

Состояние тактической подготовленности борцов греко-римского стиля (на примере Республики Дагестан)

©2016 Ибрагимов А. А., Абакаров А. М., Мансуров Т. М.,
Абдулкадиров Д. А., Исмаилов А.И.
Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель. Изучение владения тактическими действиями в соревновательных поединках борцов греко-римского стиля Республики Дагестан. **Методы.** Анализ литературных источников, анкетный опрос, видеозаписи соревновательных поединков борцов греко-римского стиля. **Результаты.** Определены показатели, количественно характеризующие различные тактические действия в процессе контрольных соревнований. К их числу относятся показатели активности и ритмичности, успешных атак борцов, количество применяемых вариантов, эффективность атакующих и защитных действий. **Выводы.** Для совершенствования тактических действий в дни схваток в учебно-тренировочных микроциклах необходимо уделить 20 % времени в подготовительном периоде тренировки, а в соревновательном периоде 25-30 % времени. В дни тренировочных схваток надо включить борьбу по заданию, конкретно поставив задание по выполнению следующих тактических действий: удержать преимущество, продемонстрировать атаку, осуществить защиту, реализовать захват на краю ковра.

Ключевые слова: тактические действия, технико-тактическое мастерство, тактическая подготовленность.

Формат цитирования: Ибрагимов А. А., Абакаров А. М., Мансуров Т. М., Абдулкадиров Д. А., Исмаилов А.И. Состояние тактической подготовленности борцов греко-римского стиля Республики Дагестан // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 3. С. 42-48.

Condition of the Greco-Roman Style Wrestlers' Tactical Training (on the Example of the Republic of Dagestan)

©2016 Ali A. Ibragimov, Arip M. Abakarov, Tagir M. Mansurov,
Daku A. Abdulkadirov, Alimedet I. Ismailov
Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

ABSTRACT. Aim. The study of the possession of tactical actions in competitive duels of wrestlers of the Greco-Roman style of the Republic of Dagestan. **Methods.** Analysis of literature sources, questionnaire, videos of competition fights of wrestlers of the Greco-Roman style. **Results.** The authors of the article identify indicators that quantitatively characterize the different tactical actions in the process control competition. They include indicators of activity and rhythm, successful attack fighters, the number of used variants, the efficiency of attacking and protective actions. **Conclusions.** To improve tactical actions in the days of fights in the training microcycles it is necessary to pay 20 % of the time in the preparatory period of training and during the competitive period 25-30 % of the time. It is necessary in the days of training fights to include the fighting on the instructions specifically setting the job to run the following tactical actions: to keep the advantage, to demonstrate the attack, to protect, to realize the grip on the edge of the carpet.

Key words: tactical actions, technical-tactical mastery, tactical readiness.

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях [4]. Тактика наряду с техникой является основой спортивного мастерства борца. Тактика борьбы непрерывно развивается и обогащается благодаря творчеству спортсменов и тренеров. Она в значительной мере определяется правилами соревнований и неизбежно обновляется, если в них вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свою эффективность, другие, наоборот, приобретают ее. Возникают также новые тактические варианты борьбы. Ярким примером этому служат значительные изменения в тактике борцов, вызванные введением новых правил соревнований.

Так, из-за того, что изменились продолжительность и формула схватки, заметно снизилась эффективность тактического расчета на изматывание противника. Еще большее значение приобрели: высокий темп схватки и опережение действий соперника, преследование его при различных обстоятельствах и умение вести схватку в комбинационном стиле. В большинстве случаев борцы стали планировать свои решительные действия на первый период схватки, так как в новых условиях стало легче удержать завоеванное преимущество, но значительно труднее наверстать упущенное, отыграть потерянные баллы.

Ясно, что изменения и обновления, происходящие в правилах, должны быть предметом постоянного внимания спортсменов и тренеров. Кто быстрее овладевает тактическими новинками, продиктованными изменениями правил соревнований, тот окажется в наиболее выгодном положении.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Развитие техники ведет к появлению новых тактических маневров, создает предпосылки к дальнейшему совершенствованию тактики борьбы, ее

обновлению и изменению. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Поэтому тактическое мастерство борца зависит, прежде всего, от той техники, которой он владеет. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика [2; 3].

Постоянное совершенствование и обогащение техники – неперенное условие роста тактического мастерства. Если борец приобретает способность выполнять в соревнованиях хотя бы один какой-либо новый прием, то соответственно расширяется диапазон его тактических действий. Так, например, спортсмен, владеющий броском «поворотом прогибом, вращением» и переводами в партер нырком под руку, рывком за руку, партере переворотом накатом, то перед ним открывается возможность не только использовать ряд новых благоприятных ситуаций для атаки противника, возникающих в схватке, но и разнообразить способы подготовки ранее освоенных технических действий, построить новые повороты.

Следует отметить, что в целом разносторонняя техническая подготовленность борца позволяет ему использовать для достижения поставленной цели не только излюбленные, хорошо отработанные приемы, также он может применить и недостаточно усвоенные технические действия, а иногда и те, с которыми только знаком, если для их проведения в схватке создались благоприятные условия.

Бедность же технического арсенала крайне ограничивает возможности борца, делает его действия в схватке однообразными. Спортсмену, который владеет одним – двумя приемами, трудно рассчитывать на успех в соревнованиях. Раскрыв свой излюбленный прием в одном поединке, в другом провести

его становится значительно сложнее. Прием уже не будет столь неожиданным, каким был в первой схватке: тактические замыслы сравнительно легко разгадываются противником [1; 6].

Результаты

По тактическому мастерству есть показатели, количественно характеризующие различные действия борца в процессе контрольных соревнований, которые соответствуют действиям лучших борцов. К их числу относятся показатели активности и ритмичности, атак борцов, количества применяемых вариантов, эффективность атакующих и защитных действий [5].

В работе нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучение владения арсеналом тактических действий исследуемых.

2. Эффективность реализаций средств тактики в соревновательных поединках борцами греко-римского стиля.

В связи с поставленными задачами и последовательностью их решения соответственно этапам исследования мы провели анкетный опрос 12 спортсменов мастеров спорта России для выявления их субъективного мнения по вопросам тактики ведения поединка. В результате выяснилось, что 31 % спортсменов имеют конкретную цель участия в соревнованиях – занять 1 место, 57,9 % – войти в тройку призёров и 11,1 % – опробовать свои возможности.

Непосредственно перед поединком – 20 % опрошенных имеют цель выиграть на «туше», 40 % – по баллам «чисто», 40 % – выиграть по баллам. Вместе с тем, оказалось, 15 % опрошенных знают цель поединка, но не определяют конкретных средств и способов её реализации, 45 % – приблизительно представляют способы её достижения и только 42 % подробно формулируют не только конечную цель поединка, но и средства и способы её достижения против конкретного противника. Среди причин, мешающих реализации предварительного тактического плана схватки, опрошенные борцы, отмечают:

- недостаточную тактическую подготовку – 43,8 % (неумение проводить разведку – 6,3 %, неумение учитывать тактический план противника – 12,5 %, неумение планировать поединок – 25 %);

- недостаточную физическую подготовку – 18,8 %;

- недостаточную психологическую подготовку – 18,8 % (неуверенность в своих силах – 6,3 %, неумение справиться со стартовым состоянием – 12,5 %);

- необъективное судейство – 12,3 %;
- неподготовленность к соревнованиям – 6,3 %.

Кроме этого, по данным анкетного опроса, большинство опрошенных борцов в шестиминутном поединке стремятся обеспечить победу в первые три минуты схватки (65,7 %), а во втором периоде удержать достигнутое преимущество в баллах (51,8 %).

Для того чтобы понять, каким образом реализуются субъективные планы в практике, мы провели анализ 50 видеозаписей соревновательных схваток борцов.

Обсуждение

Сущность данной методики заключается в том, что на соревнованиях проводилась запись поединков на видеокамеру. Затем, в течении десяти минут проводился экспертный анализ записанных поединков с целью выделения тактических действий обоих спортсменов, после чего в изолированную комнату приглашался один из участников поединка, где на базе его интроспективного отчёта корректировались по отношению к экспертным оценкам моменты возникновения и реализации тактических действий. Благодаря полученным материалам, схватка разделялась на отдельные моменты возникновения и реализации целевых установок спортсменов, характеризующиеся как временем их протекания, так и качеством выполнения. Высокая степень надёжности (= 0,93), действительности (= 0,97) и объективности (= 0,938) говорит о том, что метод анализа видео записей соревновательных поединков обладает высокой аутентичностью. Это позволило нам использовать его как для изучения тактики ведения поединков, так и для контроля за тактической подготовленностью борцов.

Кроме того, данный метод позволил определить, что поединки борцов греко-римского стиля состоят из следующих действий:

Провести разведку – действие характеризуется большой «ложной»

активностью борцов. Осуществляется на первой минуте поединка за счёт маневрирования, ложных движений, рывков, швунгов, вызова. Качественная характеристика (реализовано или не реализовано) определяется по степени реализации следующего за ним действия.

Осуществить атаку – для данной целевой установки характерно проведение технического приёма с предварительной тактической подготовкой. В случае проведения атаки без явно выраженной предварительной подготовки регистрировалось время самого приёма, в противном случае регистрировалось время такой подготовки. В обоих случаях регистрировался момент окончания приёма или момент целевой установки.

Провести контратаку – цель возникает в поединке как во время атакующих действий противника, так и в специально создаваемых условиях. При решении первого положения борец сначала осуществляет защитное действие, потом проводит контратаку. Во втором случае борец прибегает к помощи вызова противника в определённый захват и уже затем проводит контратакующее действие. В условиях эксперимента нами в первом случае учитывались временные интервалы от момента завершения защитного действия до завершения технического приёма контратаки. Во втором – от момента применения вызова до окончания приёма или смены целевой установки.

Осуществить защиту – защитные действия начинаются от момента захвата противником для проведения определённого атакующего действия и завершаются либо реализацией защиты, либо реализацией противником атаки.

Продемонстрировать активность – начало, и конец решения этой цели несколько размыты и требуют от самого борца корректировки, хотя при внимательном экспертном анализе можно довольно точно их определить. Характеризуется активность обилием рывков, толчков, ложных движений, иногда борцы выполняют начальные движения атакующих приёмов, но, как правило, приём до конца не доводят.

Удерживать преимущество – осуществляется после того, как борец обеспечит материальное преимущество в виде выигранных баллов. Характеризуется тем, что спортсмен старается не дать

противнику отыграть проигранные баллы как можно более продолжительное время. При реализации данного действия широко используется маневрирование и атакующие действия, причём, в основном, борец осуществляет захват и остаётся в том же положении, сковывая противника до тех пор, пока судья не остановит поединок.

Восстановить силы – характеризуется тем, что борец, используя толчки, сковывания, маневрирования, старается восстановить дыхание и усилить кровоток в мышцах, полностью расслабив последние. Противника в этом случае стремятся держать на дистанции, не допуская захвата.

Реализовать захват на краю ковра – осуществляется атакующим приёмом на краю ковра, причём проводится только захват для проведения приёма, и в этом захвате спортсмен выталкивает противника за ковёр. Данное действие стало возможным благодаря изменениям в правилах, где за уходы за ковёр в захвате борцу, осуществляющему данное действие, даётся выигранный балл, а противнику – предупреждение. Начало решения этой задачи регистрировалось от момента захвата для проведения приёма до его завершения или свистка судьи.

Реализовать опасное положение – начало, и конец решения этой цели чётко просматривается в поединке. Начало данного действия отмечается с момента возникновения опасного положения и заканчивается положением «туше» или ликвидацией противником опасного положения.

Ликвидировать опасное положение – временные параметры цели – ликвидировать опасное положение до её реализации – регистрируется столь же легко, как и параметры предыдущего действия. Есть и промежутки бесцельно затраченного времени, выпадающие из общего времени соревновательного поединка, характеризующиеся отсутствием определённой целевой установки. Они отличаются большим количеством лишних движений, ярко выраженной пассивностью и выжидательной позой борцов. Обычно в это время спортсмены, ожидая активных действий от противника, находятся в зависимости от его тактического плана.

В процессе исследования подсчитывалось общее количество целевых установок, а также определялась качественная сторона решения возникающих задач: реализовано или не реализовано.

Временные характеристики действия регистрировались с помощью ручного секундомера, при этом начало и конец действия фиксировались с помощью стоп-кадра видеоматериала по сигналу самого испытуемого. Процедура тестирования

одного участника поединка занимала 10-15 минут.

Сравнительный анализ применения и реализации этих действий между борцами, выигравшими поединок и проигравшими его, показал, что грамотная тактика ведения поединка отличается использованием всего арсенала тактических действий и более качественной их реализацией.

В таблице приведены статистические характеристики анализируемых показателей тактики ведения поединка.

Таблица

Показатели тактики ведения поединка борцов высокой квалификации

№	Наименование действий	Реализаций действий (%)		Распределение действий (%)		Распределение действий (%)
		победители	проигравшие	победители	проигравшие	в тренировочном занятии
1	Провести разведку	72,0	20,8	5,1	5,6	-
2	Осуществить атаку	43,2	5,2	37,4	25,4	38,1
3	Осуществить контратаку	67,1	35,6	7,1	6,2	23,0
4	Осуществить защиту	82,0	57,1	22,1	41,4	23,0
5	Удерживать преимущество	83,3	62,5	9,8	0,8	-
6	Продемонстрировать активность	30,4	16,2	4,7	10,6	13,3
7	Восстановить силы	97,3	75,0	7,7	3,8	-
8	Реализовать опасное положение	66,7	-	1,8	-	1,3
9	Ликвидировать опасное положение	-	33,3	-	1,9	1,3
10	Реализовать захват на краю ковра	58,5	16,7	4,3	4,4	-

Доверительные различия обнаружались в использовании таких действий, как провести атаку (= 5,1 P 0,001), провести защиту (= 8,4 P 0,001), удерживать преимущество (= 10,8 P 0,001), восстановить силы (= 7,9 P 0,001), продемонстрировать активность (= 5,7 P 0,001), реализовать опасное положение и ликвидировать опасное положение (= 10,7 P 0,001), а также и в количестве «бесцельно затраченного времени» (= 9,7 P 0,001).

По качеству реализации тактических действий победители также превосходят своих противников (различия достоверны на уровне значимости P 0,01). Исключение составляют лишь действия, направленные на демонстрацию активности (P=0,1). Обнаруженные факты можно объяснить тем, что победы в поединке добиваются более грамотные и опытные спортсмены, которые

обладают умением использовать все тактические действия и совершенными навыками реализации каждого из них.

Выводы

Полученные результаты подтверждают то обстоятельство, что рост спортивного мастерства в спортивной борьбе неразрывно связан с совершенствованием тактики ведения поединка. Между тем, совершенствование тактики ведения поединка до настоящего времени осуществляется, в основном, за счёт увеличения соревновательного опыта путём многократных выступлений на соревнованиях, что требует значительного времени для становления высококвалифицированных спортсменов. Как видно из таблицы 3, многие тактические действия, используемые в соревновательном

поединке, спортсмены не совершенствуют в тренировочном процессе.

Педагогические наблюдения и хронометраж 102 тренировочных занятий показал, что 84 % времени уделяется в основном на совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий и только 16 % времени тренировочного занятия отводится на совершенствование других действий, в том числе – реализацию и ликвидацию опасного положения.

Заключение

Таким образом, анализ таблицы 3 наглядно доказывает, что многочасовая тренировочная работа не соответствует требованиям соревновательной деятельности. Отсюда становится понятным низкий процент реализации, т. е. эффективности всех тактических действий, а слабая эффективность атакующих и защитных действий объясняется тем, что количество работы, направленной на совершенствование этих действий, не соответствует его качеству.

Литература

1. Алиханов И. И., Шахмурадов Ю. А. Тактика вольной борьбы // Спортивная борьба. М. : Фис, 1985. С. 30-33.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. М. : Фис, 1986. 303 с.
3. Воловик А. Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе // Теория и практика физической культуры. 1958. Т. 21 № 3. С. 168-173.

4. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. М. : Фис, 1967. 214 с.
5. Пилоян Р. А., Джапаралиев В. Т. Совершенствование тактики ведения поединка // Спортивная борьба. М., 1984. С. 54-57.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба. М. : Советский спорт. 1988. Т. 1; 2; 3; 4.
7. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Махачкала: Эпоха, 2011. 368 с.

References

1. Alikhanov I. I., Shakhmuradov Yu. A. Taktika vol'noy bor'by. *Sportivnaya bor'ba* [Tactics of free-style wrestling. Wrestling]. Moscow, Fis Publ., 1985. Pp. 30-33. (In Russian)
2. Alikhanov I. I. *Tekhnika i taktika vol'noy bor'by* [Techniques and tactics of wrestling]. Moscow, Fis Publ., 1986. 303 p. (In Russian)
3. Volovik A. E. Some questions of tactics in Greco-Roman wrestling. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [The Theory and Practice of Physical Culture]. 1958. Vol. 21. No. 3. Pp. 168-173. (In Russian)

4. Lenz A. N. *Taktika v sportivnoy bor'be* [Tactics in wrestling]. Moscow, Fis Publ., 1967. 214 p.
5. Piloyan R. A., Dzhaparaliev V. T. *Sovershenstvovanie taktiki vedeniya poedinka. Sportivnaya bor'ba* [Improvement of tactics of fight. Wrestling]. Moscow, 1984. Pp. 54-57.
6. Tumanyan G. S. *Sportivnaya bor'ba* [Wrestling]. Moscow, Soviet Sport Publ., 1988. Vol. 1; 2; 3; 4.
7. Shakhmuradov Yu. A. *Vol'naya bor'ba* [Free-style wrestling]. Makhachkala, Epoch Publ, 2011. 368 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Принадлежность к организации

Абакаров Арип Магомедович, кандидат биологических наук, профессор кафедры спортивных единоборств (СЕ), факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФКиБЖ), ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат биологических наук, профессор кафедры СЕ, ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Мансуров Тагир Мухтарович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры СЕ, ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Абдулкадиров Даку Абдурахманович, старший преподаватель кафедры СЕ, ФФКиБЖ,

INFORMATION ABOUT AUTHOR

Affiliations

Arip M. Abakarov, Ph. D. (Biology), professor, the chair of the Sport Combat (SC), Faculty of Physical Training and Safety (FPTS), DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Ali A. Ibragimov, Ph. D. (Biology), professor, the chair of CS, FPTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Tagir M. Mansurov, Ph. D. (Pedagogy), the chair of CS, FPTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Daku A. Abdulkadirov, senior lecturer, the chair of CS, FPTS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: naida-ragimova@mail.ru

Исмаилов Алимедет Исамутдинович,
старший преподаватель кафедры СЕ, ФФКиБЖ,
ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: naida-
ragimova@mail.ru

Принята в печать 24.07.2016 г.

Alimidet I. Ismailov, senior lecturer, the chair of
CS, FPTС, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail:
naida-ragimova@mail.ru

Received 24.07.2016.