

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

А.С. Давтян, А.А. Чатинян

Армянский государственный институт физической культуры и спорта, Ереван, Армения

Для связи с автором: e-mail: hakobdavtyan14@mail.ru, ashothock@yandex.com

### Аннотация:

В статье на основе анализа научно-методической литературы и изучения практического опыта тренеров ДЮШС г. Еревана представлены некоторые аспекты совершенствования технических приёмов борцов греко-римского, вольного стиля и дзюдо. Теоретический анализ и результаты социологического опроса показали, что в системе физической подготовки юных борцов целенаправленно не совершенствуется точность движений. Тренеры признают важность точности движений в процессе технической подготовки юных борцов, а также необходимость использования в тренировочном процессе других видов спорта. Однако беседы с ними и продолжительные педагогические наблюдения за тренировочным процессом выявили, что в деле совершенствования технических приёмов тренеры придерживаются традиционного подхода, основанного на многократном выполнении специализированного двигательного действия. В то же время акцентированное совершенствование способности управлять различными параметрами движений может стать дополнительным направлением повышения эффективности процесса технической подготовки юных борцов.

**Ключевые слова:** точность движений, параметры движений, юные борцы, тренеры, социологический опрос, беседы, педагогические наблюдения.

### SOME ASPECTS OF IMPROVEMENT OF YOUNG WRESTLERS' TECHNICAL PREPAREDNESS

A.S. Davtyan, A.A. Chatinyan

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

### Abstract:

Some aspects of improvement of Greco-Roman, Free-style, Judo wrestlers' technical holds have been presented in the article based on the analysis of the scientific-methodical literature and the study of the practical experience of coaches of Yerevan CYSS.

The theoretical analysis and the results of the social survey have shown that in the system of physical readiness of young wrestlers the accuracy of movements is not improved purposefully. The coaches acknowledge the importance of movement accuracy in the process of technical readiness of young wrestlers as well as the need to use other sports in the training process. However, the conversations and long pedagogical observations of the training process have shown that in the improvement of technical holds, the coaches adhere to the traditional approach based on the repeated execution of specialized motor action. At the same time, the accentuated improvement of the peculiarity of controlling various parameters of movements can become an additional means of increasing the efficiency of young wrestlers' technical readiness process.

**Key words:** accuracy of movements, parameters of movements, young wrestlers, coaches, social survey, conversations, pedagogical observations.

### ВВЕДЕНИЕ

В спортивной борьбе залогом высоких результатов является повышение уровня различных сторон подготовленности до уровня, обеспечивающего успешное выступление в соревнованиях. В спортивной борьбе учебно-тренировочный процесс, помимо решения задач физической, тактической и психологической подготовки, направлен на совершен-

ствование технических приемов, высокий уровень которых позволяет в спортивных поединках успешно выполнять большой арсенал специализированных двигательных действий. Даже имея высокий уровень физической и тактической подготовленности, без высокой точности технических приёмов невозможно достичь спортивных успехов. Сама же точность движений в конечном итоге обуслав-

на эффективностью управления движениями. Можно полагать, что точность движений, в свою очередь, может служить объективным показателем эффективности выполнения двигательных действий.

В этом аспекте приведем следующее высказывание В.С. Фарфеля [13]: для «характеристики управления движениями в прыжках» может быть использован показатель «точности прыжка на заданное расстояние». «Испытуемый получал задание выполнить прыжок с максимальной силой, а затем – прыжок на расстояние, равное половине максимального». На основе измерения величины ошибок между заданием и показанным результатом, т.е. на основе показателя точности выполнения контрольного задания, определялась эффективность управления движением.

В данном контексте научный интерес представляет изучение требований, предъявляемых к технической подготовленности юных борцов, поиск современных методов и подходов, направленных на ее совершенствование. Поэтому, отмечая важную роль технической подготовленности в достижении спортивных успехов в различных видах спортивной борьбы, необходимо в тренировочном процессе использовать такие механизмы подготовки, которые позволяют эффективно совершенствоваться и объективно контролировать точность движений как составную часть физической подготовленности спортсменов.

Вышесказанное особенно актуально на этапе базовой подготовки юных борцов, когда формируется техника выполнения специализированных приёмов, закладывается основа физической подготовленности и будущих спортивных достижений.

Необходимо отметить, что сегодня многие специалисты к числу двигательных способностей человека относят также и точность движений, отмечая некоторые разновидности её проявления [8, 9, 11, 14 и др.]

Анализ научно-методической литературы показал, что основные направления проведенных исследований в спортивной борьбе посвящены различным аспектам обучения и совершенствования технических приёмов спортсменов различной квалификации, раз-

вития ведущих двигательных способностей, соревновательной деятельности и т.д. [4, 5, 6, 7]. Однако в системе подготовки недостаточно полно изучены современные, нетрадиционные подходы к совершенствованию технических приёмов юных спортсменов, основанные на целенаправленном совершенствовании точности движений.

Следует добавить, что данное направление научных исследований актуально и их результаты могут иметь важное научно-практическое значение, поскольку позволят определить роль и значение точности движений в процессе физической подготовки юных борцов, возможность её влияния на совершенствование технической подготовленности спортсменов и в конечном счёте – на спортивный результат. Это, в свою очередь, может стать одним из новых направлений совершенствования процесса спортивной подготовки юных борцов.

**Цель исследования:** выявить новые пути совершенствования технической подготовки юных спортсменов в вольной, греко-римской борьбе и дзюдо.

**Методы и организация исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы, беседы, педагогические наблюдения, социологический опрос, математическая статистика.

Теоретический анализ проблемы показал, что в вопросе совершенствования технической подготовленности юных борцов существуют различные мнения, в основе которых, однако, заложен традиционный подход, основанный на использовании методики многократного выполнения совершенствуемых технических приёмов. Вместе с тем было установлено, что в системе физической подготовки борцов не уделяется должного внимания целенаправленному совершенствованию такой важной двигательной способности, как точность движений. Изучение и анализ учебных программ ДЮСШ по различным видам спортивной борьбы показал, что в программах недостаточно полно представлены средства и методы совершенствования точности движений. И даже в комплексе тестов, оценивающих уровень развития основных физических качеств юных спор-

тсменов, отсутствуют задания для контроля уровня развития точности движений.

Следует отметить, что, несмотря на различие в технических приёмах и процессе технической подготовки в греко-римской, вольной борьбе и дзюдо, имеется по крайней мере одно обстоятельство, которое даёт возможность использовать идентичные методические и организационные подходы, направленные на совершенствование технической подготовленности. Прежде всего это касается вопросов целенаправленного совершенствования точности движений.

В различных видах спортивной борьбы роль точности движений в системе физической подготовки юных спортсменов, её значение в процессе повышения эффективности выполнения технических приёмов и другие актуальные вопросы были изучены с помощью социологического опроса.

Опрос был проведен с целью выявить представление тренеров о методах, средствах и новых подходах в совершенствовании технических приёмов юных борцов.

Методика исследования предусматривала использование специально разработанного бланка, состоящего из 12 вопросов. При проведении социологического опроса в большинстве случаев использовался вариант закрытых ответов. Вместе с этим тренерам была предоставлена возможность выразить по каждому вопросу собственное мнение, что позволило получить более полные и точные ответы на интересующие вопросы.

В опросе приняли участие 50 тренеров различной квалификации, представляющих вольную, греко-римскую борьбу и дзюдо, подавляющее большинство которых – мастера спорта и Заслуженные тренеры Республики Армения. Средний стаж тренерской работы составил 15 лет.

Настоящее исследование было проведено в 2016 году в различных ДЮСШ г. Еревана.

Анкета социологического опроса была составлена согласно представленным в научной литературе рекомендациям [10, 12].

Предварительное исследование позволило уточнить, что в системе подготовки юных борцов недостаточно полно изучены вопросы

повышения эффективности выполнения специализированных приёмов, значения и роли точности движений в физической подготовке спортсменов, а также выявления объективных критериев оценки эффективности выполнения технических приёмов.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Прежде чем приступить к анализу результатов социологического исследования, целесообразно представить мнение специалистов по вопросу совершенствования технических приёмов юных борцов.

Результаты бесед с тренерами и длительные педагогические наблюдения за тренировочными занятиями юных спортсменов различных возрастных групп позволили заключить, что в ходе многолетней подготовки в различных видах борьбы преимущественно воспитываются те двигательные способности, которые, по мнению специалистов, обеспечивают успешное выступление в соревновательных поединках. В частности, в ряду наиболее важных физических качеств тренеры отметили быстроту, гибкость, мышечную силу, ловкость, выносливость. Однако, несмотря на важное значение точности движений в эффективном выполнении технических приёмов, она не вошла в состав необходимых для юных борцов двигательных способностей.

Вместе с тем результаты бесед с тренерами и представленные ниже результаты социологического опроса позволили получить конкретные ответы на интересующие вопросы.

В частности, анализ ответов на один из вопросов анкеты – «Обусловлена ли эффективность выполнения технических приёмов юных борцов точностью движений?» – показал, что большинство опрошенных тренеров роль точности в технической подготовке юных спортсменов оценивают не очень высоко. В ряду необходимых для юных борцов двигательных способностей в порядке их значимости они выделили быстроту, гибкость, выносливость, мышечную силу. Что касается точности движений, то из предложенных для обсуждения 9 двигательных способностей ей было отведено лишь 6-е место. Далее были отмечены координация движений и способность сохранять равновесие (диаграмма 1).

Видимо, тренеры имеют неполное представление о значении и роли точности движений в системе физической подготовки юных борцов. Скорее всего, в этом вопросе они опираются прежде всего на свой личный практический опыт, рекомендации, представленные в специальной литературе, не учитывая результаты научных исследований.

В то же время более правильное понимание значения точности движений в системе физической подготовки юных борцов и ее влияния на эффективность выполнения технических приёмов может дать тренеру те инструменты, с помощью которых можно грамотно планировать и объективно контролировать тренировочный процесс.

Анализ результатов ранжирования двигательных способностей не выявил существенной разницы между мнениями тренеров по греко-римской, вольной борьбе и дзюдо. В частности, среди 9 двигательных способностей точности движений они отвели 6-е или 7-е место. Полагаем, что тренеры не учитывают в должной мере значения точности движений в системе физической подготовки юных борцов, поэтому вопрос ее улучшения не рассматривают в качестве дополнительного эффективного средства повышения технической подготовленности юных спортсменов.

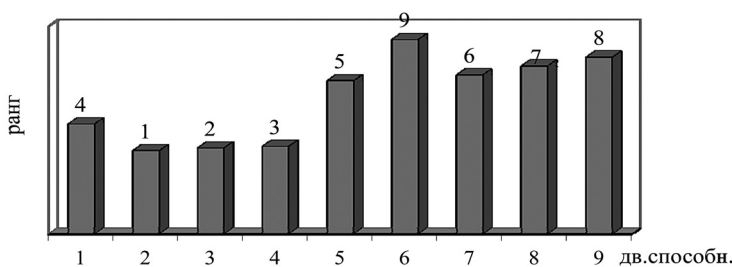
Результаты ответов на следующий вопрос – «В деле становления спортивного мастерства

борцов какую роль играет точность движений?» – выявили неожиданную и вместе с тем интересную картину (диаграмма 2).

По мнению 77% опрошенных, спортивные успехи в борьбе существенно обусловлены уровнем развития точности движений. В то же время 22% респондентов роль данной двигательной способности считают несущественной, хотя и необходимой для становления спортивного мастерства. И всего 1% тренеров в спортивных успехах юных борцов роль данной двигательной способности считают несущественной.

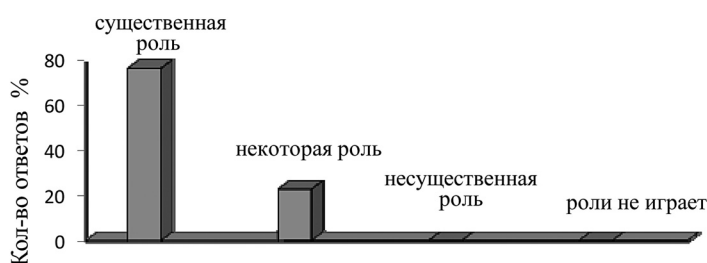
Сравнительный анализ результатов ответов на первые два вопроса анкеты позволил заключить, что противоречивая картина мнений тренеров по вопросу о роли и месте точности движений в системе физической подготовки юных борцов и её влиянии на уровень технической подготовленности, видимо, обусловлена имеющимися традиционными подходами к физической подготовке спортсменов.

Такой подход не предусматривает целенаправленного совершенствования точности движений как отдельной двигательной способности. Об этом свидетельствуют результаты педагогических наблюдений за тренировочным процессом юных борцов, анализа учебных программ ДЮСШ по спортивной борьбе, а также изучения рекомендаций по физической подготовке,



**Диаграмма 1 – Ранжирование двигательных способностей по их значимости в процессе спортивной подготовки юных борцов**

1 – сила, 2 – быстрота, 3 – гибкость, 4 – ловкость, 5 – выносливость, 6 – прыгучесть, 7 – точность движений, 8 – координация, 9 – равновесие



**Диаграмма 2 – Роль точности движений в процессе формирования спортивного мастерства**

представленных в специализированных учебниках и учебных пособиях [1,2,3].

Результаты ответов на два вопроса показали, что тренеры, имея некоторое представление о точности движений как двигательной способности, не уделяют ей должного внимания в структуре двигательной подготовки юных борцов и не связывают проблему совершенствования технических приёмов с улучшением точности движений.

Одна из задач исследования предусматривала выявление использования тренерами других видов спорта в процессе технической подготовки борцов.

Ответы респондентов на вопрос «В технической подготовке юных борцов используете ли другие виды спорта?» позволили определить, что в деле улучшения техники специализированных приёмов тренеры иногда используют другие виды спорта. Так ответили 89% опрошенных. В то же время 11% специалистов не считают необходимым в процессе технической подготовки использовать в качестве дополнительных средств другие виды спорта.

Скорее всего, включение в тренировочный процесс других видов спорта позволяет тренерам посредством улучшения управления разнообразными, неспецифическими двигательными действиями влиять на повышение эффективности управления специализированными движениями и, следовательно, на точность выполнения технических приёмов. Сравнивая ответы тренеров различных видов борьбы, можно заключить, что в подготовке юных спортсменов в греко-римской, вольной борьбе и дзюдо не выявлено различий в объёме, разнообразии использования других видов спорта.

На основе полученных ответов, конечно, трудно судить о предпочтении использования различных видов спорта в процессе технической подготовки юных борцов. Однако следующий вопрос анкеты позволил прояснить ответ на данный вопрос.

В частности, в ответах на вопрос «Преимущественно какие виды спорта используете в процессе технической подготовки юных борцов?» тренеры отдали предпочтение акробатике, футболу, лёгкой атлетике, баскетболу. В

тренировочном процессе специалисты реже используют волейбол, гандбол и настольный теннис.

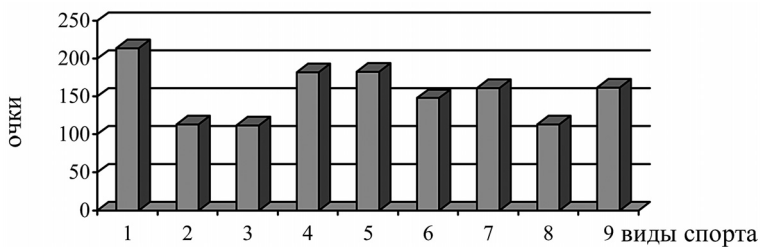
Выявленная картина, по-видимому, объясняется тем обстоятельством, что в различных видах спортивной борьбы процесс технической подготовки юных спортсменов основан на многократном выполнении технических приёмов, а использование других видов спорта предполагает прежде всего решение задач физической подготовки.

Сравнение ответов на два последних вопроса позволило заключить, что в процессе технической подготовки юных борцов тренеры отмечают важность и необходимость использования различных видов спорта. Однако продолжительные педагогические наблюдения за тренировочным процессом, а также анализ разделов технической подготовки учебников по греко-римской, вольной борьбе и дзюдо свидетельствуют об обратном.

Необходимо отметить, что в спортивной борьбе в эффективном выполнении технических приёмов, в достижении высоких соревновательных результатов, наряду с другими факторами, значительную роль играет точность управления двигательными действиями, доступным и объективным критерием которой можно считать показатель точности. Один из вопросов социологического опроса был направлен на изучение мнений тренеров о влиянии способности точно управлять различными параметрами движений на эффективность выполнения технических приёмов (диаграмма 3).

Согласно полученным данным, 87% опрошенных тренеров, представляющих три вида спортивной борьбы, высоко оценивают роль и влияние точности управления пространственными, временными, силовыми характеристиками движений на совершенствование точности технических приёмов. Однако 13% опрошенных, хотя не отрицают значения данного фактора, однако считают ее роль в повышении уровня технической подготовленности незначительной.

В этой связи следует отметить мнение специалистов, полагающих, что использование в тренировочном процессе других видов спор-



**Диаграмма 3 – Ранжирование видов спорта, наиболее часто используемых в процессе технической подготовки юных борцов**

1 – волейбол, 2 – футбол, 3 – акробатика, 4 – гандбол, 5 – настольный теннис, 6 – баскетбол, 7 – тяжелая атлетика, 8 – легкая атлетика, 9 – плавание

та может положительно влиять на улучшение управления различными параметрами движений. Это, в свою очередь, сказывается на повышении точности выполнения специфических двигательных действий.

Однако педагогические наблюдения за процессом спортивной подготовки показали, что тренеры, отмечая важность проблемы улучшения управления параметрами движений, в тренировочном процессе юных борцов не используют специальные физические (психомоторные) упражнения, направленные на повышение точности управления различными параметрами движений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования было выявлено, что тренеры по греко-римской, вольной борьбе и дзюдо в структуре двигательной подготовки юных спортсменов среди 9 физических качеств точности движений отводят

почти одинаковое – 6 или 7-е место.

В то же время подавляющее большинство из них отмечают важность точности движений в процессе совершенствования технических приёмов юных борцов. В многолетней подготовке юных борцов тренеры используют различные виды спорта и чаще всего акробатику, футбол, лёгкую атлетику.

Большинство опрошенных тренеров уверены в том, что улучшение управления различными параметрами движений может положительно сказаться на совершенствовании технических приёмов. Однако результаты педагогических наблюдений, проведенных в различные периоды круглогодичной тренировки, выявили, что в процессе технической подготовки юных борцов тренеры в целом придерживаются традиционного подхода, основанного на методике многократного выполнения в различных условиях совершенствуемого технического приёма.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аракелян, В. Б. Вольная борьба / В. Б. Аракелян, О. Г. Галстян, Х. Т. Арутюнян. – Ереван : Авторское издательство, 2008. – 315 с. (На армянском языке).
2. Аракелян, В. Б. Греко-римская борьба / В. Б. Аракелян, Б. З. Сагян, К. Ж. Киракосян, Э. Д. Галтагазян. – Ереван : Авторское издательство, 2013. – 299 с. (На армянском языке).
3. Аракелян, В. Б., Сагян Б.З. Борьба дзюдо / В. Б. Аракелян, Б. З. Сагян. – Ереван : Авторское издательство, 2010. – 309 с. (На армянском языке).
4. Воробьев, В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Воробьев. – Санкт-Петербург, 2012. – 56 с.
5. Вяльшин, Р. Р. Выявление ошибок в соревновательных поединках борцов 13-15-летнего возраста и методика их управления : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Р. Вяльшин. – Малаховка, 2010. – 23 с.
6. Галтагазян, Э. Г. Обоснование методики обучения броскам хватом ног в борьбе самбо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. Д. Галтагазян. – Ереван, 2007. – 21 с. (На армянском языке).
7. Гегамян, В. Г. Особенности психологической подготовки в борьбе : автореф. дис. ... канд. псих. наук / В. Г. Гегамян. – Ереван, 2016. – 23 с. (На армянском языке).
8. Гончаров, В. И. Содержание понятия «точность движений» / В. И. Гончаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6(88). – С. 21-27.
9. Казарян, Ф. Г. Основы спортивной подготовки / Ф. Г. Казарян. – Ереван : Джокер, 1993. – 212 с. (На армянском языке).
10. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2010. – 232 с.
11. Немцев, О. Б. Основы точности как физического качества человека / О. Б. Немцев. – Майкоп : Изд. АГУ, 2003. – 52 с.

12. Тавокин, Е. П. Основы методики социологического исследования : Учебное пособие / Е. П. Тавокин. – М. : ИНФРА-М, 2009. – 239 с.
13. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : ФиС, 1975. – 208 с.
14. Чатинян, А. А. Онтогенез точности движений человека / А. А. Чатинян. – Ереван : Эдит Принт, 2007. – 136 с.

**BIBLIOGRAPHY**

1. Arakelyan, V. B. T. Free-style wrestling / V. B. Arakelyan, H. G. Galstyan, Kh. Harutyunyan. – Yerevan : Copyright ed, 2008. – 315 p.
2. Arakelyan, V. B. Greco-Roman Wrestling / V. B. Arakelyan, B. Z. Saghyan, K. Kirakosyan, E. Galtagazyan. – Yerevan : Copyright Ed, 2013. – 299 p.
3. Arakelyan, V. B. Judo / V. B. Arakelyan, B. Z. Saghyan. – Yerevan : Copyright Ed, 2010. – 309 p.
4. Vorobyov, V. A. The content and structure of long-term training of young wrestlers at the present stage of sports wrestling development : Abstract of diss., Doctor of pedagogical Sciences / V. A. Vorobyov. – St. Petersburg, 2012. – P. 56.
5. Vyalshin, R. R. Revealing of mistakes in competitive combats of 13-15 year-old wrestlers and the method of their management : Abstract of diss., Candidate of Pedagogical Sciences / R. R. Vyalshin. – Malakhovka, 2010. – P. 23.
6. Galtagazyan, E. G. The substantiation of the teaching method of throws with double leg holds in sambo : Abstract of diss., Candidate of Pedagogical Sciences / R. R. Vyalshin. – Yerevan, 2007. – P. 21.
7. Geghamyan, V. Gh. Peculiarities of psychological training in wrestling : Abstract of diss., Candidate of Psychological Sciences / V. Gh. Geghamyan. – Yerevan, 2016. – P. 23.
8. Ghazaryan, F. G. Basics of sports training / F. G. Ghazaryan. – Yerevan : Joker, 1993. – 212 p.
9. Goncharov, V. I. The content of the concept «accuracy of movements» / V. I. Goncharov // Scientific notes of the University P. F. Lesgraft. – 2012. – N 6 (88). – P. 21-27.
10. Lubysheva, L. I. Sociology of physical culture and sport : Textbook for the students of Higher Educational Establishments. – 3rd ed., revised and updated / L. I. Lubysheva. – M. Academy, 2010. – 232 p.
11. Nemtsev, O. B. Basics of accuracy as a person's physical quality / O. B. Nemtsev. – Maikop : Ed. ASU, 2003. – P. 52.
12. Tavokin, E. P. Basics of methodology of sociological research : Textbook / E. P. Tavokin. – M. : INFRA-M, 2009. – 239 p.
13. Farfel, V. S. Management of the movements in sport / V. S. Farfel. – M. : FIS, 1975. – 208 p.
14. Chatinyan, A. A. Ontogenesis of the accuracy of human movements / A. A. Chatinyan. – Yerevan : Edith Print, 2007. – P. 136.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Давтян Артем Сейранович (Davtyan Artyom Seyranovich) – преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта им. профессора А.А. Лалаяна, Армянский государственный институт физической культуры и спорта, 0070, Армения, Ереван, ул. А. Манукяна, 11, тел. +37494144140, e-mail: hakobdavtyan14@mail.ru

Чатинян Ашот Агванович (Chatinyan Ashot Agvanovich) – доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии спорта им. профессора А.А. Лалаяна, Армянский государственный институт физической культуры и спорта, 0070, Армения, Ереван, ул. А. Манукяна, 11, тел. +37493415110, e-mail: ashothock@yandex.com