

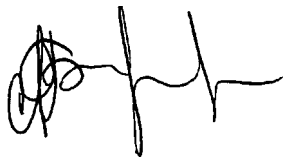
На правах рукописи

БАРДАМОВ Лев Львович

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
БОРЦОВ -ТЯЖЕЛОВЕСОВ С УЧЕТОМ
СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ**

13.00.04 - теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Улан-Удэ
2005

Работа выполнена в Восточно-Сибирском государственном
технологическом университете

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор **В. Д. Дашиноорбоев**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Г. Я. Галимов;**
кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Борисов**

Ведущая организация: Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

Защита состоится 11 февраля 2005 года в 11.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.022.02 Бурятского государственного университета по адресу 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Бурятского государственного университета.

Автореферат разослан 11 января 2005 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат пед. наук, доцент



И. Г. Моргунова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В настоящее время заметно возросла конкуренция на международной арене по спортивным видам единоборств в самых престижных международных соревнованиях, которая приводит к необходимости дальнейшего поиска новых педагогических средств и методов в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Одним из путей достижения высоких результатов в спорте является четкое управление, планирование и целенаправленное использование в учебно-тренировочном процессе передовой методики тренировки как отечественных, так и зарубежных специалистов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Одной из составляющих оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев является определение ведущих факторов дифференциации и индивидуализации, непосредственно влияющих на достижение предельно возможных для данного спортсмена результатов в соревнованиях различного уровня (А.Г. Станков, 1992; Е.В. Калмыков, 1996; О.А.Сиротин, 1996; В.А. Таймазов, 1997; В.Г. Охотин, 1997; Ш.К. Шахов, 1998; А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий, 1999 и др.).

Актуальность исследования обусловлена тем, что недостаточно изучены физиометрические и соматометрические характеристики борцов тяжелых весовых категорий, свойства которых значительно отличаются от спортсменов легких и средних весовых категорий (Г.С. Туманян и др., 1982; Р.А. Пилюян, 1985; Л.Н. Радченко, Б.И. Тараканов, 1994; Б.И. Тараканов, В.Л. Кулибаба, С.А. Кудлай, 1997; В.Л. Кулибаба, 1998 и др.) Вышесказанное предопределяет необходимость поиска оптимальных средств и методов подготовки единоборцев тяжелых весовых категорий.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИОКР ГКФТ России, направление II, тема 02.04.13.

Гипотеза. Предполагалось, что установление оптимальных средств и методов подготовки борцов тяжелых весовых категорий с учетом индивидуальных особенностей (физиометрических и соматометрических) позволит разработать более эффективную методику тренировки, которая окажет положительное воздействие на спортивные достижения.

Теоретико-методологической основой работы послужили труды ученых по спортивной педагогике, физиологии спорта: В.М. Зациорского (1970; 1979), Э.Г. Мартиросова (1965; 1966; 1967; 1968), Г.С. Туманяна (1971; 1976; 1980; 1984), Н.А. Берштейна (1966), Н.И. Волкова (1975), Н.В. Зимкина (1970) и др.

Объект исследования - борцы полутяжелой и тяжелой весовых категорий высокой квалификации.

Предмет исследования - физическая и технико-тактическая подготовленность борцов и их совершенствование в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования. Цель работы состоит в оптимизации методики подготовки борцов тяжелых весовых категорий с учетом индивидуальных особенностей.

Задачи исследования:

1. Исследовать и обобщить в соревновательной деятельности борцов тяжелых весовых категорий особенности применения ими технико-тактических действий.
2. Определить корреляционную зависимость между физиометрическими показателями, соматометрическими признаками, физической подготовленностью с технико-тактическим мастерством борцов-тяжеловесов.
3. Разработать и экспериментально апробировать эффективность методики подготовки борцов тяжелых весовых категорий с учетом их индивидуальных особенностей на предсоревновательном этапе.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анкетный опрос тренеров и спортсменов.
3. Педагогические наблюдения.
4. Стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков.
5. Тестирование.
6. Метод комплексной и экспертной оценки техники.
7. Педагогический эксперимент.
8. Методы математической статистики.

Научная новизна. В результате проведенных исследований впервые изучены и систематизированы основные техниче-

ские действия, применяемые борцами тяжелых весовых категорий в соревновательной деятельности, определены тренировочные режимы подготовки, что позволило определить наиболее приемлемые методы и средства для экспериментальной части исследования.

Установлены принципиальные отличия показателей технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности борцов-тяжеловесов по сравнению со спортсменами других весовых категорий.

Определены физиометрические и соматометрические характеристики спортсменов-тяжеловесов, и на основе этого разработаны комплексы технико-тактических действий.

Вышесказанное позволило нам разработать и апробировать экспериментальную методику подготовки борцов-тяжеловесов на предсоревновательном этапе.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по организации специальной предсоревновательной подготовки борцов-тяжеловесов высокой квалификации с учетом индивидуальных особенностей, что позволило значительно повысить уровень спортивных достижений.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс кафедры физической культуры и спорта ВСГУ, ШВСМ Республики Бурятия и сборной команды Республики Бурятия по вольной борьбе.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Установление частоты и результативности применения технических действий борцами тяжелых весовых категорий на соревнованиях высокого ранга позволяет определить индивидуальные манеры ведения поединков в зависимости от тотальных и частичных размеров тела.
2. Определение корреляционной зависимости между физиометрическими показателями, соматометрическими признаками, физической подготовленностью с технико-тактическим мастерством борцов-тяжеловесов позволяет выбрать те средства и методы, которые необходимы для реализации в учебно-тренировочном процессе.
3. Применение разработанной нами методики подготовки борцов тяжелых весовых категорий с учетом индивидуальных осо-

бенностей, позволяет значительно повысить технико-тактическое мастерство и результативность их выступлений на ответственных соревнованиях.

Структура и объем диссертации.

Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 119 страницах компьютерного текста, включая 12 таблиц и 8 рисунков. Список литературы насчитывает 230 наименований, из них 13 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Анализ проблемы по литературным источникам и обобщениям опыта спортивной практики

Анализ и обобщение данных специальной литературы, в частности Ю.В. Верхошанского (1985,1988), В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, В.В. Шияна (1987), Г.С. Туманяна (1989), Д.Г. Миндиашвили (1996), Б.И. Тараканова, В.Л. Кулибаба, С.А. Кудлая (1997), В.Л. Кулибаба (1998), об особенностях индивидуализации подготовки единоборцев тяжелого веса высокой квалификации, включая учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность позволяет отметить, что достаточно полный и обоснованный учет индивидуальной специфики спортсменов, значение которого возрастает по мере повышения их мастерства, способствует решению вопросов эффективности планирования учебно-тренировочного процесса и точного его контроля с внесением современных адекватных методов коррекции.

Борцы полутяжелой и тяжелой весовых категорий представляют из себя обособленную группу спортсменов, которая отличается своеобразием технического арсенала благодаря длинным рычагам, значительной мышечной силе и массе тела. В частности, известно, что потребление кислорода пропорционально поверхности тела, поэтому высокорослые атлеты с большим весом имеют большую поверхность тела, а значит, и большие аэробные возможности. Спортивные достижения борцов в определенной мере зависят от специфики телосложения.

Одни особенности строения тела способствуют успехам борцов, другие препятствуют им (Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов, 1976; В.Д. Дашинорбоев, 2000 и др.).

По данным В.Л. Кулибаба (1998), структура показателей физической и технико-тактической подготовленности борцов-тяжеловесов имеет свои отличительные особенности от аналогичных структур представителей других весовых категорий, о чем свидетельствуют полученные экспериментальные данные. Автором установлена достоверная корреляция параметров скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств и специальной выносливости со спортивно-техническими показателями соревновательной деятельности борцов тяжелых весовых категорий, которые позволили определить и конкретизировать пути разработки экспериментальной методики подготовки борцов-тяжеловесов. Основу указанной методики составляли применение тренировочных методов умеренной интенсивности и напряженности, использование средств физической подготовки преимущественно в подготовительном и начале соревновательного периода, совершенствование системы контроля и коррекции тренировочных нагрузок с учетом комплексной информации о динамике физической подготовленности и технико-тактического мастерства борцов.

Анализ полученной информации позволяет отметить, что существующие в настоящее время методические подходы к тренировочной деятельности борцов-тяжеловесов являются недостаточными и требуют проведения специальных исследований для разработки индивидуальной оптимальной методики подготовки борцов с учетом соматометрических признаков.

Частота и результативность применения технических действий борцами в соревновательной деятельности с учетом весовых категорий

Для выявления частоты и результативности применения технических действий борцами-тяжеловесами был проведен опрос 95 ведущих тренеров и спортсменов, обработано 238 поединков (1318 технических действий) на различных всероссийских и международных соревнованиях.

Результаты анализа соревновательной деятельности борцов высокой квалификации позволяет выделить следующие заключения (рис.1,2 и 3):

1. В результате обобщения и сопоставления показателей, указанных на рис.1, выявлено, что борцы тяжелых весовых категорий значительно реже применяют технические действия в соревновательной деятельности (в стойке - 24.7%, в партере - 20.5%) по сравнению с борцами легких и средних весовых категорий и разница составляет в среднем $M=21.8\%$ - в стойке, в партере - $M=14.7\%$.
2. Из указанного числа приемов в стойке (рис.2) наиболее часто применяются сбивания с захватами ног руками [легкий вес - 80 (45,4%), средний вес - 60 (32,8%), тяжелый вес - 40 (21,9%)]. Броски наклоном с захватами ног руками [легкий вес - 19 (10,3%), средний вес - 17 (9,3%), тяжелый вес - 8 (4,4%)]. Броски "мельницей" [легкий вес - 5 (2,7%), средний вес - 6 (3,2%), тяжелый вес - 2 (1,1%)]. Броски через спину [легкий вес - 3 (1,6%), средний вес - 4 (2,2%), тяжелый вес - 2 (1,1%)]. Броски "зацепом" [легкий вес - 3 (1,6%), средний вес - 0, тяжелый вес - 5 (2,7%)].
3. По результативности (R) сбивания с захватами ног руками и броски наклоном оказались равной 1,21 балла за прием, а остальные приемы (броски "мельницей", через спину и "зацепом" оцениваются 2,23 балла).
4. Повышенные требования, предъявляемые правилами соревнований к частоте применения атакующих технических действий, не позволяют борцам тщательно проводить подготовку результативных бросков в связи с тем, что спортсмены могут получить предупреждение и даже проиграть схватку за пассивное ведение борьбы. По этой причине борцы вынуждены идти по упрощенному в техническом отношении пути: атаковать менее результативными приемами (сбиваниями и переводами с захватами ног руками).
5. Из 156 технических действий в партере зафиксировано [71 (45,6%) приемов - проведенные борцами легких весовых категорий, 42 (26,9%) - борцами средних весовых категорий, 43 (27,6%) - борцами тяжелых весовых категорий].

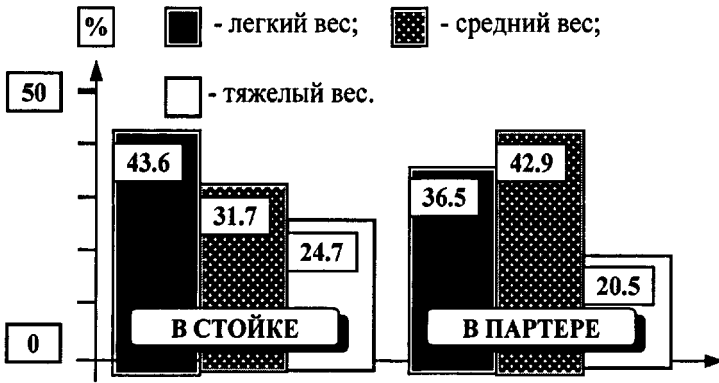


Рис. 1. Динамика показателей технических действий борцов по весовым категориям

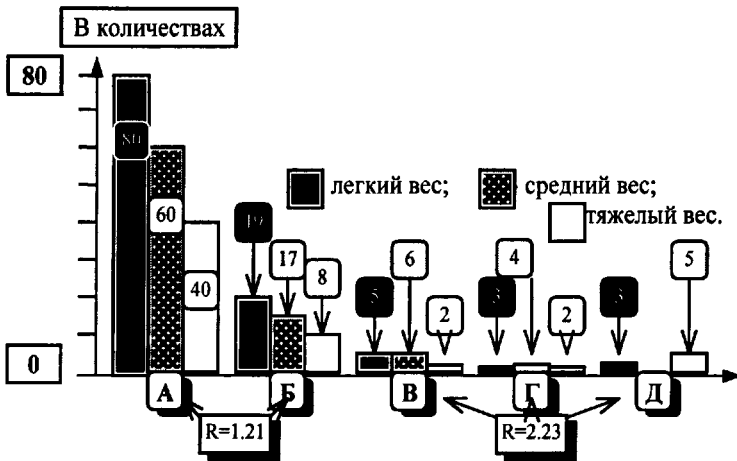


Рис. 2. Динамика показателей технических действий борцов по весовым категориям в стойке

6. Заметное снижение применения группы переворотов разгибанием "ножницами" и "растяжкой" (0,6%), видимо, вызвано тем, что эти приемы требуют от спортсмена значительной до-

ли времени для подготовки (осуществления захвата), что неминуемо наказывается судьями поднятием борцов в стойку. Кроме того, большинство спортсменов довольно эффективно защищаются в пределах того времени, которое отведено атакующему борцу по правилам соревнований (рис.3).



Рис.3. Динамика показателей технических действий борцов по весовым категориям в партере

7. Из рис.3 видно, что на современном этапе подавляющее большинство атакующих действий в партере выполняются переворотами "накатом" [легкий вес - 32 (20.5%), средний вес - 20 (12.8%), тяжелый вес - 10 (6.4%)]. На втором месте находятся контрприемы "накрыванием" [легкий и средний вес - 10 (6.4%), тяжелый вес - 5 (3.2%)]. Перевороты "скрестным захватом голеней" применяются борцами легких и тяжелых весовых категорий по 8 (5.1%), а средних весов - 4 (2.6%). Контрприем выходом наверх "выседом" [легкий вес - 8 (5.1%), средний вес - 5 (3.2%), тяжелый вес 7 (4.5%)]. Перевороты "ключом" борцы-тяжеловесы используют -4.5%, а легковесы - 2.7%, средневесы -1.3%. Перевороты обратным захватом бед-

ра у борцов-средневиков не обнаружены, тогда как легковесы применяют - 7 (4,5%), а тяжеловесы - 5 (3,2%).

8. Резюмируя сказанное по применению технических действий в партере, можно отметить, что роль партерной борьбы в последнее время значительно возросла, в связи с введением обязательного партера после предупреждения одного из борцов за пассивность. В таких ситуациях борец, владеющий эффективными атакующими и контратакующими техническими действиями, является в лидирующей роли. Борцы тяжелых весовых категорий в партерной борьбе отстают по частоте применения приемов от борцов-легковесов на 17,9%, тогда как этот показатель у борцов-средневиков примерно одинаковы 27,3%.

Анализ успешных выступлений российских борцов по вольной борьбе на XXVII Олимпийских играх в Сиднее показывает, что к основным соревнованиям атлеты пришли в пике спортивной тренированности и завоевали четыре золотые медали: Мурад Умаханов до 63 кг.; Адам Сайтиев до 85 кг.; Сагид Муртазалиев до 97 кг.; Д.Мусульбес до 130 кг. (интернет: sport, rbc.ru - ОЛИМПИАДА 2000 от 02.10.00 г.).

Просмотр видеозаписей финальных схваток среди борцов тяжелых весовых категорий (до 97 кг.и свыше до 130 кг) позволил выявить, что, в основном, тяжеловесы применяют типичные приемы - сбивания в партер с захватами ног (8), в партере был проведен - один переворот "накатом".

Полученные данные по результатам финальных встреч на Олимпийских играх в Сиднее позволяют сделать выводы, что разносторонность технических действий в стойке борцов-тяжеловесов на самых крупных соревнованиях - низкая (1), хотя по эффективности оценки очень высокие (0,98). Приведенные данные показывают, что уровень психологической напряженности спортсменов очень высоки, поэтому рискованные действия сводятся к минимуму.

Исходя из вышеуказанных причин с учетом жестких правил соревнований, спортсмены применяют технически не сложные, но эффективные приемы (сбивания в партер с захватами ног).

Корреляционная зависимость технико-тактического мастерства борцов от уровня развития физической подготовленности, физиометрических показателей и соматометрических признаков

Важнейшим показателем спортивно-технических результатов квалифицированных борцов является уровень физической и технико-тактической подготовленности, который, в свою очередь, зависит из физиометрических показателей и соматометрических признаков.

Исходные данные были собраны путем тестирования, анализа протоколов, стенограмм и видеозаписей шести крупнейших международных и российских соревнований по вольной борьбе, в результате чего были рассчитаны следующие спортивно-технические показатели: результативность, эффективность, разносторонность, интервал атаки.

Таблица 1

Спортивно-технические показатели в зависимости от весовых категорий

№ п/п	Весовые категории	(M±m)			
		Интервал атаки (с)	Результативность (баллы)	Эффективность (баллы)	Разносторонность (вкол.)
1	2	3	4	5	6
1.	Легкий	91±10.4	1.56±0.14	0.66±0.03	3.20±1.12
2.	Средний	112±12.7	1.46±0.09	0.64±0.02	2.61±1.08
3.	Тяжелый	124±13.9	1.38±0.07	0.68±0.04	1.86±1.16
Общие средние значения:		109±12.3	1.47±0.10	0.66±0.03	2.56±1.12

Пояснения к табл.2: СДР - сложная двигательная реакция (контрприем на атаку); ПДР - простая двигательная реакция (защита откидыванием ног); СВ - силовая выносливость (подтягивание на перекладине); ОВ - общая выносливость; Л - ловкость (комплекс упражнений на мосту); Г - гибкость (продольный "шпагат"); ИГСТ - Гарвардский степ-тест; СС - становаая сила.

Сокращения: мс - миллисекунда; к.р. - количество раз; мин. - минута; гр. - градус; бал. - баллы; усл.е. - условные единицы.

Таблица 2

**Динамика физической подготовленности
борцов по весовым категориям**

Весо- вые кате- го- рии	(M±m)							
	СДР (мс)	ЦДР (мс)	СВ (к.р.)	ОВ (мин.)	Л (бал.)	Г (гр.)	СС (кг)	ИГСТ (усл.е.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкий	948 ±20.89	426 ±14.00	24.13 ±1.16	3.14 ±0.07	4.98 ±0.23	146.32 ±3.38	150.45 ±1.00	103.56 ±2.14
Сред- ний	948 ±21.58	451 ±12.78	19.30 ±1.36	3.20 ±0.16	4.77 ±0.85	144.14 ±5.66	198.78 ±1.56	105.34 ±1.99
Тяже- лый	123 ±28.56	661 ±8.10	16.78 ±1.20	3.28 ±0.23	4.36 ±0.74	133.21 ±3.27	249.28 ±1.13	100.54 ±2.03
Общие средние значе- ния	104 ±23.68	513 ±11.62	20.07 ±1.24	3.21 ±0.15	4.70 ±0.61	141.22 ±4.10	199.5 ±1.23	102.15 ±2.05

Анализ данных таблиц 1 и 2 свидетельствует о значительных различиях величины показателей физической подготовленности и соревновательной деятельности квалифицированных борцов в соответствии с весовыми категориями. При этом борцы тяжелых весовых категорий имеют наиболее низкие показатели интервала атаки, результативности и разносторонности по сравнению со средними показателями, кроме показателя эффективности техники. По физической подготовленности из восьми показателей - семь ниже средней величины, кроме теста по становой силе.

Это свидетельствует о наибольших отличиях структуры соревновательной деятельности борцов-тяжеловесов от спортсменов других весовых категорий, что позволяет подчеркнуть необходимость учета этих отличий путем определения индивидуальных характеристик соревновательной деятельности.

Анализ данных таблицы 3 позволяет выделить, что с ростом весовых категорий показатели увеличиваются: у борцов-тяжеловесов все значения выше среднего, что свидетельствует о больших функциональных возможностях спортсменов с большими размерами тела.

Таблица 3

Некоторые соматометрические признаки и физиометрические показатели борцов-вольников (n=129)

№ п/п	Весовые категории	(M±m)		
		Рост (см)	Обхват груди (см)	ЖЕЛ (см ³)
1	2	3	4	5
1.	Легкий	161.73±3.87	85.75±2.75	3645.50±417.50
2.	Средний	171.51±4.02	96.06±4.28	4451.33±586.33
3.	Тяжелый	178.61±4.29	106.97±2.36	4939.67±513.33
Общие средние значения:		170.62±4.06	96.26±3.13	4345.50±505.72

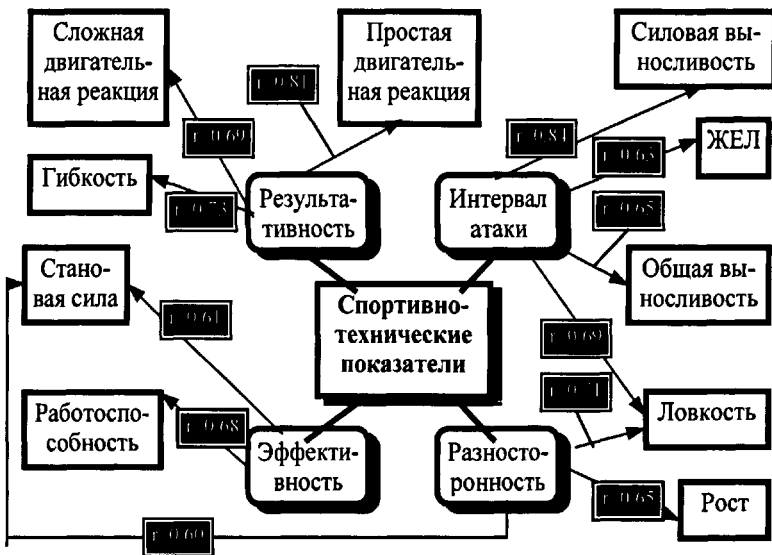


Рис.4. Достоверная корреляция спортивно-технических показателей с параметрами физической подготовленности, физиометрическими показателями и соматометрическими признаками

Сопоставляя данные корреляционного анализа, можно отметить умеренный в целом уровень взаимосвязи этих сторон мастерства спортсменов. При расчете коэффициента корреляции

-11 приведенных показателей с 4 критериями технико-тактического мастерства достигли достоверных значений при 5% уровне значимости (рис.4).

При этом показатель результативности атаки оказался существенно связанным с простой двигательной реакцией ($r=0,81$), со сложной реакцией ($r=0,69$), с подвижностью в тазобедренном суставе ($r=0,73$).

Достоверная корреляция показателя эффективности атаки с параметрами в отношении работоспособности ($r=0,68$) и становой силы ($r=0,61$).

Показатель интервала атаки достоверно коррелирует с 4 показателями (общая и силовая выносливость, ловкость и ЖЕЛ) в пределах $r=0,65-0,84$.

Показатель разносторонности техники достоверно коррелирует с ростовыми, силовыми показателями и ловкостью в пределах $r=0,61-0,71$.

Обобщая результаты корреляционного анализа спортивно-технических результатов с параметрами физической подготовленности, с некоторыми физиометрическими показателями и соматоматрическими признаками борцов тяжелых весовых категорий, можно отметить:

- параметры скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей, роста-весовых показателей и ЖЕЛ, достоверно связаны с основными спортивно-техническими показателями и оказывают наибольшее влияние на спортивные достижения борцов-тяжеловесов;
- полученные данные позволяют судить о необходимости использования в учебно-тренировочном процессе указанных параметров с учетом индивидуальных особенностей борцов тяжелых весовых категорий.

Результаты педагогического эксперимента

Установленная структура физической подготовленности, технико-тактического мастерства, а также особенности физиометрических показателей и соматометрических признаков борцов тяжелых весовых категорий позволили определить пути разработки экспериментальной части исследования.

Экспериментальная методика тренировки строилась на индивидуальном стиле ведения поединка с учетом телосложения, который составляет существенный фактор достижения высокого уровня мастерства в любом виде единоборств (В.А. Таймазов, 1997; А.Г. Станков, 1997; К.В. Даурцев, 1999 и др.).

Основные характеристики этой методики представлены на рис.5, анализ содержания которой показывает, что экспериментальная программа имеет несколько существенных отличий от традиционного построения учебно-тренировочного процесса.

В экспериментальной программе средства и методы подбирались на основе принципа динамического соответствия (повторный, равномерный, повторно-серийный, интервальный, сопряженный, комплексный), которые реализовались по направлению индивидуализации подготовки борцов на основе педагогического контроля и самоконтроля по комплексу наиболее валидных тестов и показателей.

Испытуемые борцы тяжелых весовых категорий (97-130 кг) были условно разделены на три группы:

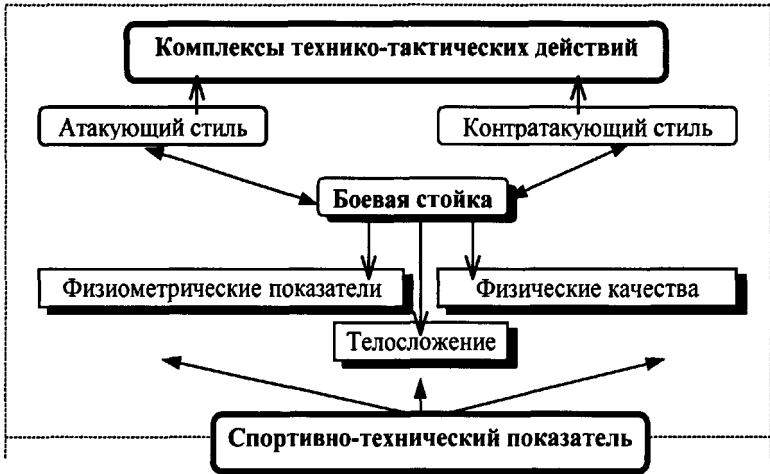


Рис.5. Схема построения экспериментальной программы по индивидуальной подготовке борцов-тяжеловесов

1-я группа (Н) - низкорослые, коренастые, с выраженной гипертрофией мышечных групп, с короткими конечностями

(M=165-170 см), с выраженной жировой прослойкой в области живота;

2-я группа (С) - среднего роста - (M=171-175 см), с равномерно развитой мускулатурой, с умеренной жировой прослойкой;

3-я группа (В) - высокорослые (176-195 см и выше), с длинными конечностями, с равномерно развитой мускулатурой, относительно с небольшой жировой прослойкой.

По данным Merhautova (1965), Н.М. Быкова (1965), Э.Г. Мартиросова (1968, 1976) и по данным наших педагогических наблюдений выявлено, что при выполнении работы связанной с подниманием соперника, в лучших условиях находятся борцы с короткими конечностями, так как в данном случае эффект зависит от величины относительной силы мышц.

Для борцов 1-й группы нами в основном рекомендовались броски и сбивания в партер с ближней дистанции захватами ног (ноги) руками, приемы с захватом руки соперника - переводы «нырком», «рывком», «вращением», броски подворотом «кочергой».

Для борцов 2-й группы рекомендовались атакующие действия со средней дистанции, захваты ног, различные сбивания с зацепами ног противника, подсечки и подножки.

Для борцов 3-й группы рекомендовались технические действия, связанные с нижними конечностями - броски «обвивом» ноги, подхватом, «зашагиванием», подсечками, подножками, зацепами, а также контратакующие действия - защита откидыванием ног назад с последующим выходом за спину, переводы «выседом».

В партере для борцов всех групп рекомендовались перевороты «накатом», «перекатом», с действиями ног и «обратным» захватом туловища и дальнего бедра.

Несмотря на то, что для каждой весовой категории характерен определенный тип пропорций тела, но в спортивной практике это выглядит не совсем так. Это объясняется тем, что объем техники в борьбе настолько велик и разнообразен, что борцы с различными пропорциями тела могут быть одинаково результативны за счет применения адекватных телосложению приемов, но в основном за счет функциональных компенсаций.

Для всех испытуемых, кроме перечисленных технических действий, рекомендовалось их совершенствование технические в комплексе.

Анализ содержания табл.4 свидетельствует, что динамика показателей представленных параметров борцов тяжелых весовых категорий под воздействием экспериментальной методики тренировочного процесса соответствовала в целом задачам подготовки и доказала эффективность разработанной программы.

В конце эксперимента в опытной группе из 9-ти показателей статистически различаются 5, кроме тестов 2, 3, 4 и 9, а в контрольной группе достоверными оказались всего два показателя - координационные и силовые способности.

Таблица 4

Динамика физической подготовленности, физиометрических показателей и соматометрических признаков борцов-тяжеловесов по результатам педагогического эксперимента (n=44)

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Экспериментальная группа (M±m)			Контрольная группа (M±m)		
		до после		P	до после		P
		эксперимента			эксперимента		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Сложная двигательная реакция	950 ±21 12	813 ±28 64	<0.01	959 ±24 51	820 ±31 63	>0.05
2	Простая двигательная реакция	450 ±8 02	439 ±6 81	>0.05	459 ±7 53	455 ±7 24	>0.05
3	Силовая выносливость	15 02 ±1 22	18 54 ±1 41	>0.05	14 36 ±1 96	17 03 ±1 24	>0.05
4	Общая выносливость	3 12 ±0 07	2 57 ±0 05	>0.05	3 11 ±0 19	3 05 ±0 09	>0.05
5	Гибкость	143 17 ±2 53	162 25 ±3 27	<0.05	142 83 ±2 62	137 92 ±2 78	>0.05
6	Ловкость	19 07 ±0 70	16 90 0 66	<0.05	18 29 ±0 69	16 24 0 57	<0.05
7	Работоспособность (ИГСТ)	103 62 ±2 13	116 62 ±1 75	<0.001	104 37 ±2 08	109 01 ±1 78	>0.05
8	Становая сила	244 24 ±1 51	250 13 ±1 21	<0.05	243 26 ±2 04	248 33 ±1 38	<0.05
9	ЖЕЛ	4975 ±720	5032 ±485	>0.05	4859 ±587	4987 ±667	>0.05

В конце эксперимента были рассчитаны параметры спортивно-технической подготовленности (результативность, эффек-

тивность, интервал и разносторонность техники), которые представлены на рисунке 6. Оценку спортивно-технических показателей производили по шкале, представленной в таблице 5.

Таблица 5

ШКАЛА						
оценок спортивно-технических показателей (баллы)						
№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Отлично (5)	Хорошо (4)	Удовлетв. (3)	Плохо (2)	Очень плохо (1)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Результативность (усл.ед.)	1,7 и более	1,5-1,69	1,3-1,49	1,1-1,29	1,1 и менее
2.	Эффективность (усл.ед.)	0,6-1,0	0,5-0,59	0,4-0,49	0,3-0,39	1,29 и менее
3.	Интервал атаки (сек.)	15 и менее	30	45	60	75 и более
4.	Разносторонность (кол.ТД из кл.гр.)	7-6	5	4	3	2-1

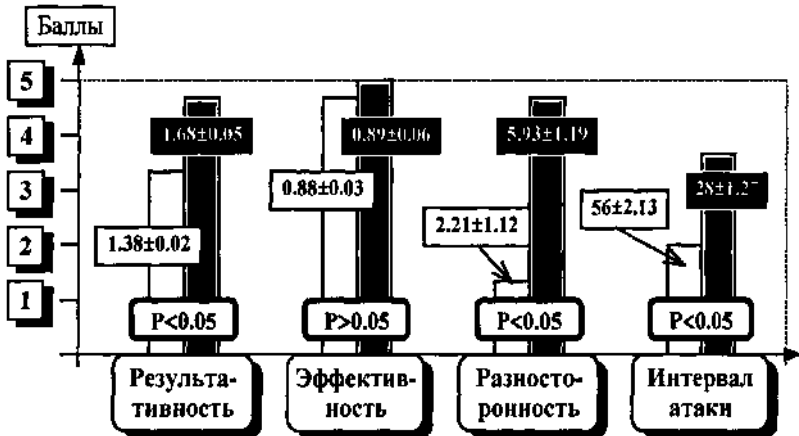


Рис.6. Динамика спортивно-технических показателей испытуемых экспериментальной группы (n=22)

Пояснения к рис.6: □ - доэксперимента; ■ - после эксперимента; (M±m) - статистические показатели.

В конце педагогического эксперимента достоверно увеличились три параметра спортивно-технических показателей испытуемых, кроме эффективности приемов. Последний показатель до начала эксперимента у испытуемых оценивался на "отлично", поэтому и в конце исследования остался на том же уровне.

ВЫВОДЫ

1. Борцы полутяжелой и тяжелой весовых категорий значительно реже применяют технические действия в соревновательной деятельности (в стойке - на 20,5%, в партере - на 14,7%) по сравнению с борцами из других весовых категорий. Полученные данные свидетельствуют о том, что борцы-тяжеловесы составляют обособленную группу отличающую их по физио-метрическим показателям и соматометрическим признакам, которые существенно влияют на технику выполнения приемов.
2. В арсенале технических действий борцов-тяжеловесов приемы используются в следующей последовательности:
 - а) **в стойке:** сбивания с захватами ног руками (21,9%); броски наклоном с захватами ног руками (4,4%); технические действия "зацепом" (2,7%); броски "мельницей" и через спину подворотом (1,1%);
 - б) **в партере:** перевороты "накатом" - 6,4%; перевороты "скрестным захватом голеней" - 5,1%; контрприемы выходом наверх "выседом" - 4,5% и перевороты "ключом" - 4,5%; контрприемы "накрыванием" - 3,2% и перевороты "обратным" захватом бедра - 3,2%.
3. Строгие правила соревнований, активизирующие действия борцов, не позволяют им тщательно проводить подготовку результативных бросков в связи с тем, что спортсмены могут получить предупреждение за пассивность. По этой причине борцы вынуждены идти по упрощенному в техническом отношении пути: атаковать менее результативными приемами в стойке (сбиваниями и переводами в партер). Роль партерной борьбы значительно возросла, в связи с введением обязательного партера после предупреждения одного из борцов за пас-

- сивность, поэтому показатель разносторонности техники в партере - отличный (6).
4. Параметры скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей, роста-весовых показателей и ЖЕЛ, достоверно связаны с основными четырьмя спортивно-техническими показателями (результативностью, эффективностью, разносторонностью техники и интервалом атаки) в пределах ($r=0,61-0,84$). Указанные данные оказывают значительное влияние на спортивные достижения борцов тяжелых весовых категорий в соревновательной деятельности.
 5. Индивидуальный подход в совершенствовании технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов используется после обязательного определения индивидуальных характеристик личности, определяющих стиль ведения поединка с учетом соматометрических признаков.
 6. Аprobация экспериментальной методики подготовки борцов тяжелых весовых категорий показала ее высокую эффективность. Прирост показателей физической подготовленности к концу эксперимента достиг достоверных значений по 8-ми показателям из 10-ти, в частности существенно улучшились скоростно-силовые качества, показатели устойчивости на ногах (ловкость и гибкость) и работоспособность при ($P<0.05, 0.01$ и 0.001).
 7. Экспериментальная программа положительно воздействовала на спортивно-технические показатели опытной группы по результативности, разносторонности техники и интервалу атаки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Для низкорослых борцов-тяжеловесов относящейся к 1-й группе, в основном рекомендуются совершенствовать броски и сбивания в партер с ближней дистанции захватами ног (ноги) руками, приемы с захватом руки соперника - переводы «нырком», «рывком», «вращением», броски подворотом «кочергой».
- Для борцов 2-й группы (среднего роста) - атакующие действия со средней дистанции, захваты ног, различные сбивания с зацепами ног противника, подсечки и подножки.

- Для борцов 3-й группы (высокорослые) - технические действия, связанные с нижними конечностями - броски «обвивом» ноги, подхватом, «зашагиванием», подсечками, подножками, зацепами, также контратакующие действия - защита откидыванием ног назад с последующим выходом за спину, переводы «выседом».
- В партере, для борцов всех групп, рекомендуется совершенствовать перевороты «накатом», «перекатом», с действиями ног и «обратным» захватом туловища и дальнего бедра.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Особенности технико-тактических действий борцов тяжелых весовых категорий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта.- Выпуск 4(1 часть): Сб. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2003.- С. 24-28.- (Соавт. Дашинороев В.Д. и др.).
2. Корреляционный анализ показателей технико-тактического мастерства, физической подготовленности и соматометрических признаков борцов тяжелых весовых категорий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта.- Выпуск 4 (2 часть): Сб. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2003.- С. 11-15.- (Соавт. Дашинороев В.Д. и др.).
3. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов с учетом телосложения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта.- Выпуск 4 (2 часть): Сб. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2003.- С. 6-11
4. Анализ технико-тактических действий борцов тяжелых весовых категорий в соревновательной деятельности // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: IV межрегиональная конференция: Сб. материалов.- Уссурийск: Изд-во УГПИ, 2003.- С.8-13.- (Соавт. Дашинороев В.Д. и др.).
5. Оптимизация методики подготовки борцов-тяжеловесов с учетом телосложения на предсоревновательном этапе подготовки // Актуальные вопросы физической культуры и спорт: IV межрегиональная конференция: Сб. материалов.- Уссурийск: Изд-во УГПИ, 2003.- С. 13-19.- (Соавт. Дашинороев В.Д. и др.).

МАТЕРИАЛЫ ДИССЕРТАЦИИ ДОЛОЖЕНЫ

1. На научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Восточно-Сибирского государственного технологического университета.- Улан-Удэ, 2002, 2003 г.
2. На межрегиональной конференции профессорско-преподавательского состава Уссурийского государственного педагогического института. Уссурийск, 2003 г.

012



16 ФЕВ 2005

1367