

Программа индивидуализации подготовки в вольной борьбе

Латышев С. В.

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Аннотации:

Цель исследования – разработка и проверка эффективности программы индивидуализации подготовки борцов. Программа направлена на становление индивидуального стиля противоборства борцов. В эксперименте приняли участие две группы борцов: экспериментальная (21 борец) и контрольная (30 борцов) в возрасте 16-17 лет. Продолжительность эксперимента составляла 2,5 года. Модельные профили каждого типического стиля противоборства включали антропометрические, физические и психологические показатели. Определены коэффициенты корреляции между профилем подготовленности борца и модельными профилями каждого типического стиля противоборства. Максимальный коэффициент корреляции показывал предрасположенность борца к определенному типическому стилю противоборства. Установлено, что большинство борцов имеют умеренную степень соответствия одному из типических стилей противоборства.

Латышев С.В. Програма індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі. Мета дослідження – розробка та перевірка ефективності програми індивідуалізації підготовки борців. Програма спрямована на становлення індивідуального стилю протиборства борців. В експерименті взяли участь дві групи борців: експериментальна (21 борець) і контрольна (30 борців) віком 16-17 років. Тривалість експерименту складала 2,5 роки. Модельні профілі кожного типового стилю протиборства включали антропометричні, фізичні та психологічні показники. Визначено коефіцієнти кореляції між профілем підготовленості борця і модельними профілями кожного типового стилю протиборства. Максимальний коефіцієнт кореляції показував схильність борця до певного типового стилю протиборства. Встановлено, що більшість борців мають помірну ступінь відповідності одному з типових стилів протиборства.

Latyshev S.V. Individualization program training in freestyle wrestling. The purpose of the study – the development and verification of the effectiveness of the program individualization of training fighters. The program aims at the establishment of individual style confrontation wrestlers. The experiment involved two groups of fighters: experimental (21 fighter) and control group (30 wrestlers), aged 16-17 years. Duration of the experiment was 2.5 years. Model profiles of each of the typical style of confrontation included anthropometry, physical and psychological indicators. The coefficients of correlation between the profile of preparedness wrestler and model profiles of each of the typical style of warfare. The maximum correlation coefficient showed a predisposition to certain typical fighter style confrontation. Found that most of the fighters have a moderate degree of conformity to one of the typical styles of warfare.

Ключевые слова:

програма, індивідуалізація, боротьба, стиль протиборства.

програма, індивідуалізація, боротьба, стиль протиборства.

software, customization, fighting, style confrontation.

Введение.

Одно из основных направлений совершенствования подготовки в олимпийском спорте связано с максимальной ориентацией на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при разработке всей системы многолетней подготовки, а также при определении оптимальной структуры соревновательной деятельности [4]. В видах единоборств и, в частности, в вольной борьбе эти задатки и способности являются основой индивидуального стиля противоборства. Известно, что борцы высокого международного класса имеют свой стиль противоборства и чаще всего добиваются побед в схватках с равными соперниками, проводя поединок именно в этом стиле [6-8, 13-15]. Ранее нами выявлено и обосновано существование семи возможных (типических) стилей противоборства в вольной борьбе: каждый борец высокого класса владеет одним (в редких случаях двумя) из этих стилей [1].

Стиль противоборства определяется структурой и уровнем развития физических и психологических качеств, а также антропометрическими характеристиками. Проявления этих качеств и антропометрические характеристики борцов каждого стиля противоборства существенно различны и выражаются в специфических особенностях техники, тактики и стратегии соревновательной деятельности (СД) [2, 9, 1-12].

Поэтому индивидуализация подготовки конкретного борца (разработка и реализация программы подготовки) должна осуществляться в зависимости от его предрасположенности к типическому стилю противоборства, ориентируясь на модельные характеристики

выбранного стиля [5].

Таким образом, в рамках проблемы теоретико-методического обеспечения индивидуализации подготовки в вольной борьбе актуальной является задача разработки и проверки эффективности программы индивидуализации подготовки.

Работа выполнялась в рамках сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта Украины на период 2011-2015 г. по теме 2.9 «Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев» номер государственной регистрации № 0111U001723.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность программы индивидуализации подготовки.

Методы и организация исследований. В работе были использованы методы анализа литературных источников, педагогического тестирования, антропометрии, квалиметрии. Результаты измерений были обработаны методами математической статистики (МО Excel, Statistika).

В формирующем эксперименте приняли участие две группы борцов: экспериментальная (21 борец) и контрольная (30 борцов) в возрасте 16-17 лет. Продолжительность эксперимента составляла 2,5 года. В группы вошли только те борцы, спортивные результаты которых были не ниже пятого места на кадетском первенстве Украины. Учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был организован в соответствии разработанной программой индивидуализации, а контрольная группа занималась по общепринятой программе.

Результаты исследований.

Программа подготовки борцов в экспериментальной группе была направлена на становление индивидуального стиля противоборства; она включала стадию выявления предрасположенности к типичному стилю противоборства, стадии формирования и совершенствования. Программа реализовывалась по трем направлениям: соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, внутренировочная и внесоревновательная деятельность и предполагала доминантное развитие природных выигрышных качеств борца, за счет которых обеспечивается реализация стиля противоборства в соревновательной деятельности. Объем и интенсивность тренировочной и соревновательной деятельности в обеих группах практически не отличались.

Эффективность программы индивидуализации оценивалась по динамике степени соответствия стиля противоборства борца типичному стилю.

Первоначально, на стадии выявления для определения предрасположенности борца (юноши) к какому-либо определенному типичному стилю противоборства его индивидуальный профиль подготовленности сравнивался с модельными профилями типичных стилей и выявлялся тот, которому он наиболее соответствовал.

Модельные профили каждого типичного стиля противоборства, которые включали антропометрические, физические и психологические показатели, нами были определены методом экспертных оценок. Каждый показатель был оценен по пятибалльной шкале.

Для определения индивидуального профиля борца были разработаны батарея специальных тестов и шкал оценки физических качеств и антропометрических характеристик [3]. Оценка когнитивно-психологических качеств проводилась с помощью метода консиллиума.

Результаты тестирования показателей физического развития и физической подготовленности на стадии выявления предрасположенности борца к одному из типичных стилей противоборства показали, что достоверных различий между группами нет.

На основании данных тестирования и оценки для каждого борца, участвующего в эксперименте, был составлен профиль его подготовленности по пятибалльной шкале. Затем были вычислены коэффициенты корреляции между профилем подготовленности борца и модельными профилями каждого типичного стиля противоборства. Максимальный коэффициент корреляции показывал предрасположенность борца к определенному типичному стилю противоборства (степень соответствия борца определенному типичному стилю противоборства, г).

В таблице 1 представлено распределение количества борцов контрольной и экспериментальной групп по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типичных стилей в начале эксперимента.

Как видно из полученных результатов, большинство борцов имеют умеренную степень соответствия одному из типичных стилей противоборства: 85,7 % – в экспериментальной группе и 64,5 % – в контрольной

Таблица 1

Распределение количества борцов по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типичных стилей в начале эксперимента

№	Степень соответствия, г	Экспериментальная группа (n=21)		Контрольная группа (n=30)	
		Количество спортсменов	%	Количество спортсменов	%
1	До 0,3 (слабая)	0	0	1	3,2
2	От 0,3 до 0,5 (умеренная)	18	85,7	20	64,5
3	От 0,5 до 0,7 (заметная)	3	14,3	10	32,3
4	Выше 0,7 (высокая)	0	0	0	0

Таблица 2

Средние значения степеней соответствия в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n=21)	Контрольная группа (n=30)	p
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Степень соответствия (г)	0,42 ± 0,01	0,43 ± 0,01	> 0,05

Таблица 3

Распределение количества борцов по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типических стилей в конце эксперимента

№	Степень соответствия	Экспериментальная группа (n=18)		Контрольная группа (n=27)	
		Количество спортсменов	%	Количество спортсменов	%
1	До 0,3 (слабая)	0	0	0	0
2	От 0,3 до 0,5 (умеренная)	6	33,3	18	66,7
3	От 0,5 до 0,7 (заметная)	6	33,3	6	22,2
4	Выше 0,7 (высокая)	6	33,3	3	11,1

Таблица 4

Средние значения степеней соответствия в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n=18)	Контрольная группа (n=27)	p
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Коэффициент корреляции	0,61 ± 0,04	0,49 ± 0,03	<0,05

ной группе, а слабая степень соответствия выявлена всего в одном случае – в контрольной группе, что составляет всего 3,2 %.

В таблице 2 представлены средние значения степени соответствия (максимального коэффициента корреляции) в экспериментальной и контрольной группах на стадии выявления стиля противоборства. Усреднение проводилось по количеству борцов в каждой группе.

Из таблицы видно, что средние значения степеней соответствия в контрольной и экспериментальной группах почти одинаковы, достоверных различий нет.

Из анализа полученных результатов следует, что на стадии выявления группы можно считать равнозначными, и они соответствуют требованиям эксперимента.

Результаты тестирования физического развития и физической подготовленности борцов в конце эксперимента показали, что достоверных различий между группами по этим показателям также не выявлено.

В таблице 3 представлено распределение количества борцов контрольной и экспериментальной групп по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типических стилей в конце формирующего эксперимента (За время эксперимента 6 человек завершили свою спортивную карьеру, поэтому данные в таблице соответствуют меньшему количеству испытуемых).

Из таблицы видно, что в экспериментальной груп-

пе 12 (66,7 %) борцов имеют заметную и высокую степень соответствия, тогда как в контрольной только 9 борцов (33,3%), что в два раза меньше в процентном соотношении. Стоит подчеркнуть, что борцов с заметной и высокой степенью соответствия в экспериментальной группе увеличилось на 11,7 %, а в контрольной группе этот показатель остался на прежнем уровне.

В таблице 4 представлены средние значения степеней соответствия в экспериментальной и контрольной группах по завершении формирующего эксперимента.

Из сравнения данных таблиц 2 и 4 видно, что в экспериментальной группе средняя степень соответствия возросла на 0,10 (19,5 %), а в контрольной группе лишь на 0,03 (6,5 %). Статистическая обработка данных показала, что различия между средними значениями степеней соответствия типическому стилю противоборства в контрольной и экспериментальной группах являются достоверными ($p < 0,05$).

Выводы.

Разработана программа индивидуализации подготовки борцов, направленная на становление индивидуального стиля противоборства. Эффективность программы подтверждена педагогическим экспериментом.

В дальнейшем предполагается разработка тренерской концепции индивидуализации подготовки в вольной борьбе.

Литература

1. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе / А.С. Кузнецов. – Наб. Челны: КамПИ, 2002. – 325 с.
2. Латышев С.В. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе. Молодая спортивная наука Украины, 2012, Вып.16, т. 1, С. 157–163.
3. Латышев С.В. Анализ состава технико-тактических действий борцов, имеющих различный стиль противоборства. Вісник Чернігівського національного університету ім. Т.Г. Шевченка, 2011, Вып 91, С. 188–193.
4. Латышев С.В. Разработка шкал оценки физической подготовленности борцов на этапе специализированной базовой подготовки / С.В. Латышев // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 55-59.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Bompa T. Preparation of young champions / Bompa T. – М.: Astrel, 2003.- 259 pp.
7. Coaching Youth Wrestling / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. – Illinois: Human Kinetics, 2007. – 208 p.
8. Ryan T. Elite Wrestling / Thomas Ryan, Jukie Sampson. – New York: McGraw–Hill, 2006. – 224 p.
9. Utter A. Physiological and performance responses to tournament wrestling / William J. Kraemer, Andrew C. Fry, Martyn R. Rubin // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2001. – Vol. 33. – № 8. – P. 1367–1378.
10. Mirzaei B.A. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers / B. Mirzaei, N. Akbar // World Journal of Sport Sciences. – 2008. – № 1. – P. 08–11.
11. Latyshev N.V. Analysis competition activity of freestyle wrestlers on olympic games in Beijing of 2008 // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2009, vol.10, pp. 106 – 109.
12. Latyshev S.V. The problem of selection and prognostication of sporting results in a freestyle wrestling // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2009, vol.10, pp. 110 – 113.
13. Sinigovets S.V., Biokinematic structure of techniques wrestlers during pre-basic training. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 62-69. doi:10.6084/m9.figshare.737766
14. Tupeev Y.V. Features of kinematic structure of motor actions technique in the freestyle wrestlers with different qualification // Physical Education of Students. 2010, vol.1, pp. 106 – 108.
15. Zaccagni L. Anthropometric characteristics and body composition of Italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*. 2012, vol.12(2), pp. 145–151. doi:10.1080/17461391.2010.545838.

References

1. Latyshev S.V. *Moloda sportivna nauka Ukrayini* [Young sport science of Ukraine], 2012, vol.16(1), pp. 157–163.
2. Latyshev S.V. *Visnik Chernigiv's'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2011, vol.91, pp. 188–193.
3. Latyshev S.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2013, vol.4, pp. 55-59.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
5. Shakhmuradov Iu.A. *Vol'naia bor'ba: nauchno-metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki borcov* [Freestyle wrestling: scientific and methodological foundations of long-term training of fighters], Makhachkala, Age, 2011, 368 p.
6. Bompa T. *Preparation of young champions*. Moscow, Astrel, 2003, 259 p.
7. Sandberg Emma, Bell Natha. *Coaching Youth Wrestling*. Illinois, Human Kinetics, 2007, 208 p.
8. Ryan T., Sampson J. *Elite Wrestling*. New York, McGraw–Hill, 2006, 224 p.
9. Utter A., Kraemer W., Fry A., Rubin M. Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001, vol.33(8), pp. 1367 – 1378.
10. Mirzaei B., Akbar N. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*, 2008, vol.1, pp. 8-11.
11. Latyshev N.V. Analysis competition activity of freestyle wrestlers on olympic games in Beijing of 2008. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2009, vol.10, pp. 106 – 109.
12. Latyshev S.V. The problem of selection and prognostication of sporting results in a freestyle wrestling. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2009, vol.10, pp. 110 – 113.
13. Sinigovets S.V., Biokinematic structure of techniques wrestlers during pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 62-69. doi:10.6084/m9.figshare.737766
14. Tupeev Y.V. Features of kinematic structure of motor actions technique in the freestyle wrestlers with different qualification. *Physical Education of Students*. 2010, vol.1, pp. 106 – 108.
15. Zaccagni L. Anthropometric characteristics and body composition of Italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*. 2012, vol.12(2), pp. 145–151. doi:10.1080/17461391.2010.545838.

Информация об авторе

Латышев Сергей Викторович: ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8382-5969>; slatyshev@ukr.net; Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского; ул. Щорса 31, г. Донецк, 83050, Украина

Цитируйте эту статью как: Латышев С. В. Программа индивидуализации подготовки в вольной борьбе // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6 – С. 34-37. doi:10.6084/m9.figshare.840500

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 15.10.2013 г.
Опубликовано: 30.11.2013 г.

Information about the author

Latyshev S.V.: ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8382-5969>; slatyshev@ukr.net; Donetsk Mihayilo Tugan-Baranovsky National University of Economics and Trade; Schorsa str. 31, Donetsk, 83050, Ukraine

Cite this article as: Latyshev S.V. Individualization program training in freestyle wrestling. *Physical education of students*, 2013, vol.6, pp. 34-37. doi:10.6084/m9.figshare.840500

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 15.10.2013
Published: 30.11.2013