

СТРУКТУРА УДАРНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У АЙКИДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.В. Елисейев, В.А. Еганов*, М.В. Трегубова
ЮУрГУ, *УралГУФК, г. Челябинск

Представленные авторами исследования показали, что разработанная ими методика начального обучения ударным технико-тактическим действиям в защите для айкидо Тенсинкай наиболее эффективна, по сравнению с общепринятой, и может быть рекомендована для применения в учебно-тренировочном процессе айкидоистов, ориентированных на соревновательную деятельность.

Ключевые слова: айкидо, структура, техника, тактика, подготовленность, защитные действия.

Введение. Соревнования в различных видах борьбы представляют собой сложную структуру количественных изменений и качественных переходов в постоянно меняющихся условиях единоборства, посредством выполнения спортсменами атакующих и защитных технико-тактических действий по отношению друг к другу. Победа в соревновании определяется односторонним преимуществом, которое выражается в соотношении успешно реализованных технико-тактических действий по отношению к нереализованным, либо реализованным с ошибками [3, 13]. Как правило, соотношение успешно реализованных технико-тактических действий в борьбе отражается выигранными оценками в ходе поединка. Следовательно, задача спортсмена заключается не только в умении атаковать, либо эффективно защищаться от различных атак, либо контратак соперника, но и в искусстве превращать ошибки соперника в личные преимущества.

По мнению ряда авторов [2, 5, 8, 9], надежная организация защиты в поединке дает возможность избегать проигрышных положений в борьбе, нейтрализовать очевидное преимущество соперника и даже значительно снизить травматизм на соревнованиях. Занятия, построенные на отработке надежности защитных тактико-технических действий борцов, позволяют сохранить контингент занимающихся, особенно на начальном этапе подготовки [5, 12].

Известно, что моделирование технико-тактических действий борцов при их взаимодействии в ходе поединка необходимо проводить на основе структурно-функционального анализа в спортивных единоборствах [7, 12]. Однако такой подход позволяет выявить лишь общие закономерности ведения схватки, что не гарантирует всестороннего понимания и объективного рассмотрения роли и места техники и тактики вида борьбы в структуре победы, либо победного действия. Структурно-

функциональный анализ не позволяет увидеть, а следовательно, изучить и понять природу органической взаимосвязи тактики и техники вида борьбы как единого целого [10]. Данное обстоятельство существенно затрудняет объективное определение структуры спортивного поединка, так как для выявления этой структуры необходимо прежде понять, либо увидеть (определить) структуру технико-тактической подготовленности единоборца. В современной литературе часто встречаются материалы по структуре атакующих действий единоборцев [2, 4, 5, 12, 13]. Обобщение же передового научного и методического опыта свидетельствует о недостаточном освящении структуры защитных технико-тактических действий фактически во всех видах восточных единоборств. Следовательно, в связи с активным развитием турнирной деятельности в айкидо, решение вопросов изучения структуры ударных технико-тактических действий в защите у айкидоистов различной квалификации *актуально*.

Материалы и методы исследования. В первичном тестировании принимали участие спортсмены со стажем занятий айкидо Тенсинкай от пяти до десяти лет из разных городов Челябинской области со спортивной квалификацией мастера спорта айкидо Тенсинкай. Данный этап представлял собой констатирующие исследования, в которых первичные данные были получены по специальной методике [5, 6] и учитывали результаты только спортсменов высокой квалификации. Здесь базовым методом был факторный анализ, который применялся на основе метода главных компонентов с вращением референтных осей по Варимакс-критерию [11]. Вычислялись средняя арифметическая (M) и стандартная ошибка (m). Для определения взаимосвязи между показателями рассчитывались парные коэффициенты корреляции Пирсона (r).

Педагогический эксперимент проводился на базе ЦСК Интернациональной федерации айкидо

Тенсинкай в г. Челябинске. В нем приняли участие опытная и контрольная группы начинающих айкидоистов, т. е. не имеющих стажа занятий айкидо Тенсинкай, в возрасте от 17 до 19 лет, по 18 спортсменов в каждой группе. По результатам констатирующих исследований была выявлена доля планирования на обучение ударным действиям защиты от ударов руками и ногами, которая составляет 25 % времени тренировок раздела: «Техника ударов» (менучи ваза, Яп.). С целью апробации данного подхода к планированию объема времени начального обучения ударными технико-тактическим действиям в защите для айкидо Тенсинкай, был проведен формирующий педагогический эксперимент. Вначале формирующего педагогического эксперимента результаты статистических сравнений по показателям технико-тактической подготовленности айкидоистов контрольной и опытной групп достоверных различий не имели, что свидетельствует об их однородности.

Спортсмены контрольной группы, при обучении ударным технико-тактическим действиям в защите, тренировались по общепринятой методике. Опытная группа тренировалась по разработанной нами методике повышения точности ударных технико-тактических действий в защите с учетом общих закономерностей, выявленных в ходе констатирующего исследования.

Математическая обработка результатов исследования проводилась при помощи программного обеспечения Microsoft Excel 2003 и STATISTIKA v.6 с использованием общепринятых методов вариационной статистики. Определение достоверности различий (p) абсолютных показателей проводилось при помощи критерия Стьюдента (t), различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Корреляционный анализ показателей соревновательной деятельности наблюдаемых высококвалифицированных единоборцев, характеризующих уровень надежности защиты (тесной связи точных ударных технико-тактических действий в защите с высокими оценками на турнире за все 3 минуты борьбы в поединке), позволил выявить структуру ударной подготовленности айкидоистов высокой квалификации в защите. К наиболее значимым показателям, определяющим уровень спортивного мастерства ударных технико-тактических действий в защите, следует отнести:

- надежность защиты от ударов руками;
- умение организовать ударную защиту от ударов руками;
- тренировка ударных защитных действий от ударов руками;
- надежность ударной защиты от ударов ногами;
- надежность ударной защиты от бросков подсечкой;
- тренировка защитных ударных действий от ударов ногами;

– надежность ударной защиты от ударов руками и ногами.

Кроме того, следует отметить, что корреляционная структура ударных технико-тактических действий в защите имеет достоверные ($p < 0,05-0,01$) и достаточно многочисленные связи (61,9 %) между защитными действиями ударов руками, ногами и уровнем спортивного мастерства. Это свидетельствует о том, что ударные действия в защите обеспечивают высокий уровень спортивного мастерства в айкидо Тенсинкай.

Факторный анализ позволил количественно оценить вклад каждого фактора в обобщенную дисперсию выборки всех элементов структуры ударных технико-тактических действий в защите обследуемых нами спортсменов айкидо Тенсинкай высокой квалификации. Это дало возможность использовать для наблюдения все тенденции в изменении удельного веса факторов с ростом мастерства наблюдаемых спортсменов. В результате факторизации 27 показателей соревновательной деятельности атакующих и защитных действий от ударов руками и ногами, нами было определено пять независимых факторов. Общая дисперсия выборки составила 96,00 %. Следует отметить, что в каждом отдельном факторе был выявлен вклад конкретного ударного технико-тактического действия в защите (рис. 1).

В первом факторе выделились наиболее высокие коэффициенты корреляции показателей, характеризующих всю классификационную группу ударных технико-тактических действий в защите от ударов рук и ног нападающего партнера: надежность ударной защиты от ударов руками и ногами; умение организовать ударную защиту от ударов руками по верхнему уровню; объем проигранной ударной техники от ударов ногами; частота тренировки ударных действий в защите от ударов руками; изучение ударных действий в защите от подсечки и уровень спортивного мастерства. Фактор был интерпретирован как «защитные ударные действия от ударов руками и ногами».

В первом факторе также выделился показатель применения контратак от ударов руками. Контратака характеризуется преимущественно разночастотными ударными технико-тактическими действиями в зависимости от остроты сложившейся ситуации в поединке. Контратакующие действия можно отнести к атакующим в том случае, если нападающий партнер (Укэ, Яп.) вызывает на атаку заранее обусловленным действием, или же контратакующие действия вызваны ситуацией, которую создал Уке (Яп.), владеющий к этому времени инициативой. По результатам наших исследований контратакующие действия в большей степени отражают именно ударные технико-тактические действия в защите. Это дополнительно свидетельствует о том, что контратакующие действия в айкидо Тенсинкай следует относить к группе ударных защитных технико-тактических действий в защите.

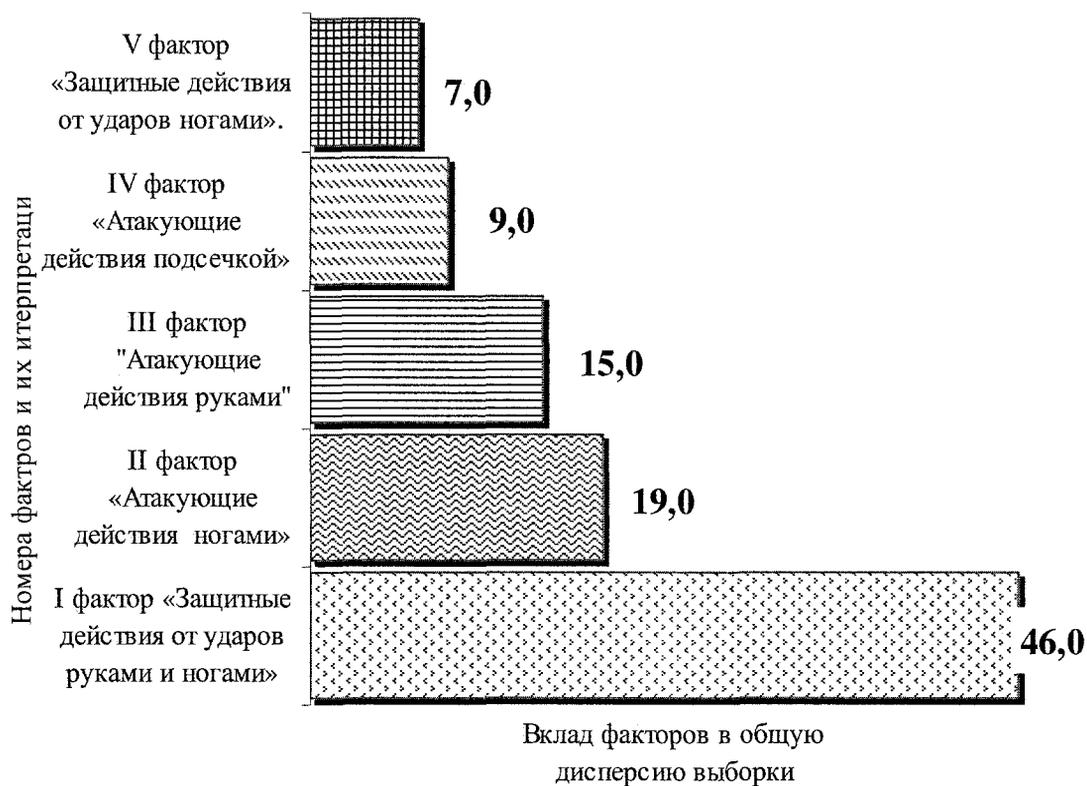


Рис. 1. Факторная структура ударных технико-тактических действий в защите у айкидоистов высокой квалификации, (%)

Анализируя ранее проведенные исследования структуры соревновательной деятельности в дзюдо [2, 5], боксе [1], кикбоксинге [14], армейском рукопашном бое [4], боевом единоборстве «Тризна» [13] есть основание отметить, что, в отличие от них, в айкидо Тенсинкай наблюдается меньшее количество достоверных корреляционных связей между ударными технико-тактическими действиями в защите и уровнем спортивного мастерства. Результаты корреляционного и факторного анализов показали, что ударные действия в защите занимают ведущее место в структуре технико-тактической подготовленности исследуемых айкидоистов высокой квалификации и определяют базовый уровень спортивного мастерства в айкидо Тенсинкай.

Таким образом, было показано, что в тренировке спортсменов айкидо Тенсинкай следует уделять больше учебного времени на обучение и совершенствование ударным технико-тактическим действиям в защите. Выявленная структура позволила сфокусировать учебно-тренировочный процесс на оптимальный выбор содержания методики начального обучения ударным технико-тактическим действиям в защите для айкидо Тенсинкай. Методика включала в себя особую последовательность изучения ударных действий в защите в структуре

тренировочного занятия и годовичного цикла тренировки, о которой было сказано выше.

После проведения формирующего педагогического эксперимента в опытной группе, по сравнению с контрольной, были получены достоверные изменения по показателям ударных технико-тактических действий в защите: применение контратак от ударов руками; надежность ударной защиты от ударов руками; организация ударной защиты от ударов руками в голову; организация ударной защиты от ударов руками в туловище; организация ударной защиты от ударов ногами; надежность ударной защиты от ударов ногами в голову и в туловище; частота тренировки ударных действий в защите от ударов руками и ногами; надежность ударных действий в защите от ударов руками и ногами.

Можно отметить и положительную тенденцию в изменениях других показателей, характеризующих ударные технико-тактические действия в защите: применение контратак от ударов руками; организация ударной защиты от ударов руками в голову; тренировка ударных защитных действий от ударов руками и ногами; надежность ударной защиты от ударов ногами в голову и в туловище; частота тренировки ударных защитных действий в защите от ударов ногами; надежность ударных действий в защите от ударов руками и ногами;

объем проигранных ударов руками от ударов ногами; выраженность контратакующей тактики; активность ударных действий в защите от ударов ногами; надежность ударной защиты от контратаки с помощью подсечки.

По другим технико-тактическим показателям между контрольной и опытной группами после формирующего педагогического эксперимента достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$). При этом, следует отметить тенденцию существенного повышения у единоборцев опытной группы и ряда показателей, характеризующих атакующие ударные действия; надежности нанесения ударов руками; объема эффективной техники ударов руками; активности атакующих действий ногами ($p < 0,05$). Можно предположить, что улучшение показателей ударных технико-тактических действий в защите положительно повлияло на характеристики атакующих ударных действий айкидоистов.

Выводы. Обобщив результаты исследования, представляется возможным сделать следующие выводы:

1. В результате проведенных исследований были получены достоверные и многочисленные корреляционные связи ударных защитных технико-тактических действий в защите со спортивным мастерством айкидоистов стиля Тенсинкай.

2. В результате обработки первичных показателей технико-тактической подготовленности айкидоистов методом факторного анализа выделено пять независимых факторов. Было выявлено, что определяющим фактором спортивного мастерства в айкидо Тенсинкай являются ударные действия в защите от ударов руками и ногами.

3. Выявленная структура позволила сфокусировать учебно-тренировочный процесс на оптимальный выбор содержания методики начального обучения ударным технико-тактическим действиям в защите для айкидо Тенсинкай.

4. Проведенный педагогический эксперимент показал, что достоверное улучшение в опытной группе произошло по показателям, характеризующим ударные технико-тактические действия в защите. Следовательно, разработанная методика начального обучения ударным технико-тактическим действиям в защите для айкидо Тенсинкай наиболее эффективна, по сравнению с общепринятой, и может быть рекомендована для применения в учебно-тренировочном процессе айкидоистов, ориентированных на соревновательную деятельность.

Литература

1. Галкин, П.Ю. *Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 23 с.*

2. Герсимов, Ю.Н. *Факторная структура соревновательной надежности дзюдоистов / Ю.Н. Герсимов, В.Н. Плахтиенко // Теория и практика физкультуры. – 2004. – № 7. – С. 14–15.*

3. Демин, В.А. *Методические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Демин. – М.: ВНИИФК, 1995. – 26 с.*

4. Еганов, А.В. *Структура защитных действий тактико-технических ударных действий в армейском рукопашном бое / А.В. Еганов, Г.В. Гусаров // Сборник научных трудов кафедры теории и методики борьбы. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – С. 57–61.*

5. Еганов, А.В. *Структура надежности защитных действий тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов, А.Е. Миллер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 31–32.*

6. Еганов, В.А. *Тест комплексной оценки подготовленности кикбоксеров (грант МО РФ и Правительства Челябинской области). – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 19 с.*

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

8. Елисеев, Е.В. *Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов / Е.В. Елисеев. – Челябинск: Экодом, 2000. – 124 с. – (Наука и цивилизация – XXI век).*

9. Карданов, В.А. *Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей квалифицированных кикбоксеров-юниоров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Карданов. – М., 1998. – 20 с.*

10. Новиков, А.А. *Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А.А.Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 50–56.*

11. Окунь, Я. *Факторный анализ / Я. Окунь. – М.: Просвещение, 1974. – 254 с.*

12. Пилоян, Р.А. *Двигательная структура борьбы с точки зрения теории деятельности / Р.А. Пилоян, Ю.А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 12–15.*

13. Туманов, А.А. *Структура соревновательной деятельности в единоборстве «Тризна» / А.А. Туманов // Сборник научных трудов кафедры борьбы. – Челябинск: УралГАФК, 1996. – Вып. II. – С. 49–50.*

14. Филимонов, В.И. *Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки: учеб. пособие / В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов. – Казань: Изд-во Казанского гос. тех. ун-та, 1998. – 224 с.*

Поступила в редакцию 11 сентября 2010 г.