

СОВРЕШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АЙКИДОИСТОВ 16–18 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова, А.В. Белоедов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск
stidr@mail.ru

Введение. Согласно мнению многих специалистов по спортивной борьбе и единоборствам [2, 3, 7, 9, 12, 13] технико-тактическая подготовка является системообразующей в формировании и совершенствовании технического и тактического арсеналов эффективного ведения схватки в соревновательных поединках. Авторы отмечают особую важность организации технико-тактической подготовки на начальных этапах занятий единоборствами, т.к. в этот период происходит формирование основ будущего спортивного мастерства борцов [2, 4, 9, 13].

Бурный рост количества занимающихся в единоборствах проектируется на возраст – 11–12 лет, а пик приходится – на 16–18 лет [3, 7, 9, 10]. Несмотря на признание многими учёными значимости координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки единоборцев разных специализаций [6, 8, 11, 13], вопросы технико-тактической подготовки айкидоистов средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий практически не освещены. Вместе с тем, в литературе имеются данные об отдельных аспектах подготовленности айкидоистов с различной массой тела [1, 5], но фрагментарность этих исследований не дает полноту понимания об особенностях технико-тактической подготовленности и уровнях развития координационных способностей айкидоистов 16–18 лет различных весовых категорий. Следовательно, заявленная тема нашей работы **актуальна и своевременна**.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка айкидоистов 16-18 лет различных весовых категорий.

Предмет исследования – средства улучшения технико-тактической подготовки единоборцев с помощью специальных координационных упражнений.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовленности айкидоистов 16–18 лет различных весовых категорий средствами специальных координационных упражнений.

Задачи исследования:

1 Определить значение, место, взаимосвязь технико-тактической и координационной подготовки, а так же возможность сохранения принадлежности к определённой весовой категории в процессе многолетней подготовки борцов-айкидоистов.

2 Обосновать и проверить эффективность методики технико-тактической подготовки айкидоистов 16–18 лет различных весовых категорий средствами специальных координационных упражнений.

Объём, материалы и методы исследования. Нами применялись разные методы исследования: теоретический анализ и обобщение передового научно-педагогического опыта, научной литературы в областях физиологии, психофизиологии, педагогике спорта, научно-методической литературы по борьбе и единоборствам; анкетирование, беседа с занимающимися, видеосъёмка и стенографический анализ соревновательной деятельности, метод экспертной оценки, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В эксперименте принимали участие айкидоисты 16–18 лет из групп начального обучения второго-третьего года обучения в количестве 44 человек. Из их числа было создано 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) – по 22 человека в каждой (6 человек – тяжёлая весовая категория, 8 – средняя весовая категория, 8 – легкая весовая категория). Методика технико-тактической подготовки айкидоистов 16–18 лет средствами

специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий состоит из двух частей: тестирующей и обучающе-развивающей. Тестирующая часть включала в себя критерии экспертной оценки технико-тактической подготовленности единоборцев по 10 параметрам, а также программу тестирования отдельных видов координационных способностей (КС), состоящую из 11 тестов.

Обучающе-развивающая часть методики включала упражнения, состоящие из трёх блоков двигательных заданий, направленных на освоение базовых технико-тактических действий (ТТД). Все блоки идентичны по объёму нагрузки. Каждый блок направлен на совершенствование завершающих приёмов и подготовительных действий для их выполнения. Блок I – совершенствование базовой техники шагов (асиваза, яп.), передвижений (таисабакиваза, яп.) в парах и техники болевых приёмов на руки (катемиваза, яп.) от всех атак руками. Блок II – упражнения по совершенствованию завершающих бросковых приёмов (нагеваза, яп.) от всех форм нападения руками и болевых удержаний в партере (неваза, яп.). Блок III – совершенствование завершающих приёмов подсечки (отосиваза, яп.) от всех атак ногами и болевых приёмов на ноги. Каждый из трёх блоков по формированию основ технико-тактического арсенала борьбы состоял из пяти комплексов направленного воздействия на отдельный вид КС: способности к восприятию и реагированию (восприятие временных интервалов, нервно-мышечная дифференциация двигательных усилий, латентный период двигательной реакции), способности к помехоустойчивым движениям (точно-целевые движения, точно-процессуальные движения, исследования степени влияния помех (по относительным и абсолютным изменениям) на целевую точность движений), способности к согласованию одно- и разнонаправленных движений, способности к ориентации в пространстве и способности к сохранению равновесия. Каждый комплекс, в равной мере, состоит из 5–6 индивидуальных, а также 5–6 парных упражнений.

Объём тренировочного воздействия по соотношению блоков, направленных на совершенствование ТТД, состоящих из комплексов, воздействующих на отдельные виды КС, был распределен следующим образом: задания без разделения на подгруппы составили 67% от общей продолжительности применения методики с применением в равной степени блоков и входящих в них комплексов.

Отличительной особенностью разработанной методики является положенный в ее основу дифференцированный подход с разделением на две и три подгруппы при совершенствовании «ведущих» компонентов технико-тактической подготовленности и наиболее значимых видов КС в зависимости от принадлежности к определенной весовой категории. Применение дифференцированного подхода с разделением занимающихся на две подгруппы занимало 23% от общего времени и осуществлялось по следующей схеме: айкидоисты легкой и средней весовой категории – первая подгруппа, «тяжеловесы» – вторая. При разделении на две подгруппы для спортсменов легкой и средней весовой категории применялись упражнения блоков I и III, для айкидоистов отнесённых к тяжёлой весовой категории упражнения блока II. При разделении на две подгруппы для спортсменов легкой и средней весовой категории использовались упражнения комплексов направленного воздействия на способности к восприятию и реагированию, к согласованию одно- и разнонаправленных движений и способности к сохранению равновесия. Для начинающих айкидоистов второй подгруппы, т.е. «тяжеловесов», использовались упражнения из комплексов направленного воздействия на помехоустойчивость движений, а также на способности к ориентации в пространстве.

Внутригрупповое дифференцирование с разделением на три подгруппы осуществлялось в течение 10% общего времени применения методики. Применялись упражнения разработанной методики по следующей схеме: первая подгруппа – «легковесы» (блок III), вторая подгруппа – «средневесы» (блок I), третья подгруппа – «тяжеловесы» (блок II). Соотношение комплексов распределено следующим образом: у айкидоистов первой

группы совершенствовались способности к сохранению равновесия; у спортсменов второй группы – способность к согласованию одно- и разнонаправленных движений; у единоборцев третьей группы – способности к ориентации в пространстве. В учебно-тренировочный процесс разработанная нами методика была внедрена в подготовительном периоде годичного цикла.

Таким образом, разработанная методика технико-тактической подготовки айкидоистов была основана на внутригрупповом дифференцировании при совершенствовании «ведущих» компонентов технико-тактической подготовленности и «наиболее значимых» видов координационных способностей, характерных для представителей определённой весовой категории. При этом, предложенная нами методика разрабатывалась для применения на подготовительном этапе годичного цикла подготовки. Продолжительность применения 2,5 месяца (30 занятий).

Результаты и их обсуждение. Результаты контрольного тестирования, а также экспертной оценки показали, что динамика изучаемых параметров до начала эксперимента не имела достоверных отличий. Для оценки влияния разработанной нами методики на эффективность соревновательной деятельности айкидоистов были организованы две турнирные встречи между айкидоистами КГ и ЭГ (по 22 поединка). Результаты проведения соревновательных поединков до эксперимента между единоборцами ЭГ и КГ – 9:13 в пользу спортсменов КГ. После применения экспериментальной методики у единоборцев ЭГ, по большинству изучаемых показателей получены достоверно более высокие темпы прироста параметров технико-тактической подготовленности от 4,4%, до 37,8%, а также уровня развития КС от 2,5% до 31,6%, чем аналогичные данные в КГ. Кроме этого, после проведения педагогического эксперимента в ЭГ увеличилось количество побед в соревновательных поединках над соперниками КГ, что принесло победу в матчевой встрече со счётом 14:8 в пользу айкидоистов ЭГ. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования дифференцированного подхода при совершенствовании «ведущих» компонентов технико-тактической подготовленности и наиболее значимых видов КС для представителей определённой весовой категории.

При этом, принадлежность к определённой весовой категории (лёгкой, средней, тяжёлой) сохраняется на протяжении всего периода наблюдений. Учёт особенностей, связанных с принадлежностью борцов к определённой весовой категории, может являться основанием внутригруппового дифференцирования в процессе технико-тактической подготовки начинающих борцов-айкидоистов.

Вывод. Методика технико-тактической подготовки, основанная на совершенствовании «ведущих» компонентов технико-тактической подготовленности и наиболее значимых видов координационных способностей, характерных для единоборцев 16-18 лет определённой весовой категории, позволяет оптимизировать процесс обучения и совершенствования ТТД начинающих айкидоистов средствами специальных координационных упражнений на подготовительном этапе годичного цикла и повысить эффективность их тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Белоедов, А.В. Динамика эхокардиографических показателей высококвалифицированных айкидоистов в восстановительном периоде после субмаксимальных нагрузок / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 30–35.
2. Грузных, Г.М. Вопросы экспертной оценки тактико-технической подготовки борцов / Г.М. Грузных, И.А. Кондрацкий // Пути совершенствования подготовки студентов институтов физ. культуры и профессиональной деятельности: сб.науч.трудов. – Омск, 2002. – С. 54–61.

3. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 283 с.

4. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кик-боксинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Еганов; УралГАФК. – Челябинск, 2005. – 22 с.

5. Елисеев, Е.В. Помехоустойчивость организма спортсмена: структура, механизмы, адаптация / Е.В. Елисеев. – Челябинск: Экодом, 2003. – 357 с.

6. Задорина Е.В. Физиологическое обоснование эффективности целенаправленного развития точности движений боксеров: автореферат дисс. ... канд. биол. наук / Е.В. Задорина. – Челябинск: ЧГПУ, 2009. – 20 с.

7. Миллер, А.Е. Повышение уровня надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Миллер. – Челябинск, 1999. – 19 с.

8. Трегубова, М.В. Особенности сократительной деятельности сердца дзюдоистов 16–20 лет массовых разрядов при различной интенсивности физических нагрузок: автореферат дисс. ... канд. биол. наук / М.В. Трегубова. – Челябинск: ЧГПУ, 2008. – 22 с.

9. Трутнев, П.В. Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В. Трутнев. – Красноярск, 2006. – 24 с.

10. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 591 с.

11. Урлова, О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Н. Урлова. – Хабаровск, 2004. – 154 с.

12. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шахмурадов. – М.: РГАФК, 1999. – 23 с.

13. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика. – М.: Изд-во «Феникс», 2006. – 240 с.