

КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ КАК ОРИЕНТИР В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СБИВАЮЩИМ ФАКТОРАМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА

Иванов И.И.¹, Тихонова И.В.¹, Розевика Е.А.¹

¹ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия (350015, Краснодар, ул. Буденного, 161), e-mail: Tikhonova.I.74@mail.ru

В соревновательной деятельности на борца действует целый ряд сбивающих факторов, и она служит удобной моделью для исследования различных аспектов помехоустойчивости. Основным сбивающим фактором в спортивной борьбе является прогрессирующее утомление, так как нарушаются пространственно-временные характеристики опорных и безопорных фаз технических приемов, величина развиваемых усилий. В связи с чем необходимо формировать и совершенствовать точностные движения в условиях действия сбивающих факторов. По данным наших педагогических наблюдений в ходе соревнований различного уровня выяснилось, что наиболее часто встречающимися сбивающими факторами в ходе соревновательной схватки являются: сопротивление противника приобретению захвата, маневрирование противника захватами, срыв захватов противником, неудобные взаимные стойки. При определении интегрального технико-тактического потенциала борца целесообразно в общий перечень показателей включать показатели, характеризующие помехоустойчивость в различных ее проявлениях.

Ключевые слова: спортивная борьба, сбивающие факторы, соревновательный поединок

CLASSIFICATION SYSTEM TACTICAL ACTIONS IN WRESTLING AS A BEACON TO ORGANIZED RESISTANCE TO KNOCKS FACTORAM COMPETITIVE MATCHES

Ivanov I.I.¹, Tikhonova I.V.¹, Rozevika E.A.¹

¹Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia, (350015, Krasnodar, street Budennogo, 161), e-mail: Tikhonova.I.74@mail.ru

In competitive activity the fighter is affected by a number of the forcing-down factors, and it serves as convenient model for research of various aspects of a noise stability. The major forcing-down factor in wrestling is the progressing exhaustion as existential characteristics basic and the unsupported of phases of techniques, the size of the developed services are violated. In communication with what it is necessary to form and improve the precision movements in the conditions of action of the forcing-down factors. According to our pedagogical supervision during competitions of various level it became clear that the most often found forcing-down factors during competitive fight are: opponent's resistance to capture acquisition, maneuvering of the opponent captures, failure of captures by the opponent, inconvenient mutual racks. At determination of integrated technical and tactical potential of the fighter expediently to include the indicators characterizing a noise stability in its various manifestations in the general list of indicators.

Keywords: sport wrestling, confounding factor, competitive match

Высокий спортивный результат зависит от продуктивной тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях. Участие в соревнованиях является вершиной в карьере спортсмена. Спортивный результат – это синтез многих составляющих, поэтому спортсмен должен мобилизовать все свои возможности.

Как известно, в спортивной деятельности, особенно в экстремальных условиях, остроконфликтных ситуациях соревновательной борьбы, на спортсмена действует целый ряд сбивающих факторов, и потому она служит удобной моделью для исследования различных аспектов помехоустойчивости. Наиболее сильным раздражителем, приводящим к рассогласованию функций и дискоординации движений, является прогрессирующее

утомление. При этом нарушаются пространственно-временные характеристики опорных и безопорных фаз технических приемов, величина развиваемых усилий. В спортивной борьбе наиболее чувствительными индикаторами к действию экзогенных и эндогенных сбивающих факторов являются точностно-целевые движения, связанные с поражением цели, и их результирующие показатели.

Прогрессирующее утомление в ситуационных видах спорта является, в первую очередь, результатом интенсивной работы ассоциативных полей коры головного мозга, что приводит вначале к неправильной оценке ситуаций и неправильному принятию решений, далее – к мышечной дискоординации и только после этого к общему мышечному утомлению. Искажение привычной биомеханической структуры оцениваемого приема может происходить и по причине превышения психологической нагрузки.

Данные значительной части специальной литературы свидетельствуют о том, что необходимо формировать и совершенствовать точностные движения в условиях действия сбивающих факторов. Считается, что составными элементами соревновательной деятельности постоянно являются различные возмущающие воздействия (утомление, неожиданность, психическая напряженность), аналоги этих воздействий нужно моделировать в процессе спортивной тренировки и вспомогательных соревнований.

В экстремальных условиях спортивного поединка, соревнования сбивающие факторы – помехи очень многообразные по своему содержанию. Реализация тактико-технического потенциала, проходящая в условиях состязательных поединков, выполняется борцом на фоне большого количества сбивающих факторов – соревновательных помех. В спортивной борьбе различают следующие сбивающие факторы:

- механические – противонаправленное и однонаправленное сопротивление противника;
- энергетические – умственная, координационная и физическая усталость;
- психологические – неуверенность в успешности реализации запланированных действий.

Они предъявляют комплекс повышенных требований как со стороны структурной устойчивости атакующих действий борца, так и к проявлению его психофизических процессов и состояний. Сумма сбивающих факторов, идущих на борца в соревновательном поединке, в значительной степени снижает эффективность его двигательной деятельности за счет возникновения ошибочных действий. Чтобы противостоять в этих условиях, спортсмену необходимо иметь высокую степень специальной готовности и обладать устойчивостью к неблагоприятной системе воздействий, разрушающе действующей на спортивный результат. Для преодоления в поединке всего спектра сбивающих факторов борцу необходимо обладать высокой помехоустойчивостью, оказывающей позитивное воздействие на продуктивное управление всей соревновательной деятельностью. При совершенствовании качества

помехоустойчивости в условиях подготовки к соревнованиям спортсменов обеспечивает себе высокую эффективность и результативность реализации тактико-технических действий даже в гиперэкстремальных условиях соревнований средствами наиболее частого применения в соревновательных схватках [7].

О важности и необходимости разработки средств помехоустойчивости борцов высокого класса говорит тот факт, что за последние годы этой проблеме посвящено достаточное количество исследований, выполненных на материале изучения спортивной деятельности сборных команд России [3, 6].

Помехоустойчивость борца в условиях соревнований может быть технической, психической и физической. Под помехоустойчивостью понимается способность борца сохранять в определенной степени целесообразную биомеханическую структуру движения, оптимальную психическую устойчивость, физическую кондицию, обеспечивающую высокую работоспособность в условиях воздействия неблагоприятных, деформирующих ее факторов, исходящих от противника. Помехоустойчивость входит в содержание состояния психической готовности борца к экстремальным условиям соревновательных схваток и имеет существенное, нередко даже решающее значение. Помехоустойчивость обеспечивает защищенность борца от негативного воздействия сбивающих факторов в период непосредственной подготовки к соревнованиям и создает ему психофизическую и тактико-техническую возможность концентрации для эффективного противоборства в соревновательных поединках [4].

Целью исследования – выявление наиболее часто встречающихся сбивающих факторов в процессе соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов.

Организация исследования. Для выявления наиболее часто встречающихся сбивающих факторов нами была разработана анкета, в которой представлены пятнадцать сбивающих факторов. Респондентам необходимо было расположить их по степени значимости влияния на спортивный результат.

Для решения поставленной задачи в анкетном опросе приняли участие 56 высококвалифицированных спортсменов по греко-римской борьбе. Затем проводилась математико-статистическая обработка данных и осуществлялся анализ процентного распределения значимости сбивающих факторов.

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения основных соревнований с участием сильнейших команд мира позволили выявить и систематизировать основные сбивающие факторы, определяющие соревновательную надежность техники спортивной борьбы [5] (табл. 1).

Процентное распределение значимости сбивающих факторов
(по данным М.Г. Маmiaшвили, 1998)

Сбивающие факторы	Уровень значимости (%)
Неожиданные ситуации поединка	31,3 не готов тактически
Утомление	22,6 не готов: вегетативно; психологически; технико-тактически
Астенические реакции	22,4 не готов психологически
Ранг соревнований	16,8 не готов психологически
Жесткая манера ведения поединка	5,4
Травмы	2,5

Однако по данным нашего анкетного опроса борцов высшей квалификации выяснилось, что наиболее часто встречающимися сбивающими факторами в ходе соревновательной схватки являются:

- неудобный захват противника;
- неудобная стойка по горизонтали;
- невозможность применить свой привычный захват;
- неудобная стойка по вертикали (табл. 2).

Таблица 2

Результаты опроса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля о доминирующих помехах в условиях соревнований

№	Вопрос	% ответивших положительно
1.	Неудобная стойка по горизонтали	63
2.	Неудобная длина тела	24
3.	Неудобное телосложение	11
4.	Неудобный захват противника	71
5.	Неудобная стойка по вертикали	52
6.	Неудобные передвижения противника	22
7.	Силовое сопротивление противника	24
8.	Невозможность приобрести свой привычный захват	57
9.	Динамическое сохранение равновесия противником	12
10.	Статическое сохранение равновесия противником	16
11.	Значительное превосходство противника в силе	36
12.	Значительное превосходство противника в скорости	21
13.	Значительное превосходство противника в выносливости	23
14.	Значительное превосходство противника в ловкости	14
15.	Значительное превосходство противника в гибкости	9

По данным наших педагогических наблюдений в ходе соревнований регионального и республиканского уровня выяснилось, что наиболее часто встречающимися сбивающими факторами в ходе соревновательной схватки являются [3]:

- сопротивление противника приобретению захвата;
- маневрирование противника захватами;
- срыв захватов противником;
- неудобные взаимные стойки (табл. 3).

Таблица 3

Результаты педагогических наблюдений по выявлению доминирующих помех в ходе соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля

№	Вопрос	% случаев из общего числа
1.	Неудобные взаимные стойки	59
2.	Сопротивление противника приобретению захвата	78
3.	Неудобные взаимные захваты	34
4.	Статическое сохранение равновесия противником	14
5.	Динамическое сохранение равновесия противником	18
6.	Статическая квалифицированная защита противника	25
7.	Динамическая квалифицированная защита противника	29
8.	Непрерывные атаки противника	41
9.	Маневрирование противника по ковру	38
10.	Маневрирование противника захватами	64
11.	Срыв захватов противником	63
12.	Непрерывная смена поз	42
13.	Ограниченность положений, из которых атакующий может атаковать при борьбе стоя	23
14.	Ограниченность положений, из которых атакующий может атаковать при борьбе в высоком партере	36
15.	Ограниченность положений, из которых атакующий может атаковать при борьбе в низком партере	45

Из вышеприведенных фактов выясняется, что для обеспечения надежной соревновательной технико-тактической деятельности необходимо систематическое моделирование сбивающих воздействий в ходе поединка, что должно обеспечить высокий уровень спортивного мастерства борца.

Предложенный Ю.А. Шуликой (2004) классификационный комплекс тактических действий в спортивной борьбе позволяет планировать отработку технико-тактических действий практически во всех возможных в борьбе ситуациях кинематического и ди-

намического порядка, которые могут оказаться помехами при реализации планируемых соревновательных действий [2].

В состав классификационного комплекса входят следующие блоки:

1. Классификация атакующих технико-тактических действий;
2. Классификация защитных технико-тактических действий;
3. Классификация методов воздействия на противника;
4. Классификация наиболее вероятных стилей борьбы;
5. Классификация уровней решения тактических задач схватки.

Только после обеспечения оптимального технико-тактического арсенала, на наш взгляд, целесообразно предельно нагружать функциональные структуры, обеспечивающие реализацию приобретенных технико-тактических умений.

Так, при данном уровне разработанности этой проблемы в интересах спортивной борьбы, для определения психологической помехоустойчивости на уровне степени координированности при атаке, координированности при защите и общей атакующей активности, возможно использование формул по результатам педагогических наблюдений вместо результатов лабораторных исследований. Например, для определения психологической помехоустойчивости борца (ПУ) можно использовать формулу из блока результирующих показателей:

$$ПУ = \frac{x_1 - (x_1 - x_2)}{x_1},$$

где x_1 – избранный технико-тактический показатель в 1-й половине схватки, а x_2 – во второй половине схватки.

Полученные данные позволяют выделить некоторые пробелы в процессе подготовки квалифицированных борцов:

- в учебно-тренировочном процессе не уделяется достаточного внимания психологической подготовке. Средства и методы, необходимые для регуляции психических состояний спортсменов, не используются. Это происходит, несмотря на то что накоплен большой опыт в изучении силы, подвижности, лабильности центральной нервной системы, однако на практике его редко применяют, вследствие того, что спортсмены не знают, как регулировать предстартовое состояние, это вызывает эмоциональное напряжение, значительно затрудняющее достижение наивысшего результата;
- тренеры-преподаватели основываются на физических возможностях спортсменов и не стремятся искать новые, более эффективные средства и методы подготовки. Возрастает

интенсивность, и повышаются тренировочные нагрузки. Наблюдаются некоторые проблемы в правильном планировании процесса подготовки, в результате чего спортсмены подходят к ответственным стартам не в лучшей спортивной форме;

- на соревнованиях различного уровня судьи допускают ошибки, а также наблюдаются случаи необъективного судейства. Правила соревнований совершенствуются с целью повышения зрелищности спортивной борьбы, происходят постоянные изменения и дополнения. Это, в свою очередь, вызывает у некоторых спортсменов необходимость в короткий промежуток времени кардинально менять весь процесс подготовки и весовой режим [1].

Заключение. В результате исследовательской работы были выявлены наиболее часто встречающиеся сбивающие факторы соревновательного поединка борца. С целью повышения надежности выступления на соревнованиях в тренировочном процессе необходимо создание определенных условий, основанных на классификационном комплексе технико-тактических действий, способствующих адаптации сбивающих факторов. Прежде всего, это акцентирование внимания на наиболее значимых факторах, таких как неудобный захват противника, неудобная стойка в горизонтальной плоскости и невозможность применить свой привычный захват.

Следует отметить, что в спортивных единоборствах сбивающие факторы носят неоднозначный, спонтанный характер и выделение их в отдельные группы позволило определить индивидуальную значимость каждого фактора и смоделировать сбивающие воздействия в условиях тренировки.

Таким образом, изучение сбивающих факторов позволяет определить их ранг, обнаружить «слабые» стороны в технико-тактической подготовке борца, определить возможные пути повышения эффективности соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Габов М.В., Мартемьянов Ю.Г., Зинкевич Д.А. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – М. - №7. – 2007. – С. 15-16
2. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 800 с.

3. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис.... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 18 с.
4. Иванюженков Б.В., Шарапов Ш.А., Нелюбин В.В. Средства, повышающие тактико-техническую подготовленность борца // Вестник Балтийской педагогической академии. - Вып. 57. – СПб, 2004. – С. 184-196
5. Маmiaшвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 28 с.
6. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. / Под. ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.
7. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

Рецензенты:

Котешев В.Е., д.п.н., профессор кафедры теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса, ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар;

Дворкин Л.С., д.п.н., к.б.н., профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.