

показателям. Это можно объяснить тем, что навыки плавания являются основой исследуемого динамического объединения.

Таблица

Парциальные показатели выполнения комплексного контрольного упражнения

Исследуемые параметры	Группы испытуемых			
	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Общее время выполнения ККУ, с	227,9±3,8	252,7±4,0	265,8±2,7	292,3±1,8
Время проплывания стартового отрезка, с	53,1±0,8	75,4±1,6	68,3±2,1	72,5±2,0
Время выполнения стрельбы, с	102,8±3,4	91,2±2,7	109,1±4,3	140,6±1,8
Время проплывания финишного отрезка, с	66,7±2,4	82,6±0,9	84,4±2,7	82,5±1,9
Процент поражения мишеней, %	18,6±2,5	20,5±2,7	11,7±0,8	9,9±1,3

ВЫВОДЫ

Формирование сложных динамических объединений имеет свои характерные особенности. Навыки прикладного плавания составляют основу динамических объединений, функционирующих в водной среде. Двигательным навыкам, составляющим их структуру, целесообразно обучать синхронизировано.

ЛИТЕРАТУРА

1. Понимасов, О.Е. Профессиограмма деятельности спасателя в условиях катастрофических наводнений как эталон педагогического процесса обучения прикладному плаванию / О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 117-122.
2. Чуриков, А.И. Теоретические и прикладные аспекты военно-прикладного плавания : монография / А.И. Чуриков ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 1994. – 225 с.

REFERENCES

1. Ponimasov, O.E. and Nikolaev, S.V. (2013), “Professiogram of rescuer function during catastrophic spates devastating effects as etalon of pedagogical process of training in applied swimming”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, № 4, pp. 117-122.
2. Tchurikov, A.I. (1994), *Theoretical and applied aspects of applied military swimming: monograph*, publishing house Military Institute of Physical Culture, St.-Petersburg, Russian Federation

Контактная информация: o-pony@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.01.2014.

УДК 796.8

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ-ЖЕНЩИН

Евгения Ивановна Серова, соискатель,

Санкт-Петербургский государственный университет путей сообщения (ПГУПС)

Аннотация

В статье отображена актуальность исследования тактической подготовленности борцов-женщин и успешности их соревновательной деятельности. Представлены результаты эмпирического исследования по выраженности и вариативности четырех групп показателей: основных характеристик тактической подготовленности борцов-женщин, характеристик их тактики ведения схватки, показателей поминутной активности в процессе поединка и значений успешности их соревновательной деятельности. В статье отражены особенности проявления тактических действий в женской борьбе.

Ключевые слова: тактическая подготовленность, тактика ведения схватки, поминутная активность, разнообразие приемов, эффективность деятельности, успешность деятельности, особенности побед.

CHARACTERISTICS OF THE TACTICAL READINESS AND SUCCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF THE FEMALE FIGHTERS

*Evgenia Ivanovna Serova, the competitor,
St. Petersburg State University of Railway Transport*

Annotation

In the article, the urgency of the study of the tactical preparedness of the champion- women and success of their competing activity has been represented. The results of the empirical study on manifestation and variability of four groups of the indices have been represented in the article: the fundamental characteristics of the tactical preparedness of champion- women, characteristics of their tactics of conducting the struggle, indices of minute-by-minute activity in the process of duel and values of the success of their competing activity. The special features of the manifestation of tactical actions in the female fight have been reflected in the article.

Keywords: tactical preparedness, duel tactics, minute-by-minute activity, variety of actions, activity efficiency, victories peculiarities.

ВВЕДЕНИЕ

Все большее распространение получает женская спортивная борьба, которая активно развивается в России с начала 90-х гг. В данный момент женская сборная команда по борьбе является одной из сильнейших в мире. Победа борца во многом определяется успешной тактикой проведения поединка, что предъявляет все более высокие требования к тактической подготовленности спортсменов [7].

Тактика женской борьбы имеет свою специфику по сравнению с борьбой мужской [5]. В то же время, особенности тактической подготовки борцов, и, в особенности, женщин недостаточно исследованы в современной спортивной литературе [2], а научные данные, раскрывающие основания для дифференцированного подхода к совершенствованию тактики борьбы у женщин фактически отсутствуют [6]. Комплексные педагогические средства повышения уровня тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-борцов недостаточно разработаны [3]. Для разработки таких средств требуется изучение тактической подготовленности и успешности соревновательной деятельности борцов-женщин.

ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: раскрыть характер взаимосвязи различных компонентов тактической подготовленности с успешностью соревновательной деятельности женщин-борцов высокой квалификации. Ее достижение позволит определить роль различных компонентов тактической подготовленности в успешности соревновательной деятельности женщин-борцов.

Методы исследования: стандартизированное наблюдение, письменный опрос, метод экспертных оценок. Использовались следующие методики:

- Для оценки тактической подготовленности, тактики ведения схватки и поминутной оценки динамики активности борцов применялись методики Д.Г. Миндиашвили [1].

- Результативность соревновательной деятельности борцов вольного стиля оценивалась по комплексу характеристик, предложенных Н.Ю. Неробеевым и Б.И. Тарakanовым [4]. Оценивались протоколы 15-ти поединков для каждой спортсменки по видеозаписям и протоколам.

- Тактическая подготовленность определялась 6-ю показателями, характеристики тактики ведения схватки 14-ю, поминутная активность – 17-ю, а соревновательная результативность – 15-ю.

В исследовании приняли участие 46 женщин-борцов высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) различных весовых категорий: от 48 до 72 кг. Возраст участниц составил 17-20 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выявления характера взаимосвязи различных компонентов тактической подготовленности с успешностью соревновательной деятельности борцов-женщин высокой квалификации, необходимо рассмотреть меру выраженности и вариативности тех и других групп показателей.

Обратимся к эмпирическим значениям показателей тактической подготовленности (табл. 1). Как видно из приведенных данных, борцы-женщины в процессе поединка активно ведут атаки, выполняют большое количество атакующих действий.

Таблица 1

Основные характеристики тактической подготовленности борцов-женщин (n=46)

Показатели тактической подготовленности	М	σ	v %
Активность (количество атак за 1 минуту)	1,93	0,58	30,1
Надежность атакующих действий	61,10	21,12	34,6
Надежность защитных действий	59,32	18,29	30,8
Коэффициент вероятности атаки	67,08	19,33	28,8
Разносторонность	42,06	13,52	32,1
Приемы в стойке	71,28	18,5	26,0
Броски	25,81	7,41	28,7
Переводы в партер	13,00	3,48	26,8
Сваливания	12,57	3,54	28,2
Контрприемы в стойке	19,90	6,97	35,0
Приемы в партере	24,41	9,5	38,9
Броски в партере	8,71	3,19	36,6
Перевороты	9,60	2,35	24,5
Контрприемы в партере	6,10	2,13	34,9
Технико-тактическое разнообразие	2,54	0,72	28,3

В процессе поединка наблюдается значительная вероятность атаки соперника. При этом их надежность достаточно высока. Несколько ниже – надежность защитных действий. Умеренно выражена разносторонность, как способность выполнять приемы в правую и левую сторону.

В процессе схватки в основном используются приемы в стойке, приемы в партере применяются значительно меньше. Наиболее часто используются такие приемы, как броски, реже – сваливания и переводы в партер. Достаточно редко применяются контрприемы в стойке и в партере, причем, последние – значительно реже. Мало используются броски в партере и перевороты.

Тактико-техническое разнообразие у борцов-женщин невелико, в основном они применяют приемы из двух-трех классификационных групп. Наибольшая вариативность наблюдается по наиболее редко используемым приемам. Это приемы в партере, в особенности, броски. Индивидуальные различия также выражены по показателям активности, надежности атакующих и защитных действий, применению контрприемов в стойке и в партере, разносторонности. Это означает, что уровень владения данными действиями и приемами является неодинаковым у разных спортсменок.

В целом тактику ведения схватки у борцов-женщин можно охарактеризовать как активную, с применением большого количества атакующих действий. Они достаточно успешно атакуют и защищаются, выполняют приемы в как в правую, так и в левую стороны. При этом борьба ведется в основном в стойке, применяется несколько приемов, которыми, по всей видимости, в наибольшей степени владеют спортсменки.

Значительная индивидуальная вариативность по многим показателям тактики по-

казывает необходимость разработки дифференцированного подхода к тактической подготовке борцов-женщин.

В таблице 2 приведены описательные статистики для показателей тактики ведения поединка. Приведенные данные показывают, что наиболее часто борцы-женщины используют при ведении поединка приемы в стойке. Приемы в партере также достаточно широко используются в схватках.

В большинстве случаев спортсменки умеют сочетать расслабление рук и ног между атаками. Более чем в половине поединков они владели центром ковра, не выходя в зону пассивности и за ковер, вели атаку ритмично, с возрастанием натиска. Среди действий и приемов, используемых менее чем в половине поединков – ложные атаки и маневрирование, мощный спурт в конце схватки. При этом не всегда спортсменки обладают способностью к постоянной собранности при своих действиях как ответных.

Таблица 2

Основные характеристики тактики ведения схватки у борцов-женщин (n=46)

Показатели тактики ведения схватки	M	σ	v %
Атака соперника ритмично, стабильно, с возрастанием натиска	52,6	12,21	23,2
15-20 действенных попыток к проведению приема	18,7	5,63	30,1
Набор 8-10 баллов	19,9	6,57	33,0
Туширование на лопатки после каждого приема	12,3	5,5	44,8
Броски с большой амплитудой	14,8	6,38	43,0
Сковывание соперника	11,7	4,66	39,7
Использование ложных атак	35,8	15,69	43,8
Маневрирование	45,5	10,43	22,9
Владение центром ковра, не выходя в зону пассивности и за ковер	58,7	15,4	26,2
Мощный спурт в конце схватки	38,0	11,21	29,5
Умение сочетать расслабление рук и ног между атаками	65,0	17,48	26,9
Постоянная собранность при действиях своих или соперника	47,5	14,08	29,6
Приемы в партере	58,5	15,63	26,7
Приемы в стойке	69,0	18,24	26,4
Общий индекс эффективности тактики	38,9	9,5	23,8

В наименьшей степени борцы-женщины владеют бросками с большой амплитудой, сковыванием соперника, тушированием на лопатки по сравнению с другими приемами. В ходе поединка борцам-женщинам редко удается провести непрерывные атаки, реализовать 15-20 действенных попыток к проведению приема, набрать 8-10 баллов за схватку. Полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения уровня их тактического мастерства.

Анализ коэффициентов вариативности показывает, что по одним показателям тактики женщины-борцы образуют относительно однородную группу, по другим – достаточно сильно различаются. Так, спортсменки обладают примерно равным уровнем владения большинством приемов. Однако по наиболее сложным и редко применяемым в схватках приемам прослеживается значительная индивидуальная вариативность. Это сковывание соперника, броски с большой амплитудой, туширование на лопатки после каждого приема. Неодинаково спортсменки используют и ложные атаки.

Полученные данные показывают, что борцы-женщины высокой квалификации неодинаково владеют различными тактическими действиями и приемами. Индивидуальные различия особенно ярко проявляются в применении сложных приемов, требующих силы и выносливости.

Как видно из таблицы 3, динамика активности борцов-женщин в схватке выглядит следующим образом. На первой минуте спортсменки в основном ведут разведывательную, выжидательную тактику с небольшим количеством действий. На второй и третьей минутах наблюдается наивысшая активность, применяется большое количество действий, которые получают высокие оценки и позволяют удерживать преимущество над

соперником. В последующие минуты схватки активность снижается. Это связано еще и тем фактом, что поединки женщин-борцов относительно скоротечные, и большинство из них завершается к третьей минуте.

Таблица 3

Показатели поминутной активности в процессе поединка борцов-женщин (n=46)

Показатели активности	М	σ	v %
1-я минута	3,95	0,71	18,0
2-я минута	6,28	2,53	40,3
3-я минута	6,97	2,57	36,9
4-я минута	2,61	1,55	44,1
5-я минута	0,85	0,23	27,1
6-я минута	1,28	0,25	19,5
Активность в целом	21,9	6,56	29,9

В то же время, показатели активности на 2-й и 3-й минутах схватки в наибольшей степени варьируют в выборке. То есть, не все спортсменки одинаково активны в поединке, есть, те, кто до конца схватки придерживаются вялой, выжидательной тактики.

В целом результаты подтверждают представленные выше заключения о том, что борцы-женщины проявляют высокую активность в схватке, в основном используют атакующие тактические приемы.

Рассмотрим показатели успешности соревновательной деятельности борцов-женщин (таблица 4). Полученные данные показывают, что у борцов-женщин преобладают победы «на туше». На втором месте – победы по баллам. Очень маленькое количество побед по техническому превосходству. Это, в частности, объясняется тем, что средняя продолжительность поединка невелика, и они в основном завершаются в первом и втором периодах.

Таблица 4

Значения успешности соревновательной деятельности борцов-женщин (n=46)

Успешность соревновательной деятельности	М	σ	v %
Количество побед на «туше» (%)	45,1	10,33	22,9
Число побед по техническому превосходству	13,5	4,23	31,3
Количество побед по баллам (%)	41,4	12,08	30,5
Число поединков, закончившихся:	-	-	-
- в первом периоде (%)	24,5	8,21	33,5
- во втором периоде (%)	62,1	15,49	24,9
- в третьем периоде (%)	13,4	5,01	37,4
Число позиций «клинч» за поединок	0,1	0,03	25,0
Из них – выигрышей атакующего (%)	85,2	18,5	21,7
Из них – выигрышей защищающегося (%)	14,7	3,91	26,5
Число технических действий за поединок (ед.)	4,5	1,05	23,3
Число выигранных баллов за поединок (ед.)	6,0	1,59	26,6
Число технических действий в минуту (ед.)	1,3	0,34	25,8
Число выигранных баллов в минуту (ед.)	2,0	0,51	25,6
Результативность технических действий (балл)	1,4	0,45	32,1
Интервал результативной атаки (с)	41,2	10,76	26,1
Средняя продолжительность поединка (мин, с)	3,2	0,72	22,6

Женщины ведут борьбу интенсивно, совершают большое количество действий в поединке, напористо и достаточно быстро совершают результативные атаки. Результативность действий также умеренно высокая. Это отражается в количестве баллов, оцениваемых за минуту схватки, в баллах.

Показатели успешности соревновательной деятельности не имеют больших вариаций, что объясняется одинаковым уровнем спортивной квалификации испытуемых. Однако более явно индивидуальные различия наблюдаются по показателям количества по-

бед по баллам и по техническому превосходству, а также по количеству поединков, закончившихся в первом и третьем периодах. Это свидетельствует о неодинаковом уровне технической и тактической подготовленности спортсменов.

ВЫВОДЫ

1. Женщины ведут борьбу в основном в стойке, проявляют высокую активность и с большим числом атакующих действий, с применением нескольких хорошо заученных приемов.
2. Борцы-женщины высокой квалификации по различному владеют различными тактическими действиями, особенно ярко проявляются различия при использовании сложных приемов. В основном женщины используют атакующие тактические приемы.
3. Выявлен недостаточный уровень тактической подготовленности, который не позволяет применять разнообразие тактических действий. Именно это и обуславливает преобладание атакующих действий над защитными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялов, Д.А. Теория и практика формирования ключевой двигательной компетентности в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Завьялов Д.А. – Красноярск, 2006. – 56 с.
2. Извеков, В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : дис. ... д-ра пед. наук / Извеков В.В. – М., 2001. – 250 с.
3. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1993. – 180 с.
4. Неробеев, Н.Ю. Различия спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля в зависимости от пола / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 68-72.
5. Ончурова, М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости / М.Г. Ончурова // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры. Вып. 5. – СПб. : [б. и.], 1998. – С. 151-155.
6. Тараканов, Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Теория и методика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 12-15.
7. Шифрин, А.С., Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и с учетом зрительского интереса : дис. ... канд. пед. наук / Шифрин А.С. – Малаховка, 2003. – 142 с.

REFERENCES

1. Zavyalov, D.A. (2006), *Theory and practice of forming a key motor competence in wrestling*, dissertation, Krasnoyarsk.
2. Izvekov, V.V. (2001), *Management System training women in wrestling (for example, judo)*, dissertation, Moscow.
3. Manolaki, V.G. (1993), *Methods of preparing various qualifications judokas*, publishing house "St. Petersburg State University", St. Petersburg.
4. Nerobeev, N.Y. and Tarakanov, B.I. (2011), "Differences sport and technical indicators of competitive activities wrestlers junior freestyle depending on sex", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 71, No. 1, pp. 68-72.
5. Onchurova, M.G. (1998), "Initial training of girls in wrestling based target directed application development tools Agility", *Bulletin of postgraduate study of Lesgaft University*, Issue 5, pp. 151-155.
6. Tarakanov, B.I. (1999), "Pedagogical aspects of training women in wrestling", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 12-15.
7. Shifrin, A.S. (2003), *Technical and tactical training young fighters in connection with the change of the competition rules and taking into account the viewer's interest*, dissertation, Malahovka.

Контактная информация: zhenya.serova.1987@mail.ru

УДК 796.83

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

Сергей Евгеньевич Бакулев, доктор педагогических наук, профессор,

*Владимир Анатольевич Чистяков, доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Учебно-тренировочный процесс – это понятие, которое широко применяется как в теории, так и в практике спортивной тренировки. Учебно-тренировочный процесс является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько значительны, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. В статье выделена генеральная идея – спортивная подготовка, начиная с первых дней овладения данным видом спорта, должна включать все компоненты, характеризующие спортивную успешность, т.е. включать в себя техническую, физическую, тактическую, психологическую и интеллектуальную составляющие. В этом контексте педагогическую систему тренер-спортсмен авторы рассматривают как сложную динамическую систему, находящуюся в постоянном развитии. В качестве примера к разрабатываемой в статье теме показан алгоритм обучения конкретному техническому действию, в едином комплексе интегральной подготовки.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, начальный этап, интегральная подготовка, управление, тхэквондо.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p148-155

TOPICAL ISSUES OF PREPARATION IN TAEKWONDO AT THE INITIAL STAGE OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

*Alexander Mikhaylovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

Sergey Evgenyevich Bakulev, the doctor of pedagogical sciences, professor,

*Vladimir Anatolyevich Chistyakov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

Educational and training process is a concept, which is widely applied both in the theory, and in practice of sports training. Educational and training process is many-sided and long as the modern sports technical requirements are so considerable that years of persistent purposeful trainings are necessary for the athlete for achievement of good results. In article the general idea – sports preparation, since the first days of mastering of this sport, has to include all components characterizing the sports success, i.e. to include technical, physical, tactical, psychological and intellectual components. In this context, the authors consider the trainer-athlete pedagogical system as the difficult dynamic system, which is in continuous development. As an example to the subject developed in article, the algorithm of training to the specific technical action is shown, in a uniform complex of integrated preparation.

Keywords: educational and training process, initial stage, integrated preparation, management, taekwondo.

Учебно-тренировочный процесс – это понятие, которое широко применяется как в теории, так и в спортивной тренировке. В статье выделена генеральная идея – спортивная подготовка, начиная с первых дней тренировочных занятий данным видом спорта, долж-