

УДК 796.81

Индивидуальный подход в обучении борцов-хапсагаистов

Друзьянов Иван Иванович¹, кандидат педагогических наук

Бессонова Валентина Прокопьевна², кандидат педагогических наук

Федоров Эдуард Павлович³, кандидат педагогических наук

Марин Ньюргун Игоревич¹,

¹*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта, г. Якутск*

²*Арктический государственный агротехнологический университет, г. Якутск*

³*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, с. Чурапча, Республики Саха (Якутия)*

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению особенностей стиля якутской национальной борьбы хапсагай, обусловленных силой нервной системы по возбуждению. Для диагностики силы нервной системы использовали две методики: теппинг-тест и изменение времени простой двигательной реакции при многократном предъявлении раздражителя. Предпочитаемые действия борцов с различной силой нервной системы по возбуждению определяли методом анкетирования. Результаты исследования могут быть использованы тренерами спортивных секций по якутской национальной борьбе хапсагай.

Ключевые слова: борьба, национальная борьба хапсагай, нервная система, психические качества, стиль борьбы, физические качества.

Individual approach to training hapsagay wrestlers

Druzyanov Ivan Ivanovich¹, candidate of pedagogical sciences

Bessonova Valentina Prokopyevna², candidate of pedagogical sciences

Fedorov Eduard Pavlovich³, candidate of pedagogical sciences

MarinNiurgun Igorevich¹

¹*North-Eastern Federal University. M.K. Ammosov, Institute of Physical Culture and Sports, Yakutsk*

²*Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk*

³*Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports p. Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia)*

Abstract. This article is devoted to a study whose task was to study the characteristics of the Yakut national wrestling style hapsagai, determined by the strength of the nervous system in excitation. To diagnose the strength of the nervous system, two methods were used: the tapping test and changing the time of a simple motor reaction during repeated presentation of the stimulus. The preferred actions of wrestlers with different strengths of the nervous system in terms of arousal were determined by questionnaire. The results of the study can be used by coaches of sports sections in the Yakut national wrestling hapsagai.

Keywords: wrestling, national wrestling hapsagai, nervous system, mental qualities, wrestling style, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Принцип индивидуального подхода остается до сих пор в значительной степени декларативным из-за того, что не изучены многие частные зависимости между особенностями формирования навыков и природными основами личности. К таким стойким и мало изменяющимся в течение жизни природным основам личности относятся типологические свойства нервной системы (сила, подвижность и др.). Эти свойства нервной системы, оказывая значительное влияние на поведение и особенности деятельности человека, приводят к формированию индивидуального стиля деятельности, то есть устойчивой системы способов, которые складываются у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности. Сущность индивидуального стиля деятельности заключается в том, что одинаково высоких результатов могут достигать люди с различной выраженностью свойств нервной системы, используя свои наиболее сильные стороны.

И поэтому задача тренера должна состоять в том, чтобы формировать у спортсмена такой стиль борьбы, который позволит эффективно использовать наиболее сильные физические и психические качества борца-хапсагаиста и компенсировать слаборазвитые.

Задача данного исследования состояла в изучении особенностей стиля борьбы, обусловленных силой нервной системы по возбуждению.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для диагностики силы нервной системы использовались две методики: теппинг-тест [1] и изменение времени простой двигательной реакции при многократном предъявлении раздражителя. Предпочитаемые действия борцов с различной силой нервной системы по возбуждению определяли методом анкетирования. Обследовали высококвалифицированных спортсменов (разрядников) – 23 человека – борцов Республики Саха (Якутия) по национальной борьбе хапсагай. По итогам типологических испытаний 6 борцов получили диагноз «сильные» (наличие сильной нервной системы), 10 – «слабые» (слабость нервной системы по возбуждению), 7 – «средние».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В якутской национальной борьбе хапсагай выделяют следующие стили: атакующий, контратакующий и оборонительный.

Анкетный опрос показал, все борцы предпочитают атакующий стиль: у «сильных» и «средних» – 100%, у «слабых» – 80%. Это, очевидно, можно объяснить тем, что правила соревнований требуют постоянных активных действий от борцов (высокий класс спортсменов говорит о том, что они успешно приспособились к этим требованиям, нашли свой, наиболее приемлемый для них, стиль борьбы) [2].

Но и в этом, обусловленном правилами соревнований, атакующем стиле имеются существенные различия, что зависит от степени выраженности силы нервной системы по возбуждению (в данной работе будут рассматриваться две крайние группы борцов по силе нервной системы – с сильной и слабой). Характер стиля проявляется в особенностях маскировки атакующих действий (табл. 1).

«Сильные» это делают в основном посредством ложных атак, которые вынуждают противника постоянно обороняться, уходить в защиту, «слабые» маскируют свои действия главным образом за счет передвижений. «Сильные» в 2 раза чаще, чем «слабые», подавляют активность противника ложными атаками; для «слабых» основным способом является передвижение и изменение захвата, «Сильные» практически одинаково часто пользуются всеми видами защиты; для «слабых» основными являются передвижение и блокирующий захват. Результаты проведенного исследования показали, что по частоте применения различных действий «сильные» превосходят «слабых» (табл. 1). «Сильные» достаточно часто борются на всех дистанциях, что позволяет им широко и разнообразно готовить атаки, «слабые» же предпочитают бороться лишь на средней дистанции.

Необходимо отметить, что различия между «сильными» и «слабыми» являются не разрозненными, а имеют целостный (комплексный) характер, формируется обусловленная силой нервной системы устойчивая система действий, которая наиболее эффективно может проявляться в одних условиях и хуже – в других (что находит свое выражение в категориях «удобный» и «неудобный» противник).

Таблица 1 – Частота использования различных действий у борцов, отличающих по показателям силы нервной системы (%)

Группы борцов с различным уровнем силы нервной системы	Способы маскировки атакующих действий				Способы подавления активности противника					Способы защиты против бросков				Дистанции в борьбе		
	Ложными атаками	Изменение стойки	Изменение захвата	Передвижением	Ложными атаками	Передвижением	Сковывающим захватом	Изменением захвата	Изменение стойки	Блокирующим захватом	Передвижением	Движением в сторону броска	Защитой руки и ноги	Дальняя	Средняя	Ближняя
Сильные	83	50	50	50	66	66	66	69	39	66	66	33	33	83	100	83
Слабые	30	30	40	60	30	60	50	60	20	80	60	10	20	20	80	10

Результаты исследования показали, что имеется достоверное различие ($p < 0,05$) между «сильными» и «слабыми» в предпочтении стиля противника: «сильные» предпочитают противника обороняющегося, малоподвижного; «слабые» – атакующего, малоподвижного.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенное исследование подтверждает, что, хотя формирование индивидуального стиля в борьбе обусловлено влиянием ряда факторов («школа» борьбы, уровень развития отдельных физических качеств спортсмена и др.), основные черты стиля обуславливаются типологическими особенностями нервной системы. И это обстоятельство не должно оставаться вне внимания тренера.

Формирование наиболее приемлемого и эффективного для каждого спортсмена индивидуального стиля должно основываться не только на результатах наблюдения тренера, но и на данных изучения типологических свойств нервной системы борца.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 352 с.
2. Захаров А. А., Яковлев Я. И. Реконструкция правил традиционного вида борьбы Саха // Арктика XXI век. Гуманитарные науки. 2022. № 3 (29). С. 129–137.

REFERENCES

1. Ilyin E. P. (2008). Psychology of sports, St. Petersburg, Peter, 352 p.
2. Zakharov A. A., Yakovlev Y. I. (2022), "Reconstruction of the rules of the traditional wrestling of the Sakha", *Arctic XXI century. Humanitarian sciences*, No. 3 (29), pp. 129–137.

Информация об авторах:

Друзьянов И. И., доцент кафедры физического воспитания
Бессонова В. П., доцент кафедры физического воспитания и спорта
Федоров Э. П., доцент кафедры естественных дисциплин
Поступила в редакцию 20.02.2024.
Принята к публикации 19.03.2024.