

УДК 796.011.3:796.8

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЦОВ**Иванов О.Н., Доровских И.Г., Владимиров Н.М.***ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», Ханты-Мансийск,
e-mail: O-Ivanov@ugrasu.ru, idorovskikh@yandex.ru, n_vladimirov@ugrasu.ru*

Формирование индивидуального стиля технической подготовки борца – очень важный фактор влияющий на успешную соревновательную деятельность, поэтому так важно уделять этому внимание с начального этапа подготовки юных борцов. Одним из прогнозируемых авторами путей повышения эффективности формирования двигательных навыков в борьбе является оптимизация методики обучения техническим действиям. В связи с этим выдвинута следующая научная гипотеза: двигательный навык будет формироваться с меньшим количеством ошибок, если повторное выполнение технического действия будет происходить в оптимальные, наиболее благоприятные сроки для отдельного спортсмена на основе его индивидуальных особенностей. В статье предлагается научное предположение, на основании этого определены задачи исследования: проанализировать литературные источники по теме исследования; определить состав и количество критериев закладываемых в основу определения оптимальных временных интервалов между подтверждающей тренировкой борцов начального этапа подготовки; разработать проект экспериментального исследования. Статья предназначена широкому кругу читателей, тренерам, спортсменам, студентам и преподавателям физической культуры, а также молодым ученым. Авторы надеются на плодотворное сотрудничество с практиками, с теоретиками, с тренерами спортивной борьбы и всеми заинтересованными лицами. Заранее благодарны и ждем замечаний, предложений, пожеланий.

Ключевые слова: двигательный навык, повторная тренировка, техническая подготовка, психофизиологические факторы, индивидуальные особенности

NEW APPROACHES IN TEACHING METHODOLOGY FIGHTERS**Ivanov O.N., Dorovskikh I.G., Vladimirov N.M.***Ugra State University, Khanty-Mansiysk, e-mail: O-Ivanov@ugrasu.ru,
idorovskikh@yandex.ru, n_vladimirov@ugrasu.ru*

Formation of individual style of technical training of the wrestler very important factor influencing successful competitive activity therefore it is so important to pay attention to it from an initial stage of preparation of young wrestlers. One of the predicted ways to improve the efficiency of motor skills formation in the fight is to optimize the methods of training in technical actions. In this regard, the following scientific hypothesis is put forward: Motor skills will be formed with fewer errors if the re-execution of the technical action will take place in the optimal most favorable time for the individual athlete on the basis of his individual characteristics. The article proposes a scientific assumption on the basis of this defined research objectives: to analyze the literature on the research topic; to determine the composition and number of criteria laid in the basis for determining the optimal time intervals between the confirming training of fighters of the initial stage of training; develop a pilot study project. The article is intended to the wide circle of readers, trainers, sportsmen, students and teachers of physical culture, and also to the young scientists. Authors hope on a fruitful collaboration with practices, with theorists, with the trainers of sport fight and all interested persons. Beforehand thankful and we wait remarks, suggestions, wishes.

Keywords: motor skill, repeated training, technical training, psycho-physiological factors, individual characteristic

Борьба – сложно-координационный вид спорта, предъявляющий большие требования к занимающимся, в функциональной, физической, технической и психической подготовке. Техника борьбы очень разнообразна и насыщена большим количеством приемов. В связи с этим часть спортсменов, даже высоко-го класса, обходятся всего несколькими, так называемыми коронными приема-

ми, что сужает тактические возможности ведения поединка. В результате собственного многолетнего опыта, бесед с тренерами и спортсменами высокой квалификации авторы обратили внимание на одно из парадоксальных явлений, возникающее при разучивании технических действий в стойке.

Перерыв в разучивании сложно-координационных технических действий

дает возможность борцу по истечении некоторого времени выполнять броски с правильной техникой не только в тренировочном варианте, но и в схватке, и даже в соревновательной обстановке. Возможно, своевременный отказ от повторений этого броска благотворно сказался на результатах приобретения навыка. Мы предполагаем, что головной мозг спортсмена, проанализировав имеющиеся следовые пути, отмел лишнее и оставил оптимальное.

Формирование двигательного навыка – один из важнейших факторов в таком богатом техническими действиями видах спорта, как спортивная борьба. На начальном этапе обучения особенно важна успешность освоения приемов. Юные борцы очень восприимчивы к своим успехам и неудачам. Часто борцы на начальном этапе тренировки прекращают занятия борьбой в связи с тем, что у их товарищей получается выполнение бросков, а у них нет. Мы рискуем предположить, что причиной этого может быть не столько неспособность ребенка освоить сложно-координационное действие, сколько усредненный подход в методике обучения, рассчитанный на середнячка.

Ряд авторов уделяет внимание последовательности обучения техническим действиям в борьбе: Ю.А. Тупеев, В.Ф. Бойко [1, 116] В.В. Волостных, А.В. Ишков [2], к вопросу использования информационных технологий в системе подготовки спортсменов – В. Кошуба, Н. Паненко [3], общепринятому, можно сказать, стандартному обучению С.Н. Федоткин [4], В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко [5].

Цель исследования: определить оптимальные временные интервалы для формирования двигательного навыка.

Гипотеза: Двигательный навык будет формироваться с меньшим количеством ошибок, если повторное выполнение технического действия будет происходить в оптимальные, наиболее благоприятные сроки для отдельного спортсмена, определенные на основе его индивидуальных особенностей.

Объектом исследования нами выбрана методика освоения технических действий в борьбе самбо, на начальном этапе подготовки.

Предметом исследования мы выбрали временные интервалы повторной тренировки для освоения одного и того же технического действия с целью оптимизации формирования устойчивого навыка у борцов самбистов на начальном этапе подготовки.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по теме исследования.

2. Определить состав и количество критериев, закладываемых в основу определения оптимальных временных интервалов между подтверждающей тренировкой борцов начального этапа подготовки.

3. Разработать проект экспериментального исследования для проверки гипотезы.

В тренировочном процессе борьбы самбо естественным образом применяются повторения для освоения техники приемов, а затем проводится повторная тренировка для закрепления осваиваемого приема. Результатом последующих тренировок является формирование устойчивого навыка. Данная методика применяется одинаково для всех занимающихся. При повышении спортивной квалификации задания на повторение выполнения приема даются индивидуально по принципу: «плохо получается, будем повторять до тех пор, пока не будет получаться»; «повторенье мать ученья». Этот метод может повлечь ряд таких негативных последствий, как утомление от однообразной тренировочной работы и, как следствие, снижение мотивации к тренировочным занятиям самбо; усвоение неправильной техники выполнения приема, то есть формирование неправильного навыка выполнения технического действия.

Мы знаем, что в формировании устойчивого навыка всегда существует латентная фаза, во время которой закрепляются наиболее устойчивые следовые нейронные импульсы, в результате чего происходит возникновение доминанты. Исходя из многолетнего опыта работы с борцами, отмечаем некую парадоксальность латентной фазы формирования двигательного стереотипа. По истечении некоторого времени при отсутствии повторения определенного технического действия, оно воспроиз-

водится борцами начального уровня с меньшим количеством ошибок. На основании данного явления отмечаем, что повторение технического действия будет иметь качественный скачок только после возникновения устойчивого следового эффекта, соответствующего мышечно-координационной работе, оптимальной для данного технического действия.

В противном случае усвоение технического действия будет ухудшаться при ранних повторных воздействиях на формирующийся двигательный стереотип, а при запоздалом повторении будет сопровождаться ухудшением эффективности; потерей следового эффекта, а как следствие, отсутствием сформированности динамического стереотипа. Для устранения данной ошибки необходимо определить наиболее оптимальные перерывы в повторении технического действия, иначе обучение придется начинать сначала.

Материалы и методы исследования: научный анализ, метод экспертной оценки, метод моделирования.

Как известно, каждый человек неповторим. Поэтому в нашем исследовании для определения индивидуальных временных перерывов между подтверждениями для формирования двигательного навыка мы хотим взять отправной точкой индивидуальные следующие психофизиологические показатели: внимание, восприятие, темперамент, латентное время двигательной реакции (ЛВДР); скорость одиночного движения (СОД); общая координация движений (ОКД); силовые качества.

Автор выпускной квалификационной работы В.В. Кондратьева под руководством научного руководителя Г.М. Асадулиной рассматривает внимание как специфическую человеческую психическую деятельность, трансформирующую те или иные установки импульсивного поведения. Являясь сквозным психическим процессом, внимание выступает вместе с какой-либо деятельностью, как ее сторона или характеристика.

Внимание не имеет особого содержания, оно находится внутри всех процессов.

Сущность внимания заключается в сосредоточенности субъекта на объ-

екте, а также в направленности, определяющей селекцию информации, предполагающую произвольный и непроизвольный выбор объектов и более длительную обработку, сохраняющуюся в сознании.

Тест Торндайка (ТТ) предусматривает поиск трехзначных чисел среди фонового материала. Спортсмену предлагаются 10 трехзначных чисел, которые он должен найти среди 100 трехзначных чисел. Работать нужно быстро. Верхние два столбца в бланке – это числа-эталоны, которые необходимо отыскать в нижних столбцах. Найденное число обвести кружочком, а в верхнем столбце вычеркнуть.

Процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств, принято понимать как восприятие [6, с. 57–68].

С целью определения избирательности внимания у борцов применен тест Мюнстерберга на восприятие. Задание заключается в том, что испытуемый, просматривая строку за строкой, как можно быстрее должен найти слова среди буквенного текста и подчеркнуть их. Для выполнения задания отведено 2 минуты.

Для измерения объема зрительного восприятия испытуемого выданы наборы из восьми бессмысленных сочетаний букв и осмысленные фразы, каждая из них имеет три слова. Первоначально предъявляются буквы, затем фразы. Задача испытуемого – письменно воспроизвести все, что ему было предъявлено.

Существует определенный вид иллюзий восприятия, классическими примерами которых являются иллюзии веса, объема, величины.

Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Для измерения свойств темперамента борцов-самбистов применен опросник Г. Айзенка, формы «А», содержащий 57 вопросов, из которых 24 вопроса определяют экстраверта – интроверта, еще 24 вопроса определяют нейротическую реакцию борца, оставшиеся 9 вопросов предназначены для оценки степени его искренности при ответах на

вопросы. Методика тестирования предусматривает индивидуальную работу. Испытуемому предлагается ответить быстро на ряд вопросов знаком плюс в графе «да» или «нет».

Деятельность специальных анализаторов связана с физиологическим механизмом ощущений. В нашем исследовании наибольшую информативность несут такие физиологические показатели, как общая координация движений; скорость одиночного движения; а также латентное время двигательной реакции.

Для правильной организации тестирования и наибольшей достоверности результатов мы придерживались требований, утвержденных В.М. Зациорским, П. Благущ. В теории тестов и теории оценок авторитетные ученые выделяют основные положения:

- точная установка на высокую информативность и надежность тестов;
- разработка стандартизированной методики измерений результатов в тестах и процедуры тестирования;
- конкретная цель применения каждого теста;
- определение системы оценок результатов в тестах;
- техническая составляющая тестового задания не должна оказывать весомого влияния на результаты тестирования [7].

Регистрация силовых качеств борцов проводилась следующими способами:

- 1) без применения измерительных устройств: технически верные броски борца с более высокой весовой категорией.
- 2) с использованием измерительных устройств: механических динамометров. Индивидуальные особенности борцов выявлены определением латентного времени двигательной реакции, уровнем развития быстроты одиночного движения, общей координацией движений.

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяют с помощью прибора, определяющего время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

При оценке скоростных способностей в борьбе самбо определяем время, необходимое для выполнения приёмов в стойке: бросок через бедро, через плечо, подхват.

Координационные способности двигательного темпа человека, по мнению Пуни, Н.А. Бернштейна, являются одним из признаков, характеризующих различия в эмоциональной возбудимости, а также в динамике протекания психических процессов.

Для оценки координации равновесия борцов в ортоградной позе применен тест «Фламинго», который заключается в удержании равновесия на балке длиной 50 см, высотой 4 см, шириной 3 см, покрытой мягким материалом. Испытуемый ставит стопу левой ноги вдоль балки, стопу правой ноги, согнутой в колене, берет с тыльной стороны, опираясь на плечо тестирующего свободной рукой. Отпуская плечо тестирующего, держит равновесие, фиксируемое секундомером. Результатом тестирования является количество проб, использованных борцом для удержания равновесия в описанной позиции, в течение одной минуты.

Результаты исследования и их обсуждение

Проектируемый эксперимент:

Авторы планируют проведение эксперимента в следующем порядке:

Набор спортсменов для проведения эксперимента будет осуществляться в процессе тренировочных занятий юных борцов. Обследование борцов-самбистов будет проходить на начальном этапе подготовки по следующим критериям: внимание, восприятие, темперамент, латентное время двигательной реакции (ЛВДР); скорость одиночного движения (СОД); общая координация движений (ОКД); силовые качества.

Экспериментальную группу будут представлять 20 спортсменов, контрольная группа также должна состоять из 20 спортсменов. Группы должны быть сходны по психо-физиологическим показателям.

Количество в группе обязательно будет определяться выявленными параметрами по исследуемым показателям, с условием не менее четырех испытуемых в группе. В связи с тем, что групп может оказаться достаточно много, мы ограничиваемся максимум десяти группами.

Таблица 1

Критерии борцов-самбистов на начальном этапе подготовки

Ф.И.О.	Внимание	Восприятие	Темперамент	ЛВДР	СОД	ОКД	Силовые качества
1.							
2.							

Таблица 2

Результаты эксперимента

№ группы	ФИО участника	Техническое действие	Перерыв после первого разучивания (дни)	Экспертная оценка
Группа 1	1.		1.	
	2.		2.	
	3.		3.	
	4.		4.	
Группа 2	1.			
	2.			
	3.			
	4.			

Экспертная оценка проводится тренером и исследователем и заносится в таблицу, оценка проводится сравнительным анализом с результатами первого разучивания.

Нами планируется проведение экспериментального исследования в несколько этапов:

Первый этап: отбор в экспериментальные группы по соответствующим параметрам, создание контрольной группы. Проведение экспериментального исследования с выставлением экспертных оценок.

Второй этап: обработка полученных результатов методами математической статистики, анализ полученных данных.

Третий этап: на основе полученных данных экспериментальное исследование в самих группах.

Четвертый этап заключался в анализе и обработке окончательных результатов экспериментального исследования.

В качестве выводов можно отметить следующее:

1. Выявлено направление возможного позитивного изменения в методике освоения техники в спортивной борьбе, что должно привести к повышению эффективности тренировочного процесса.

2. Сделана попытка создания проекта научного исследования, особенно-

стей методики освоения технических действий в спортивной борьбе.

3. Возможность замены эмпирического интуитивного подхода к моменту повторной тренировки на научный.

Список литературы

1. Тупеев Ю.В., Бойко В.Ф. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе // Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. 121 с.
2. Волостных В.В., Ишков А.В. Спорт 21 века: универсальные единоборства: техн.-такт. действия в примере на примере боевого самбо: учеб. пособие по курсу «Физ. воспитание» для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки. М., 2010. 183 с.
3. Кошуба В., Паненко Н. К вопросу использования информационных технологий в системе подготовки юных спортсменов // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. / ред. кол.: М.Е. Кобринский. Минск: БГУФК, 2009. Т. 2. С. 14–18.
4. Федоткин С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны. М.: Эксмо, 2009. 208 с.
5. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. М.: Олма Медиа Групп, 2012. 224 с.
6. Казакова С.В. Аудиальная культура и ее функции // Международный центр «Искусство и образование». М., 2010. № 6 (68). С. 57–68.
7. Быкова Л.В. Методика развития скоростных способностей в старшей группе / Контрольная работа по теории и методике физического воспитания дошкольников / Бийский пед. гос. ун-т имени В.М. Шукшина (Пед. фак-т. каф. дошкольных методик и педагогики) Бийск, 2007 [Электронный ресурс]. URL: http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65625b2bc68b4d53a88521216d37_0.html (дата обращения: 20.11.2018).