

УДК 796.8

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ-ТЯЖЕЛОВЕСОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

*Анатолий Александрович Фоменко, старший преподаватель,
Омский государственный университет имени Ф.М. Достоевского (ОмГУ), Омск,
Инесса Юрьевна Горская, доктор педагогических наук, профессор,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, (СибГУФК),
Омск*

Аннотация

На современном этапе наибольший вклад в достижение победы борцами-тяжеловесами греко-римского стиля вносят факторы высокой технической результативности в стойке и разнообразия тактической оснащённости. Первый фактор состоит из набора технических баллов за активное ведение поединка, выталкивания соперника за ковер и броски прогибом. Второй фактор включает частую реализацию таких тактических действий, как маневрирование, сковывание соперника, владение центром ковра и контрприемы защитой.

Дифференцированную технико-тактическую подготовку целесообразно осуществлять на основе применения моделей, включающих комбинации вышепредставленных приемов. Разработку моделей следует производить с учетом индивидуально-типологических показателей борцов при моделировании параметров соревновательного поединка. Отличительной чертой разработанных моделей является наличие вариативной структуры воплощения их компонентов, а также возможность отдельного и комбинированного выполнения технико-тактических действий.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, греко-римская борьба, тяжелая весовая категория.

DIFFERENTIATED TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING FOR HEAVYWEIGHT GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

*Anatoly Aleksandrovich Fomenko, the senior teacher,
Omsk F.M. Dostoevsky State University, Omsk,
Inessa Yurievna Gurskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk*

Annotation

On the modern stage the greatest contribution to achievement of victory by heavyweight Greco-Roman style wrestlers are making the factors of high technical performance in rack and diversity of tactical arsenal. The first factor consists of technical points for active conduct of match, pushing an opponent out of the carpet and realization of suplex. The second factor includes the frequent implementation of maneuvering, shackling of opponent, possession of carpet center and counter- actions by defense.

Differentiated technical and tactical training is advisable to implement based on use of the models, which include the combinations of these actions. The models are created taking into account the individual-typological characteristics of wrestlers at modeling the parameters of competitive match. The distinctive feature of the created models is presence of the variational structure of components' realization as well as the possibility of single and combined execution of the technical and tactical actions.

Keywords: technical and tactical training, Greco-Roman wrestling, heavy weight category

ВВЕДЕНИЕ

На данном этапе развития греко-римской борьбы наблюдается стабилизация условий соревновательной деятельности, что позволяет оптимизировать содержание и структуру тренировочного процесса адекватно современным тенденциям ведения поединка, к которым относится повышенная интенсивность и результативность противоборства. Важнейшим аспектом управления индивидуальной подготовкой квалифицированных борцов становится технико-тактический компонент, направленный на совершенствование комбинаций технических действий, способствующих надежному росту спортивного

мастерства [1, 5].

Особого внимания заслуживает технико-тактическая подготовка борцов-тяжеловесов, поскольку их соревновательная деятельность имеет ряд особенностей: небольшое число поединков, менее интенсивное ведение борьбы, низкие показатели работоспособности и медленное протекание процессов восстановления организма после нагрузки в сравнении с атлетами легких и средних весовых категорий [4].

При этом на сегодняшний день экспертами отмечается недостаточное количество научно-методических разработок, обеспечивающих реализацию эффективной технико-тактической подготовки борцов на основе их индивидуальных и типологических особенностей ведения соревновательной встречи [2, 3]. Указанное обстоятельство, подчеркивает актуальность представленной работы.

Целью исследования явилась разработка моделей технико-тактической подготовки борцов-тяжеловесов с учетом современных тенденций ведения противоборства.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами изучены спортивно-технические показатели борцов весовой категории до 130 кг в ходе ведения поединков на турнирах экстра-класса: XXXI Олимпийские игры 2016, чемпионат Европы 2016, чемпионат мира 2015 и Панамериканские игры 2015 года; проведен видеоанализ 94 матчей.

В аналитическую матрицу определены следующие группы параметров: интенсивность противоборства, тактическая и техническая оснащенность, коэффициенты спортивной результативности. Детализация показателей производилась по критериям реализации действий в стойке и партере с учетом периода поединка. С целью систематизации результатов выполнен факторный анализ с применением программы IBM SPSS Statistics 22.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ факторной структуры спортивно-технических показателей борцов-тяжеловесов указал, что наибольший вклад в успешную реализацию поединка вносят факторы высокой технической результативности в стойке и разнообразия тактического арсенала (таблица 1).

Таблица 1 – Факторная структура спортивной результативности борцов-тяжеловесов греко-римского стиля с учетом успешности реализации поединка

№	Факторы спортивной результативности	
	Победа в поединке	Поражение в поединке
Техническая оснащенность		
1	Высокая техническая результативность в стойке Вклад: 41,27%	Снижение надежности защиты во втором периоде Вклад: 34,85%
2	Результативный переход стойка / партер Вклад: 22,69%	Ограниченный технический арсенал Вклад: 17,98%
3	Сохранение технической результативности во втором периоде Вклад: 15,72%	Низкая техническая результативность в стойке Вклад: 16,32%
4	Высокая техническая результативность в партере Вклад: 13,10%	Снижение технической результативности во втором периоде Вклад: 10,74%
Тактическая оснащенность		
5	Разнообразие тактического арсенала Вклад: 35,45%	Снижение активности ведения борьбы Вклад: 27,14%
6	Высокая интенсивность противоборства Вклад: 23,92%	Низкая тактическая результативность Вклад: 20,53%
7	Стабильность тактической активности Вклад: 18,74%	Потеря атакующей позиции Вклад: 11,81%
8	Активное начало поединка Вклад: 9,22%	Низкие показатели контратаки Вклад: 8,68%

На основе данных результатов нами разработаны модели дифференцированной технико-тактической подготовки тяжеловесов. В качестве примера представлены модели, направленные на увеличение доминирующих в факторной структуре параметров спортивной результативности по критериям технического и тактического арсенала.

Модель повышения технической результативности при борьбе в стойке включает компоненты, обеспечивающие рост показателей набора дисциплинарных баллов, выталкивания соперника за ковер и бросков прогибом, что в совокупности способствует суммарному увеличению набора технических баллов (таблица 2).

Таблица 2 – Модель повышения технической результативности при борьбе в стойке

Содержание модели	
<u>Процентная доля в плане технико-тактической подготовки:</u> 20-25%	
<u>Технико-тактические компоненты модели:</u>	
1.	Варианты набора технических баллов в стойке (а – выполнение однобалльных действий: набор дисциплинарных баллов и выталкивания за ковер; б – реализация низкокачественных технических действий стоимостью в два балла из неудобных положений; в – выполнение качественных бросков с предварительным выведением партнера из равновесия; г – реализация высокоамплитудных бросков).
2.	Варианты набора дисциплинарных баллов за активное сопротивление (а – «вязка» на руках с давлением партнера; б – реализация мощных спуртов в течение 5 с, интервал 15 с; в – отключение двух рук партнера снизу; г – достижение захвата с контролем передвижения партнера).
3.	Варианты реализации выталкивания партнера за пределы ковра (а – теснением с захватом одной руки; б – выведение за ковер с завершающим техническим приемом: скручивание, сваливание или сбивание; в – сопротивление на красной зоне с поиском варианта выталкивания; г – решение ситуаций с фиксацией партнера за корпус на красной зоне).
4.	Варианты выполнения бросков прогибом (а – отключением рук с ближней дистанции; б – проходом в туловище со средней дистанции; в – скручиванием после удержания партнера за корпус; г – зашагиванием или зависом в крестовом захвате).
<u>Комбинации технико-тактических компонентов модели (временная доля реализации каждого компонента в связке действий):</u>	
–	2–3 (80/20%; 50/50% или 20/80%);
–	2–3–4 (80/10/10% или 50/25/25%);
–	2–4 (30/70% или 10/90%).
<u>Время выполнения одного задания (одной серии):</u> 30-60 с (1-4 мин); 3 мин (3-9 мин).	
<u>Количество серий / подходов:</u> отдельная реализация компонента – 1 × 2-4; 2 × 2-3; 3 × 1-2; комбинированная – 1 × 2-3; 2 × 2-3.	
<u>Интервал отдыха между подходами:</u> 30-90 с; 3-5 мин.	
<u>Дополнительные параметры реализации технико-тактических компонентов:</u>	
–	видеоанализ выполнения собственных комбинаций технических действий;
–	смена различных захватов и положений при выполнении одного задания;
–	альтернативные варианты реализации атаки (два-три стратегических шага);
–	смена партнеров в ходе реализации задания (различная весовая категория, параметры технико-тактической, физической подготовленности и морфофункционального статуса, оперативного уровня напряжения функциональных систем организма).

Наличие четырех вариантов реализации каждого компонента позволяет строить дифференцированный тренировочный процесс на основе учета индивидуальных показателей морфофункционального статуса и предпочтений в воплощении конкретных эпизодов поединка. Фиксация процентной доли времени для выполнения отдельного компонента в связке комбинаций приемов стимулирует формирование тактического стереотипа построения успешной соревновательной встречи. При этом строгое дозирование числа серий и подходов, а также интервалов отдыха позволяет повысить параметры технического мастерства и функциональной подготовленности борцов. К дополнительным элементам модели отнесены возможность коррекции техники выполнения комбинаций действий, воплощения альтернативных вариантов атаки и смены партнеров с различными индивидуальными характеристиками.

К ключевым особенностям модели, направленной на повышение разнообразия тактического арсенала, отнесен систематизированный перечень эффективных комбинаций тактических приемов, который воплощается в детализированной структуре эпизодов поединка на основе применения различных тактических схем сопротивления (таблица

3).

Таблица 3 – Модель повышения разнообразия тактического арсенала

Содержание модели	
<u>Процентная доля в плане технико-тактической подготовки:</u> 15-20%.	
<u>Технико-тактические компоненты модели:</u>	
1.	Варианты маневрирования (а – без контакта с партнером; б – в удобном захвате; в – в проигранном захвате; г – в обоюдоостром захвате).
2.	Варианты скрывания соперника (а – захват одной руки; б – захват руки и туловища; в – захват двух рук снизу; г – теснение партнера с захватом руки).
3.	Варианты владения центром ковра (а – стабильное владение; б – владение с мощным спуртом; в – владение с активным поиском атаки; г – владение с выталкиванием партнера за пределы ковра).
4.	Варианты контрприемов защитой в стойке (а – переход в более удобную позицию; б – освобождение от захвата; в – имитация ложной атаки; г – скрывающий захват).
5.	Варианты реализации туширования (удержание партнера на борцовском мосту после выполнения: а – броска прогибом или подворотом; б – сваливания или сбивания; в – комбинации технических приемов «перевод в партер – переворот накатом – попытка туширования»; г – различных видов удержания с захватом руки и шеи, туловища, руки и туловища, одной руки с упором спиной в туловище партнера).
<u>Комбинации технико-тактических компонентов модели (временная доля реализации каждого компонента в связке действий):</u>	
–	1–2 (70/30%; 90/10%; 40/60% или 20/80%);
–	1–2–5 (40/10/50%; 10/30/60% или 25/25/50%);
–	1–3 (30/70% или 15/85%);
–	1–3–5 (10/40/50% или 20/20/60%);
–	1–5 (50/50% или 20/80%);
–	2–3 (75/25% или 50/50%);
–	2–3–5 (20/50/30% или 30/30/40%);
–	2–5 (40/60% или 20/80%);
–	3–4 (50/50%).
<u>Время выполнения одного задания (одной серии):</u> 20-60 с (1-3 мин); 1 мин (1-6 мин).	
<u>Количество серий / подходов:</u> отдельная реализация компонента – 1 × 2; 2 × 1-3; 3 × 1-2; комбинированная – 1 × 2-3.	
<u>Интервал отдыха между подходами:</u> 20-60 с; 1-3 мин.	
<u>Дополнительные параметры реализации технико-тактических компонентов:</u>	
–	повышение интенсивности ведения борьбы и контактов силового взаимодействия;
–	чередование благоприятных и неблагоприятных позиций для атаки и защиты;
–	моделирование технических погрешностей и тактических ошибок со стороны партнера;
–	наличие баллового дефицита или преимущества на разных этапах поединка;
–	моделирование временных параметров поединка (периоды, минуты соревновательной встречи);
–	переход от противоборства в центре ковра к красной зоне;
–	смена тактических схем при решении эпизодов противоборства (атакующая, контратакующая, оборонительная, комбинированная).

Главными особенностями разработанных моделей технико-тактической подготовки борцов-тяжеловесов явились: наличие вариативной структуры реализации их компонентов, возможность отдельного и комбинированного проведения технических и тактических действий, а также подбора оптимального сочетания временных интервалов выполнения заданий с учетом функционального состояния атлетов.

ВЫВОДЫ

Таким образом, дифференцированную технико-тактическую подготовку квалифицированных борцов греко-римского стиля целесообразно производить на основе применения моделей, состоящих из комбинаций технических и тактических приемов, которые определяют успешность реализации современного поединка. Модели следует строить с учетом индивидуально-типологических характеристик борцов при соблюдении оптимального сочетания временных параметров тренировочных заданий.

Применение моделей необходимо выполнять на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям с целью повышения технико-тактической и функциональной подготовленности борцов-тяжеловесов.

Результаты исследования составили основу обновленной программы технико-тактической подготовки сборной команды Омской области по греко-римской борьбе и отделения спортивного совершенствования Омского государственного университета имени Ф.М. Достоевского.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апойко, Р.Н. Эволюционные тенденции снижения продолжительности и изменений регламента поединков в греко-римской и вольной борьбе / Р.Н. Апойко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 18-24.
2. Апойко, Р.Н. Экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий в современной греко-римской борьбе / Р.Н. Апойко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 15-20.
3. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф. Лесгафта / А.А. Карелин, А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 16-19.
4. Таймазов, А.Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе / А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 277-282.
5. Таймазов, А.Б. Тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля – участников XXXI Олимпийских игр / А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 203-207.

REFERENCES

1. Apoyko, R.N. (2015), "Evolutionary tendencies of decreasing the duration and changes of regulations of duels in the Greek-Roman and free-style wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 123, No. 5, pp. 18-24.
2. Apoyko, R.N. (2015), "Experimental methodology for improvement of the favorite technical actions in modern Greco-Roman wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 125, No. 7, pp. 15-20.
3. Karelin, A.A., Taymazov, A.B., Tarakanov, B.I. and Apoyko, R.N. (2016), "Competitive wrestling as priority study field for research activity at education schools of P.F. Lesgaft National State University", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 16-19.
4. Taymazov, A.B. and Tarakanov, B.I. (2016), "Specifics of competitive activity of fighters of heavy weight category in modern free-style wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 277-282.
5. Taymazov, A.B. and Tarakanov, B.I. (2017), "Tendencies in dynamics of indicators of competitive activity of freestyle fighters - participants of the XXXI Olympic Games", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 143, No. 1, pp. 203-207.

Контактная информация: fom7@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.06.2017

УДК 372.363

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

*Алексей Валерьевич Фурсов, кандидат педагогических наук, доцент,
Николай Иванович Синявский, доктор педагогических наук, профессор,
Елена Владимировна Дмитриева, кандидат педагогических наук,
Николай Николаевич Герега, аспирант,
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут*

Аннотация

В статье представлен результат работы по взаимодействию центра тестирования МБУ ЦФП «Надежда» и образовательных организаций г. Сургута, внедряющих ВФСК «Готов к труду и обо-