3
Броски		
Наклоном	0	0
Подворотом	5	5
Прогибом	8	9
Сваливания		
Сбиванием	19	4
Скручиванием	2	3
Итого	52	42

Спортсмен выполняет стартовое движение перевода в партер рывком за руку. После осуществления захвата спортсмен производит рывок, но время выполнения этого движения составляет 0.5 сек и, соответственно, дальнейшее проведение приема срывается.

Видеозапись другого спортсмена, выполняющего то же движение, показывает, что время выполнения составляет 0.2 сек, что соответствует норме (рисунок 2).

Таким образом, можно сделать вывод, что движение у второго спортсмена можно рас-

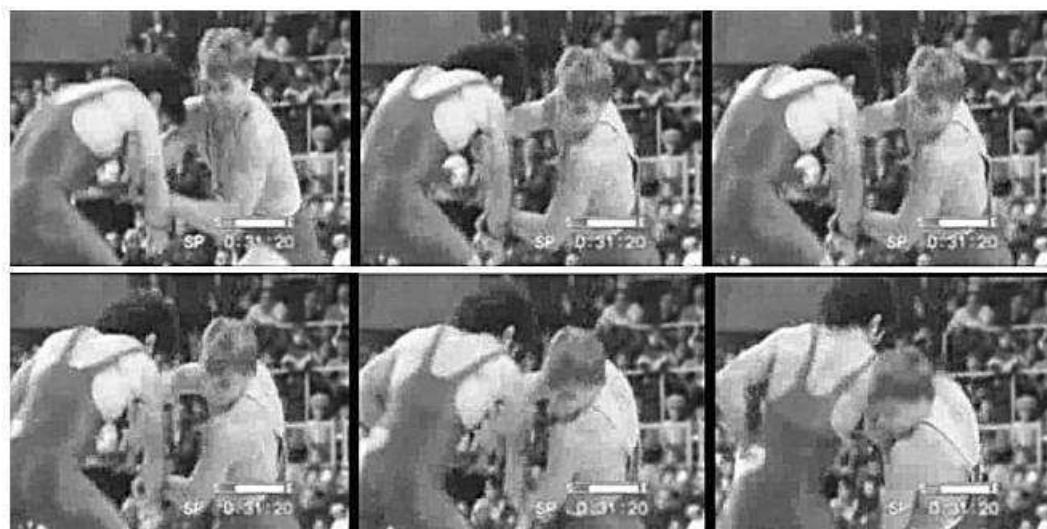


Рисунок 1 – Стартовое движение в переводе в партер рывком за руку



Рисунок 2 – Стартовое движение в переводе в партер рывком за руку

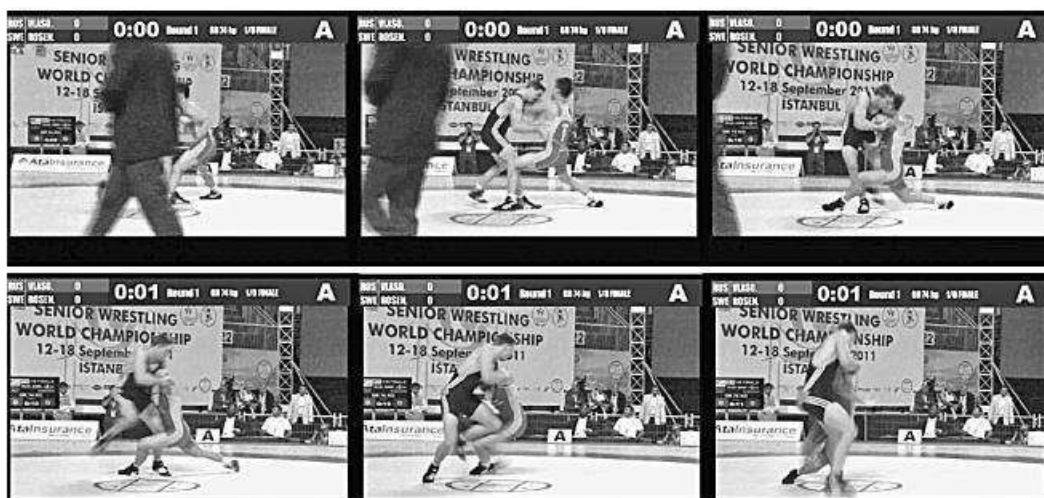


Рисунок 3 – Стартовое движение в переводе в партер рывком за руку

смагивать как микростарт, тогда как движение первого нельзя (рисунок 3).

Как показал анализ литературы, ранее в греко-римской борьбе исследовалось время проведения всего броска. Так, А.З. Катулин и Н.М. Галковский [2] в своем учебнике «Спортивная борьба» измеряли бросок прогибом, который выполняется за 930-1000 мсек, не

рассматривая стартовые движения. Ряд авторов рассматривали фазы приемов, но не рассматривалось быстрое и надежное прохождение первой фазы приема [3,4,5]. В литературе по спортивной борьбе мы не обнаружили сведений и данных об измерении микростартовых движений. Авторы не выделяли данные движения как значимые в проведении приема.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Габов, М. В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля : дис. ... канд. пед. наук / М. В. Габов. – Челябинск : УралГАФК, 2004. – 163 с.
2. Катулин, А. З. Спортивная борьба / А. З. Катулин, Н. М. Галковский. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

BIBLIOGRAPHY

1. Gabov, M. V. Formation of technical and tactical action of qualified wrestlers of Greco-Roman style : PhD thesis. / M. V. Gabov. – Chelyabinsk, 2004. – 163 p.
2. Katulin, A. Z. Wrestling / A. Z. Katulin, N. M. Galkovskiy. – M. : Physical education and sports, 1968. – 584 p.
3. Novikov, A. A. Basics of sportsmanship / A. A. Novikov. – M. : Soviet sport, 2012. – 256 p.

4. Пилоян, Р. А. Причины потери эффективности атакующих действий в спортивной борьбе / Р. А. Пилоян, Ю. А. Шахмуратов. – Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1976. – С. 16-18.
5. Хаустов, А. В. Тактика проведения подготавливающих действий для проведения бросков прогибом в греко-римской борьбе и ее освоение спортсменами / А. В. Хаустов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2007. – 147 с.

4. Piloyan, R. A. Causes loss of efficiency attacking in wrestling / R. A. Piloyan, Y. A. Shahmuradov. – Wrestling : the Yearbook. – M., 1976. from 16-18 p.
5. Khaustov, A. V. Tactics of carrying out preparatory actions for throwing deflection in Greco-Roman wrestling and development of athlete / A. V. Khaustov. – Physical culture: upbringing, education, training. – M., 2007. – 147 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Вайнштейн Борис Викторович (Vaynshteyn Boris Viktorovich) – аспирант 2 года обучения Московской государственной академии физической культуры, e-mail boris-vajnshteyn@yandex.ru
Абулханов Ахмет Нуретдинович (Ahmet Nuretdinovich Abulkhanov) – кандидат педагогических наук, доцент