УДК 796.853.24.012

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ ОШИБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ АЙКИДОИСТОВ 13–15 ЛЕТ СТИЛЯ ТЕНСИНКАЙ

Е.В. Елисеев, А.В. Белоедов, М.В. Трегубова
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Разработанная и апробированная авторами методика выявления и устранения ошибок в соревновательной деятельности айкидоистов 13–15 лет стиля Тенсинкай положительно повлияла на эффективность соревновательной деятельности единоборцев экспериментальной группы и увеличила на 70 % число побед от общего числа проведенных встреч.

Ключевые слова: айкидо Тенсинкай, соревновательная деятельность, единоборцы 13–15 лет, вид и частота доминирующей ошибки двигательных действий.

Актуальность исследования. В айкидо Тенсинкай весь многолетний труд спортсмена, тренеров, врачей, ученых представлен в соревновательной схватке, которая укладывается в два круга по 3 минуты каждый. Поэтому нетрудно представить насколько важно каждое мгновение поединка, каждое движение борцов, технический рисунок и тактический рельеф борьбы.

Совершенствование системы многолетней подготовки айкидоистов высшей квалификации немыслимо без внимания к одной из ее составных частей – методике начального обучения и тренировки в айкидо Тенсинкай. Применительно к отдельным видам борьбы при этом часто отмечается важность этапа начальной специализации относительно последующих особенностей спортивно-технического совершенствования [1, 3, 6]. Среди многих тому причин особо выделяется большая вероятность превращения в двигательный навык тактически нерациональных, технически неграмотных и явно ошибочных способов выполнения двигательных действий [2, 5, 7].

В айкидо Тенсинкай как ациклическом виде спорта вероятность ошибок возрастает относительно выполнения двигательных действий спортсменов при взаимодействии обоих борцов. Несомненно, важным является рассмотрение данной проблемы и в связи с тем, что двигательные ошибки в различных видах борьбы занимают значительное место в причинах спортивного травматизма [9, 13, 14]. Таким образом, проблема выявления и своевременного устранения ошибочных двигательных действий борцов на начальных этапах обучения в айкидо Тенсинкай представляется актуальной темой для теории и методики этого вида единоборств, тем более что работы в этой области крайне немногочисленны.

Объем, материалы и методы исследования. Решая задачи, связанные с выявлением специфических признаков ошибок, допускаемых борцами 13–15 лет в айкидо Тенсинкай на соревновательных поединках, определялась взаимосвязь их с основными показателями общей и специальной физической подготовленности наблюдаемых единоборцев. На основе материалов таких исследований нами была разработана и далее экспериментально апробирована методика выявления и устранения ошибок, допускаемых борцами айкидо стиля Тенсинкай в соревновательных поединках.

В проведенном исследовании нами использовались следующие методы: анализ литературных данных и передового научно-методического опыта по анализируемой проблеме; наблюдение; анкетирование специалистов; анализ соревновательной деятельности наблюдаемых айкидоистов с использованием видеосъемки [4, 8, 12]; тестирование общей физической и технической подготовленности единоборцев [5]; динамометрия [10]; педагогический эксперимент. Для обработки результатов исследования широко применялись методы корреляционного анализа, параметрические и непараметрические методы математической статистики.

Видеоанализ соревновательной деятельности борцов проводился по трем возрастным группам: юноши (13–15 лет включительно), юниоры (16–17 лет включительно), молодежь (18–20 лет включительно). В общей сложности, по данной проблеме исследования было проанализировано более 120 соревновательных поединков, не менее чем по 40 поединков в каждой возрастной группе. В экспе-

рименте принимали участие подростки 13–15 лет (n = 24), занимающиеся в секции по айкидо Тенсинкай 2 года, статистически не отличающиеся по своим физическим качествам. Контрольная группа (n = 12) занималась по традиционной программе [11], экспериментальная группа (n = 12) занималась по предложенной нами методике выявления и устранения ошибок в соревновательных поединках.

Методика включала следующие этапы:

1. Выявление и анализ ошибок, допускаемых в соревновательных поединках для каждого из айкидоистов экспериментальной группы, путем анализа видеозаписи.

2. Определение общей физической подготовленности единоборцев.

3. Разработка комплекса тренировочных заданий по устранению ошибок в соревновательных поединках борцов, куда вошли следующие упражнения:

– структурно-имитационные (силовые), направленные на повышение подготовленности ведущих мышечных групп, с сопряженной проработкой навыка технически верного выполнения элемента;

– эпизодически-соревновательные упражнения с партнером, направленные на совершенствование умения в условиях тренировочной схватки, по заданию.

Результаты и их обсуждение. Анализ соревновательной деятельности показал, что суммарное количество ошибок в соревновательных поединках айкидоистов 13–15 лет составило 3,4 ошибки за один соревновательный поединок, что, примерно, в 2 раза больше, чем количество ошибок у юниоров и в 5 раз больше количества ошибок у взрослых борцов (табл. 1).

Структурный анализ ошибок в соревновательных поединках также выявил, что у юношей 13–15 лет из общего числа ошибок преобладают ошибки на «фазном» уровне, т. е. охватывающие лишь отдельные фазы спортивного двигательного действия – 49 %. На втором месте ошибки на «действенном» уровне, охватывающие спортивное двигательное действие целиком – 35 %. Меньшее количество составили ошибки на «операционном» уровне, охватывающие отдельные операции спортивного двигательного действия – 16 %.

Далее для устранения выявленных ошибок применялась описанная выше методика выявления и устранения ошибок, допускаемых наблюдаемыми айкидоистами 13–15 лет в соревновательных поединках, которая впоследствии апробировалась в педагогическом эксперименте. Так, нами был проведен количественный и структурный анализ ошибок, допущенных единоборцами экспериментальной группы в соревновательных поединках (см. рисунок). Результаты анализа показали, что у каждого из борцов экспериментальной группы существенно выделяется один вид ошибки, доминирующий над остальными видами. Доля доминирующих ошибок составляла в среднем 50 % от общего числа остальных ошибок.

В течение педагогического эксперимента существенное уменьшение количества доминирующих ошибок произошло после повышения уровня общей физической подготовленности до средних модельных значений (11). Далее темпы прироста показателей физической подготовленности замедлились, в то время как темпы уменьшения количества доминирующих ошибок сохранились до конца эксперимента.

Из табл. 2 видно, что предложенная нами методика по выявлению и устранению ошибок, допускаемых айкидоистами в соревновательных поединках, показала свою эффективность. По истечении педагогического эксперимента удалось снизить количество доминирующих ошибок, допускаемых каждым борцом экспериментальной группы в отдельности, более чем в 5 раз.

В результате изменения методики значительно снизилось общее количество ошибок в соревновательных поединках. В конце эксперимента их количество составило 1,85 ошибки за схватку, т. е. за 20 соревновательных поединков борцы экспериментальной группы допустили в среднем по 37 ошибок. В то время как количество ошибок у единоборцев контрольной группы существенно не изменилось.

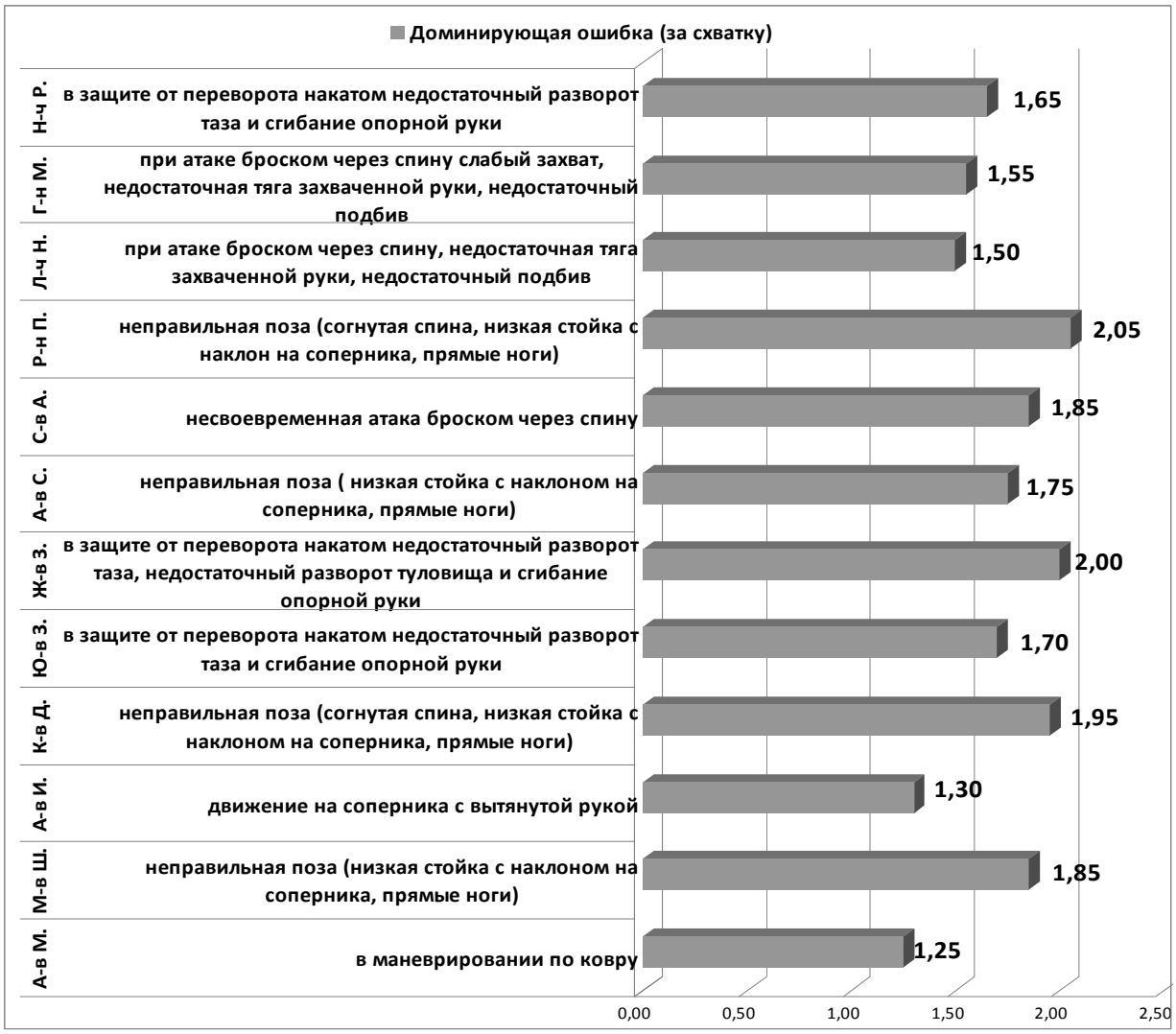
Необходимо также отметить, что в итоге педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы после включения в программу тренировки экспериментальной методики выявления и устранения ошибок значительно снизилось общее количество ошибок на более обширных уровнях по отношению к менее обширным. Так снизилось количество ошибок на «действенном» и «фазном» уровнях, а количество ошибок на «операционном» уровне увеличилось (табл. 3).

Предложенная нами методика также положительно повлияла и на технико-тактические показатели соревновательной деятельности единоборцев экспериментальной группы. В этой группе нам удалось значительно повысить надежность атакующих и защитных действий.

Таблица 1

Количественное распределение ошибок у юношей, юниоров и молодежи по структурным уровням

Уровень ошибки	Юноши (ошибок за 40 схваток)	Юниоры (ошибок за 40 схваток)	Молодежь (ошибок за 40 схваток)
Действенный	96	28	2
Фазный	134	66	18
Операционный	44	54	36



Вид и частота встречаемости доминирующей ошибки у единоборцев экспериментальной группы

Таблица 2

Показатели технико-тактической подготовленности участников эксперимента

Анализируемые показатели	До эксперимента (x ± m)			После эксперимента (x ± m)		
	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	Т (Р)	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	Т (Р)
Количество ошибок (за схватку)	3,37 ± 0,06	3,38 ± 0,08	0,12 (Р > 0,05)	3,10 ± 0,06	1,85 ± 0,03	19,48 (Р < 0,01)
Количество доминирующих ошибок (за схватку)	1,69 ± 0,07	1,70 ± 0,07	0,04 (Р > 0,05)	1,43 ± 0,08	0,27 ± 0,03	13,08 (Р < 0,01)
Кол-во побед (за 20 соревновательных схваток)	11,42 ± 1,02	10,92 ± 0,92	0,36 (Р > 0,05)	11,42 ± 1,02	14,08 ± 0,46	2,39 (Р < 0,05)
Надежность атаки (НА)	0,49 ± 0,02	0,49 ± 0,02	0,30 (Р > 0,05)	0,51 ± 0,02	0,56 ± 0,01	2,22 (Р < 0,05)
Надежность защиты (НЗ)	0,29 ± 0,01	0,27 ± 0,01	1,06 (Р > 0,05)	0,30 ± 0,01	0,35 ± 0,01	3,19 (Р < 0,01)
			tгр = 2,07		tгр = 2,07 (Р = 0,05) tгр = 2,82 (Р = 0,01)	

Таблица 3

Результаты структурного анализа ошибок, допускаемых единоборцами в эксперименте

Уровень ошибки	До эксперимента (x ± m за 20 схваток)			После эксперимента (x ± m за 20 схваток)		
	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	t (P)	КГ (n = 12)	ЭГ (n = 12)	T (P)
«Действенный»	24,58 ± 8,28	24,25 ± 4,90	0,11 (P > 0,05)	23,25 ± 7,67	8,00 ± 1,84	6,42 (P < 0,01)
«Фазный»	33,16 ± 8,58	33,41 ± 7,97	0,07 (P > 0,05)	31,42 ± 8,28	18,33 ± 2,76	4,98 (P<0,01)
«Операционный»	10,08 ± 1,84	10,08 ± 3,06	0,0 (P > 0,05)	7,25 ± 2,15	11,5 ± 4,0	3,11 (P < 0,01)
			trp = 2,07			trp = 2,07 (P = 0,05) trp = 2,82 (P = 0,01)

Выводы

Вышеперечисленные факты достоверно свидетельствуют о положительном влиянии предложенной нами методики выявления и устранения ошибок в соревновательной деятельности айкидоистов 13–15 лет стиля Тенсинкай. Успешное применение предложенной нами методики положительно повлияло на эффективность соревновательной деятельности единоборцев экспериментальной группы, в том числе и на их спортивный результат. Количество побед в соревновательных поединках по сравнению с количеством побед у айкидоистов контрольной группы значительно выросло и составило 70 % от общего числа проведенных встреч.

Литература

1. Адам, М. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Адам. – Малаховка (Моск. обл.), 2002. – 26 с.

2. Алиходжин, Р.Р. Теоретико-методическое обоснование критериев интегральной трудности двигательных действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Р. Алиходжин. – М.: Моск. гос. акад. физ. культуры, 2006. – 26 с.

3. Бегидов, В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17-летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Бегидов. – М., 2009. – 23 с.

4. Вяльшин, Р.Р. Диагностика ошибок в соревновательных поединках борцов греко-римского стиля этапа начальной специализации / Р.Р. Вяльшин // XXXIII науч. конф. студентов, аспирантов и соискателей МГАФК: тез. докл. – Малаховка (Моск. обл.): МГАФК, 2009. – С. 77–81.

5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

6. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Спортивная борьба, 2005. – С. 119–135.

7. Донской, Д.Д. Строение действия. Биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования: учеб.-метод. пособие / Д.Д. Донской. – М.: Рос. гос. акад. физ. культуры, 1995. – 70 с.

8. Ивлев, В.Г. К вопросу о повышении надежности технико-тактического мастерства борцов высокого класса / В.Г. Ивлев // Спортивная борьба: сб. информ.-метод. материалов. – М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. – Вып. 2. – С. 4–6.

9. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М.: Моск. гос. акад. физ. культуры, 2006. – 89 с.

10. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 119 с.

11. Образовательный стандарт для средних учебных заведений (дополнительное образование). Айкидо Тенсинкай / под ред. Е.В. Елисеева. – Челябинск: Изд-во «Экодом», 1999. – 52 с.

12. Подливаев, Б.А. Некоторые аспекты повышения надежности технико-тактических действий в борьбе / Б.А. Подливаев, С.В. Багаев // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: ФОН, 2009. – С. 56–57.

13. Тихомиров, Ю.Н. Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13–14 лет / Ю.Н. Тихомиров // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 47–48.

14. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Совет. спорт, 2006. – 494 с.

Поступила в редакцию 26 апреля 2012 г.