

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕВОРОТУ НАКАТОМ В ГРУППАХ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОРЦОВ ГРЕКО-
РИМСКОГО СТИЛЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Офицера Дмитрия Романовича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

Актуальность исследования. Увеличение производительности процесса подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля связано с совершенствованием техники и тактики проведения более применяемых действительных способов борьбы. Одним из этих способов в греко-римской борьбе считается переворот накатом. Большинство специалистов по спортивной борьбе указывают на использование защитной реакции противника (А.Н. Ленц, 1963, 1967; Н.М. Галковский, 1976;

И.И. Алиханов, 1977) как на эффективный способ тактического воздействия на него. Этот тактический принцип стал основой разработки теории сложных тактико-технических действий (А.А. Новиков, 1974; А.П. Купцов, 1977; И.И.Алиханов, 1984) и технико-тактических комплексов (Р. Петров, 1976).

Результаты исследований конфликтного взаимодействия борцов в схватках позволили Малкову О.Б. (1990) и Курникову С.Н. (1991) указать на преобладание в борьбе другого принципа - структурного преодоления защиты противника при проведении бросков. Однако общие положения по тактике структурного преодоления противодействия противника до сих пор не нашли обобщения и экспериментального обоснования в тактике проведения наиболее эффективных приемов в партере в греко-римской борьбе.

В спортивном поединке часто возникают ситуации, когда борцы на уровне мастеров спорта, способные технически правильно выполнить переворот накатом (в его традиционных вариантах, сложившихся за время существования современной греко-римской борьбы), в соревновательных схватках не могут его выполнять в атаке с преодолением защиты противника, используемой квалифицированными борцами. В связи с этим возникла проблема теоретического и экспериментального обоснования структурного преодоления противодействия противника при выполнении наиболее результативного приема борьбы в партере - переворота накатом - и его силового обеспечения.

Настоящая работа посвящена технико-тактическому анализу выполнения переворота накатом квалифицированными борцами в греко-римской борьбе, попытке разработать модель базовой универсальной техники его выполнения, а также методику обучения и совершенствования этой техники.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов греко-римского стиля, занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Предметом исследования является методика обучения технике выполнения переворота накатом в группах спортивного совершенствования борцов греко-римского стиля.

Цель исследования: разработать и проверить опытным путем модель базовой универсальной техники выполнения переворота накатом и методику обучения ей для групп спортивного совершенствования борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по греко-римской борьбе.
2. Провести видеоанализ применения переворота накатом в спортивных поединках квалифицированных борцов греко-римского стиля, а также анализ обучающих видеофильмов и видеороликов по технике и тактике проведения переворота накатом в греко-римской борьбе и защите от него.
3. Разработать модель базовой универсальной техники выполнения переворота накатом и методику обучения ей для групп спортивного совершенствования борцов греко-римского стиля.
4. Выявить эффективность экспериментальной методики обучения перевороту накатом в группе спортивного совершенствования борцов греко-римского стиля ДЮСШ г. Энгельс.

Гипотеза исследования: предполагается, что проведение педагогического эксперимента, анализа учебно-методической литературы и обучающих видеофильмов, а также видеоанализа спортивных поединков

квалифицированных борцов греко-римского стиля позволит выявить типичные стартовые ситуации построения эффективных технико-тактических структур с преодолением защиты противника при выполнении переворота накатом, что в свою очередь позволит разработать модель базовой универсальной техники выполнения переворота накатом и методику обучения ей для групп спортивного совершенствования борцов греко-римского стиля.

В процессе исследования применялись следующие **методы**: анализ научно-методической литературы и видеоанализ обучающих видеофильмов, видеороликов и спортивных поединков квалифицированных борцов греко-римского стиля; педагогический эксперимент; модельный эксперимент; экспертное оценивание.

В результате просмотра видеозаписей поединков высококвалифицированных борцов, участвовавших в Чемпионатах Мира 1997, 2002, 2015 г.г. и Олимпийских играх 2016 года, было проанализировано более 200 переворотов накатом. Это позволило получить как статистический, так и содержательный материал по технике и тактике выполнения переворота накатом.

Таблица 1 - Объёмы применения приёмов борьбы в партере квалифицированными борцами на ответственных соревнованиях

№ п / п	Разновидности приёмов борьбы в партере	Объём применения в %
1	Переворот накатом захватом туловища	34
2	Переворот накатом захватом туловища с рукой	8
3	Перевороты накатом с возвращением в партер	12
4	Бросок захватом туловища сзади	22
5	Бросок обратным захватом туловища	18
6	Остальные приемы	6

Современная тенденция борьбы в партере основывается на выполнении переворотов накатом. Объем применения борцами переворота накатом в партере (табл.1) в зависимости от соревнований колеблется от 12% - в

партере. Объем применения броска захватом туловища сзади колеблется от 17% до 25% при среднем значении 22%. Объем применения броска обратным захватом туловища колеблется от 15% до 21% при среднем значении 18%. От 5% до 7% приходится на остальные приемы борьбы при среднем значении 6%.

При проведении атак переворотом накатом использование защитной реакции противника встречается в объеме около 15 %. Атаки с преодолением защиты противника, являющиеся самыми эффективными, встречаются в объеме около 56%. Атаки с нейтрализацией защиты противника - около 29%. Данная тенденция в стремлении квалифицированными борцами выполнять перевороты накатом обусловлена правилами соревнований, возможностью взятия захвата за туловище и, самое главное, большой вариативностью выполнения переворота накатом. Это положение определяет необходимость совершенствования техники и тактики проведения данного приёма для повышения результативности и эффективности борьбы в партере.

Таблица 2 - Объёмы применения базовых приёмов переворота накатом, выполняемых квалифицированными борцами на ответственных соревнованиях

№ п/п	Разновидности приёмов переворота накатом	Объём применения в %
1	Переворот накатом вращением в сторону с опорой на колено, переворачивая противника, с выходом через	15,3
2	Переворот накатом в обход защиты с подведением выпрямляемой ноги под ногу противника	55,9
3	Переворот накатом подъёмом над ковром, переворачивая противника в сторону его	8,42
4	Переворот накатом с вращением по диагонали, переворачивая противника в сторону плеча	6,93
5	Переворот накатом вращением в сторону,	9,9
6	Переворот накатом, переворачивая противника, садясь через нижнюю часть спины	3,96

Основными захватами при проведении наката являются (табл. 2): захват за туловище, захват за туловище с рукой, захват за предплечье изнутри и туловища сверху, с ключом за туловище сверху. Накат с захватом туловища является самым распространённым в практике борьбы. Это объясняется тем, что захват туловища в ходе борьбы можно выполнить проще и быстрее, чем другие захваты. Технический смысл переворота накатом заключается в том, что перевороты выполняются захватом противника сзади и переворачиванием его через себя с переходом через спину (мост, полумост, нижняя часть спины). Проведённый нами видеоанализ показал, что переворот накатом представляет собой группу приёмов, которые подразделяются не по захвату, а по основному типу вращения противника. Кроме того В.Г. Мамияшвили [23, с.76-79] приводит 18 восемнадцать типичных стартовых ситуаций, создаваемых квалифицированными борцами греко-римского стиля (приложение 6). Проведённый им технико-тактический видеоанализ показал, что чаще всего квалифицированные борцы проводят переворот накатом в обход защиты с подведением выпрямляемой ноги под ногу противника - 55,9%. Этот вариант переворота накатом выполняется из всех типичных стартовых ситуаций.

«Переворот накатом вращением в сторону с опорой на колено и переворачиванием противника, с выходом через мост или полумост» является классическим выполнением данного приёма и его объем составляет 15,3%. При выполнении данного варианта проявляется техническое мастерство борца, но в тактическом отношении выполнение этого варианта связано с большими трудностями, чем выполнение варианта с обходом защиты противника. При анализе обучающих видеофильмов и видеороликов по технике и тактике проведения переворота накатом было выявлено следующее: наиболее плотным и эффективным захватом при выполнении классической версии данного приёма при минимальной тактической подготовке является скрестный захват наложением запястий на разноимённые предплечья. Но в последние 10 лет этот захват практически не применяется на соревнованиях.

Возможно это связано с изменениями в правилах соревнований, при которых борьба проходила преимущественно в партере, и сильно вырос уровень защитных действий борцов. Поэтому из-за своей энергозатратности этот вариант переворота накатом утратил свою популярность, которая особенно проявлялась в 70-80-е годы прошлого столетия. По нашему мнению при адекватной технико-тактической модернизации и соответствующей ей общей и специальной физической подготовке указанный вариант переворота накатом займёт своё достойное место в техническом арсенале греко-римской борьбы.

С целью определения эффективности разработанной методики обучения перевороту накатом был проведён основной педагогический эксперимент, в котором приняли участие 9 борцов греко-римского стиля 1-2 спортивных разрядов из группы спортивного совершенствования ДЮСШ «Юность» г. Энгельса, которые тренировались по данной методике 2 дня в неделю в течение трёх месяцев. В начале, в процессе и в конце эксперимента проходило контрольное тестирование эффективности тренировочного процесса. Измеряемым параметром служило усилие, генерируемое спортсменами во время стартового движения при перевороте накатом, выполняемое на специальном тренажёре, описанном в п. 2.3 (результаты тестирования см. в приложении 7, анализ результатов - в таблице 3).

Таблица 3- Анализ результатов тестирования в конце эксперимента

Среднее арифметическое разностей показателей	Стандартное отклонение разностей показателей измерений	Число степеней свободы f	Рассчитанное значение критерия Стьюдента t	Критическое значение критерия Стьюдента t	Уровень значимости p
9,34	1,42	8	19,87	2,31	< 0,05

В результате анализа тестирования в конце педагогического эксперимента получено рассчитанное значение парного t-критерия

Стьюдента, которое оказалось большим, чем соответствующее критическое, что показывает достоверность различия между исходными показателями и показателями, достигнутыми в результате эксперимента, что в свою очередь свидетельствует об эффективности экспериментальной методики. Прирост силы в контрольном упражнении по итогам эксперимента колеблется в пределах от 14,37% до 18,49% при среднем значении 16,12%.

Литературные источники и исследование соревновательной деятельности квалифицированных борцов указывают на то, что современная тенденция борьбы в партере в греко-римской борьбе основывается на выполнении переворотов накатом. Объём применения борцами переворота накатом в партере в зависимости от соревнований колеблется от 47% до 61%, при среднем значении 54%. Эффективность проведения переворотов накатом у квалифицированных борцов достигается за счёт тактических воздействий на противника, главными из которых являются: силовое и структурное преодоление защиты - 56%; нейтрализация защиты - 29% и использование защиты - 15 %. Защитные действия, направленные на нейтрализацию основного - стартового движения при этом приёме подразделяются на защиты движением (динамические) и защиты изменением статического напряжения (статические).

Технико-тактический видеоанализ позволил установить, что квалифицированные борцы при выполнении переворота накатом от 70% до 90% времени уделяют созданию стартовой ситуации и, соответственно, от 10% до 30% - выполнению самого приёма.

На основании вышеизложенного в сочетании с исследованием наиболее характерных защитных действий против переворота накатом была разработана модель базовой универсальной техники его выполнения, учитывающая возможное противодействие со стороны атакуемого как структурного, так и силового характера. Разработано наглядное пособие, иллюстрирующее эту технику со всеми нюансами, отснят необходимый учебно-методический видеоматериал. Анализ конструкций

специализированных тренажёров для борьбы в партере, представленных в интернете, позволил сделать вывод, что требуется разработка дешёвого, простого в изготовлении, но в то же время отвечающего необходимым требованиям, тренажёра для борьбы в партере, необходимым количеством которых можно было бы оснастить любой борцовский зал. Такой тренажёр был придуман вместе с методикой его применения для освоения и совершенствования техники выполнения переворота накатом и любой другой техники борьбы в партере.

Разработана комплексная методика обучения перевороту накатом, включающая в себя следующие разделы: теоретический, подготовительно-подводящий, специальной физической подготовки и прикладной.

В течение трёхмесячного периода группа борцов 1 -2 спортивных разрядов тренировалась по этой методике. В начале, в процессе и в конце эксперимента проходило контрольное тестирование эффективности тренировочного процесса. Измеряемым параметром служило усилие, генерируемое спортсменами во время стартового движения при перевороте накатом, выполняемое на специальном тренажёре. По истечении эксперимента тестирование показало статистически достоверный $\{t_{pac4}=19,87, p<0,05\}$ прирост силы в контрольном упражнении, который составил в среднем 16,12%, что доказывает эффективность данной методики.

Модель базовой универсальной техники выполнения переворота накатом с акцентом на комбинированном структурно-силовом преодолении сопротивления противника и методика обучения ей в группах спортивного совершенствования борцов греко-римского стиля были представлены на рассмотрение экспертам по греко-римской борьбе, которые дали им положительную оценку.