

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

ЗАХАРОВ АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БОРЦОВ-ЮНИОРОВ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель: д-р пед. наук,
доц. А. С. Сагалеев

Улан-Удэ – 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование индивидуализации технико-тактической подготовки в спортивной борьбе	8
1.1. Характерные особенности соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе	8
1.2. Моделирование соревновательной и тренировочной деятельности борцов вольного стиля	19
1.3. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля	32
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования	41
2.1. Задачи исследования	41
2.2. Методы исследования	41
2.3. Организация исследования	49
Глава 3. Методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций	51
3.1. Соревновательная деятельность и индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов высшей квалификации.....	51
3.2. Модули и алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов высшей квалификации	59
3.3. Методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций	68
Глава 4. Экспериментальное обоснование эффективности методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций	85
Выводы	97
Литература	99
Практические рекомендации	122
Приложения	126

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из существенных резервов повышения мастерства спортсменов является изучение индивидуальной предрасположенности, выявление и формирование их двигательных предпочтений в конкретных условиях соревновательной деятельности (Матвеев Л. П., 1999, 2000, 2005; Пилюян Р. А., 1997; Платонов В. Н., 2003; Родионов А. В., 1990; Павлов А. Е., 2010; и др.).

В спортивных единоборствах проблема индивидуального подхода сложна и многогранна и исследуется в различных направлениях. При этом дальнейшего изучения требуют проблемы индивидуальной технико-тактической подготовки ближайшего резерва – юниоров различной квалификации – в соответствии с современными условиями соревновательной деятельности (Алиханов И. И., 1985, 1986; Гаськов А. В., 2000; Дегтярев И. П., 1979; Завьялов А. И., 1996; Завьялов Д. А., 1997, 2002, 2006; Игуменов В. М., 1992; Калмыков С. В., 1994, 2005, 2008; Новиков А. А., 1998, 2000, 2003; Таймазов В. А., 1997; Туманян Г. С., 1997, 1998, 2000, 2006; Шахмурадов Ю. А., 1997; Шулика Ю. А., 2006; Федоров В. В., 1992; и др.).

В спортивной борьбе повышение конкуренции, интенсификация соревновательной деятельности, сквозной счет через весь поединок, определение пассивного борца дают дополнительные возможности спортсменам изменить ситуацию на ковре в свою пользу, поддерживают интригу до конца поединка и соревнования в целом. Изменение регламента поединка, повышение интенсивности применения технико-тактических действий, сокращение результативных соревновательных комбинаций актуализируют необходимость более тщательной индивидуальной подготовки борцов-юниоров (Гомбоев Ч-Д. М., 2003; Завьялов А. И., 1996; Калмыков С. В., 2005, 2008; Миндиашвили Д. Г., 1995, 1998, 2000; Мороз В. В., 1983; Новиков А. А., 2000, 2003; Сагалеев А. С., 2013; Шахмурадов Ю. А., 1997; Ярыгин И. С., 1989; и др.).

Между тем в современной вольной борьбе все еще не в полной мере реализуется требование вести технически разнообразное, комбинационное противоборство. Таким образом, возникает противоречие между:

- необходимостью показать зрелищную борьбу и существующей практикой обучения и формирования несложных связок технико-тактических действий;

- требованием вести комбинационное единоборство и недостаточной разработанностью методики обучения и совершенствования результативных соревновательных комбинаций;

- необходимостью повышения результативности соревновательной деятельности борцов-юниоров и недостаточным организационно-методическим обеспечением индивидуализации технико-тактической подготовки с учетом современных соревновательных требований в вольной борьбе.

Выявленные противоречия определили проблему формирования результативных соревновательных комбинаций в индивидуальной технико-тактической подготовке борцов-юниоров и обусловили выбор темы исследования: «Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций».

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки борцов-юниоров вольного стиля.

Предмет исследования – методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

Цель работы – повышение результативности соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля на основе определения и формирования результативных соревновательных комбинаций.

Гипотеза исследования. Предполагается, что результативность соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля повысится, если:

- определить исходные теоретико-методические положения формирования технико-тактических действий и их комбинаций в спортивной борьбе;
- выявить особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля;
- составить алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов-юниоров;
- разработать методику освоения алгоритмов результативных соревновательных комбинаций борцов-юниоров.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- теория и методика спорта, спортивной тренировки (Верхошанский Ю. В., 1984; Матвеев Л. П., 2000, 2005; Платонов В. Н., 1986, 2003; Туманян Г. С., 1998, 2000; и др.); исследования индивидуального стиля деятельности (Климов Е. А., 1959, Мерлин В. С. 2009; и др.);
- теория и методика подготовки спортсменов-единоборцев (Гаськов А. В., 2000; Дегтярев И. П., 1979; Завьялов А. И., 1996; Игуменов В. М., 1992; Калмыков С. В., 2005, 2008; Миндиашвили Д. Г., 2000; Новиков А. А., 2003; Таймазов В. А., 2004; Туманян Г. С., 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; Шулика Ю. А., 2006; и др.)
- индивидуализация технико-тактической подготовки борцов (Калмыков С. В., 2005, 2013; Миндиашвили Д. Г., 2000; Сагалеев А. С., 2012; Туманян Г. С., 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; Шулика Ю. А., 2006; Юшков О. П., 2001; Ярыгин И. С., 1989; и др.).

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- определены признаки индивидуализации технико-тактической подготовки борцов вольного стиля различной манеры ведения поединка;
- выявлены алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов высшей квалификации атакующей и контратакующей манеры ведения поединка;

- показана взаимосвязь результативных соревновательных комбинаций и индивидуальных особенностей борцов различной манеры ведения поединка;

- разработаны модули технико-тактической подготовки борцов-юниоров;

- экспериментально обоснована методика индивидуальной технико-тактической подготовки на основе результативных соревновательных комбинаций.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении положений теории и методики спортивной борьбы об особенностях разработки методики тактико-технической подготовки борцов на основе результативных соревновательных комбинаций.

- выявлены алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов вольного стиля атакующей и контратакующей манеры ведения поединка;

- обоснованы модельные характеристики технико-тактических действий борцов высшей квалификации различной манеры ведения поединка;

- сформированы модули результативных соревновательных комбинаций, необходимые для индивидуальной подготовки борцов старших разрядов;

Практическая значимость исследования характеризуется новыми возможностями индивидуализации технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе выявленных результативных соревновательных комбинаций.

Применение разработанных алгоритмов и модулей индивидуальной подготовки борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка значительно повышает эффективность становления спортивного мастерства и способствует повышению результативности соревновательной деятельности в вольной борьбе.

Полученные результаты диссертационного исследования могут быть использованы в работе ДЮСШ, СДЮШОР, отделений высшего спортивного мастерства, в подготовке сборных команд по спортивной борьбе.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Успешная соревновательная деятельность борцов высшей квалификации обусловлена рациональным применением результативных технико-тактических комбинаций в рамках конкретной манеры ведения поединка.

2. Разработанная методика индивидуальной технико-тактической подготовки на основе алгоритмов результативных соревновательных комбинаций позволяет повысить результативность соревновательной деятельности и способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности.

Обоснованность и достоверность результатов обеспечиваются опорой на основополагающие исследования в области теории и методики физической культуры и спорта, теоретическим анализом, обобщением и учетом опыта подготовки спортсменов-единоборцев, практической проверкой теоретических результатов, внутренней непротиворечивостью результатов исследования, их соответствием положениям базисных наук; продолжительностью, воспроизводимостью и контролируемостью экспериментальной работы и соответствующей апробацией в реальных условиях учебного процесса и соревнований.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертационного исследования обсуждены на заседаниях кафедры спортивных дисциплин БГУ; ежегодных международных, всероссийских научно-практических конференциях; специализированных семинарах ведущих тренеров и судей по спортивной борьбе. По теме исследования опубликовано 10 статей, в том числе 3 статьи в рецензируемых журналах ВАК.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

1.1. Характерные особенности соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе

Проблема соревновательной деятельности долгое время находится в числе приоритетных направлений научного поиска и анализа в теории и практике спорта высших достижений. Многие положения рассматриваются на основе теории деятельности (Рубинштейн С. Л., 1973; Леонтьев А. Н., 1972). В современной теории спорта данная концепция получила новый вектор исследований, раскрывающий специфические особенности и своеобразие реализации в каждом виде спорта.

В спортивных единоборствах данную проблему изучали многие известные ученые: А. В. Гаськов (2002), И. П. Дегтярев (1979), А. И. Завьялов (1996), В. М. Игуменов (1992), С. В. Калмыков (2008), А. А. Новиков (1998), В. А. Таймазов (1997), Г. С. Туманян (2000), Ю. А. Шулика (2006), Ю. А. Шахмурадов (1997).

Согласно концепции деятельности, операция представляет собой способ осуществления действий, которые, в свою очередь, нацелены на конечный результат, то есть целенаправленные действия. В основе сознательной спортивной деятельности находятся мотивы, за которыми всегда можно обнаружить соответствующие потребности спортсмена в самовыражении, самосовершенствовании. Наличие цели в спорте высших достижений обуславливает совокупность действий, направленных на высокий конечный результат. Следовательно, деятельность – это операция, имеющая определенную цель, связанную с определенной потребностью. Таким образом, понятия

«операция», «цель» и «потребность» представляют три уровня значений, определяющих в совокупности понятие «деятельность».

По А. Н. Леонтьеву (1972), термин «деятельность» обозначает только такие процессы, которые, отражая-то или иное отношение человека к миру, отвечают соответствующей им потребности, процессы, при которых то, на что направлен данный процесс в целом (его предмет), всегда совпадает с тем объективным, что побуждает субъекта к данной деятельности, то есть, в нашем случае, с мотивами спортивного совершенствования.

По мнению В. А. Плахтиенко (1988), категория деятельности включает в себя предмет деятельности, потребности и мотивы. При анализе деятельности ученый определил три плана ее рассмотрения: генетический, структурно-функциональный, динамический. В строении деятельности выделяются иерархические, связанные между собой единицы – отдельная деятельность, вычленяемая в общем потоке деятельностей на основе побуждающего ее мотива; действие, подчиненное осознаваемой цели; операция, соотносимая с условиями выполнения действия (Плахтиенко В. А., 1988).

При реализации спортивных мотивов и потребностей раскрываются важные стороны и множество типов спортивной деятельности. Спорт как часть человеческой культуры наполнен совокупностью различных типов деятельности, объединенных понятием «спортивная деятельность», одним из типов которой является соревновательная деятельность. При этом понятие «спортивная деятельность» во многом совпадает с определением понятия «спорт» в широком смысле, а понятие «соревновательная деятельность» – с понятием «спорт» в узком смысле (Матвеев Л. П., 1977).

В настоящее время понятие «соревновательная деятельность» в теории спорта и теории спортивных соревнований рассматривается в качестве одного из основополагающих (Красников А. А., 2005). Понимание данного термина затруднено в связи с недостаточно точным определением категории спортивной деятельности как предмета исследования, хотя попытки сформулировать всю совокупность в едином целом предпринимались неоднократно

(Дёмин В. А., 1979; Матвеев Л. П., 1977; Новиков А. А., 1986; Платонов В. Н., 1986; Пилюян Р. А., 1985; Туманян Г. С., 2000; и др.).

Ключевым словом соревновательной деятельности, бесспорно, является конкуренция (от лат. *concursum*), которая представляет собой «соискательство на награду, столкновение, соперничество на каком-либо поприще между лицами, заинтересованными в достижении одной и той же цели». Отличительным признаком соревновательной деятельности является то, что соперничество в спортивной деятельности характеризуется уровнем притязаний и максимальным проявлением возможностей человека.

По мнению А. А. Красникова (2005), отличительными признаками соревновательной деятельности являются:

1. Соревновательная деятельность по своему происхождению вторична, как бы надпредметна, то есть соревновательная деятельность разворачивается на материале другой, первичной, предметной деятельности.

2. Соревновательная деятельность тесно взаимодействует с таким социально значимым понятием, как конкуренция.

3. Конкуренция объясняет появление особенного состояния, в котором проявляется эмоциональный и физиологический фон человеческой деятельности.

4. Конкуренция в соревновательной деятельности базируется основе гуманного отношения к сопернику, исключающего его физическое устранение.

Таким образом, соревновательная деятельность представляет собой острое соперничество, направленное на выявление превосходства одной из конкурирующих сторон в определенных регламентированных условиях.

В контексте нашего исследования важной основой концепций деятельности является положение о том, что включенным в спортивную деятельность можно считать лишь того спортсмена, который мотивирован на достижение наивысшего результата (Пилюян Р. А., Шахмурадов Ю. А., 1997).

Как отмечает Р. А. Пилюян (1985), деятельностью можно считать только тот процесс, который реализуется за счет мотивации, сформированной на

основе субъект-объектных связей, включающих общественно значимый предмет. Следовательно, в спорте высших достижений мотивация выполняет важнейшую функцию. Без мотивации к успеху спортивная деятельность теряет смысл.

По отношению к спорту высших достижений мотивация выходит на уровень «личностного смысла» спортсмена, которому подчинена вся остальная деятельность. Поэтому мотивация рассматривается как «системообразующий фактор» деятельности (Анохин П. К., 1980).

В работах Р. А. Пилояна (1985) дается определение понятия «мотивация спортивной деятельности», под которым автор подразумевает особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности. По его мнению, мотивация является основой для постановки и достижения целей, направленных на проявление индивидуальных возможностей спортсмена. Сформулированы базовые принципы теории деятельности, предложены рекомендации тренерам для изучения мотивации, выявлены её особенности, а также разработана технология спортивной деятельности. Автор формулирует принципы индивидуализации подготовки спортсменов на основе выявленных признаков и закономерностей (Пилоян Р. А., 1985).

Принципиальным положением теории деятельности является то, что каждая составная часть деятельности может становиться более дробной, то есть в ходе достижения одной цели может произойти выделение промежуточных целей. Из этого следует, что цельное действие подразделяется на несколько отдельных более простых элементов. Цель достигается путем реализации простых элементов. В этом случае в качестве элементов следует рассматривать все моменты активности спортсмена – от возникновения цели до ее реализации.

Эти позиции будут использованы и учтены при формулировании алгоритмов технико-тактических действий борцов, а также при моделировании

результативных комбинаций у представителей различной манеры ведения поединка.

Индивидуализация подготовки спортсменов не может осуществляться результативно без нацеленного познания индивидуальных особенностей спортсменов, создания условий для раскрытия их возможностей (Пилюян Р. А., 1988).

В контексте нашего исследования важно понимание того, что в спортивных единоборствах, в частности в спортивной борьбе, отдельные операции объединяются в целостные действия, а из них складывается сама соревновательная и тренировочная деятельность. В свою очередь, данное понятие расчленяется на другие специфические термины. Например, технико-тактическая подготовка как специфическая деятельность. По мнению многих авторов, следует различать понятия технической, тактической, технико-тактической подготовки.

Р. А. Пилюян и Ю. А. Шахмурадов (1997) ввели понятие «совокупность операций». С одной стороны, борец при помощи отдельной операции (перемещение, захват, рывок, толчок и т. п.) не добивается преимущества (баллов) над соперником, а лишь создает для этого предпосылку (выполняет захват, выводит из равновесия, сближается и т. п.), т.е. решает промежуточную (подводящую) задачу.

С другой стороны, по мнению данных авторов, в условиях противостояния даже самые простые задачи невозможно решить при помощи одних действий, операций. Для этого необходима совокупность операций, логически связанных между собой. На это спортсмены и тренеры тратят много времени, но основное внимание тренеров направлено на связывание операций в целостные результативные комбинации.

Атакующие технические приемы (бросок, сваливание, перевод, переворот) становятся результативными только при выполнении тактической установки, сформированной в процессе направленной тактической подготовки.

По мнению С. В. Калмыкова, А. С. Сагалеева, А. С. Цыбикова (2012), специфика борьбы такова, что обучение атакующему действию всегда начинают на несопротивляющемся партнере. В этих условиях спортсмен без труда овладевает именно результирующей его частью (бросок, перевод, сваливание, переворот и т.п.), то есть приемом, а усвоение подготовительных операций как бы задерживается, поскольку все они построены на различных реакциях партнера (сопротивление, переключение внимания и т. п.), новичок еще не умеет их адекватно воспроизводить. Причем на первых порах этот недостаток обучения может оказаться и незамеченным, поскольку в реальном поединке спортсмен будет проводить приемы за счет многочисленных ошибок соперников и тем самым убеждать тренера и самого себя в прогрессе своей подготовленности (Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков А. С., 2012).

Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена (Горянов Л. Б., 1982; Волков В. М., Филин В. П., 1983).

Нарабатываемые двигательные умения – это способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения. Спортсмену необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, быстро и эффективно перерабатывать поступившую информацию, выбирать в условиях дефицита времени адекватную реакцию и формировать наиболее результативные действия. Эти способности в наибольшей мере проявляются в спортивных единоборствах, которые относятся к ситуационным видам спорта.

В тех же случаях, когда отрабатываются одни и те же двигательные действия, которые в неизменном порядке повторяются на тренировках и во время соревнований, умения спортсменов закрепляются в виде специальных навыков (Дёмин В. А., 1979; Кодрацкий И. А., 1986; Игуменов В. М., 1992; Пилоян Р. А., 1997; и др.). В дальнейшем, на уровне высшего спортивного мастерства, данные двигательные умения и навыки формируют индивидуальную манеру ведения поединка, для совершенствования, после того как спортсмен усвоил простые схемы, необходимо осваивать комплексы из трех и более действий.

В структуре соревновательной деятельности спортсменов В. С. Келлер (1995) выделяет следующие элементы: восприятие среды, поведение противников и партнеров, динамика собственного состояния; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований; выбор на этом основании мысленного решения; его воплощение в соответствующих двигательных действиях.

Особенностями структуры соревновательной деятельности в спорте, вытекающими из функциональной структуры деятельности спортсмена и определяющими ее специфику, по мнению В. С. Келлера (1995), являются:

- 1) восприятие информации в условиях маскировки и ложности действий противника;
- 2) обработка информации и принятие решения в условиях лимита и дефицита пространства и времени;
- 3) воплощение принятых решений в условиях активно противостоящего противника и не всегда благоприятных условиях среды и деятельности партнеров (Келлер В. С., 1995).

Л. П. Матвеев (1997), Ж. К. Холодов (2002), Ф. П. Суслов (2009) считают, что структура соревновательной деятельности имеет трехфазовый характер, а именно:

- первая фаза – предстартовая;
- вторая фаза – собственно состязательная;

- третья фаза – это фаза «последствия».

Первая фаза включает в себя время между последней тренировкой и началом состязаний. Она состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто значительно различается с тренировочной. Вторая фаза – все дни, в течение которых соревнуются спортсмены. Она включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания. Третья фаза – время ближайшего и дальнего восстановления после состязаний – включает в себя фазу ближнего восстановления, анализ проведенного соревнования и фазу дальнего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояния более высокого, чем до старта).

По мнению Г. С. Туманяна (2000), структура соревновательной деятельности борцов состоит из двух частей: предсоревновательной и собственно соревновательной. Первая включает время между последней тренировкой и предсоревновательным днем, а вторая – все дни, в течение которых соревнуются борцы. Собственно соревновательная часть состоит из участия в схватках (основная) и из времени между поединками (вспомогательная).

Интересна структура соревновательной деятельности в других видах единоборств. Например, в структуру соревновательной деятельности таэквондо А. Е. Павлов (2010) включил и обосновал содержание следующих фрагментов (фаз):

1. Предбоевая (предстартовая) деятельность. Ее цель – достигнуть состояния готовности к выступлению, которое в целом было сформировано в процессе предсоревновательной подготовки и определяется оптимальным функционированием основных внутренних механизмов (компонентов) боевой деятельности. В предстартовой деятельности единоборца проявляется основная целевая соревновательная установка, а также и ведущая мотивация достижения. Мотивирующими факторами предстартовой деятельности могут быть получаемая со стороны информация о слабых местах противников, их

недостаточной подготовленности (физической, психической и т. д.), и наоборот, о положительных качествах и преимуществах самого спортсмена, мнения специалистов о его мастерстве и перспективах, удачной жеребьевке.

2. Боевая (непосредственно соревновательная) деятельность. Соревновательный бой в единоборствах является основным, наиболее специфичным и остроконфликтным видом деятельности спортсмена, в процессе которого проявляются те компоненты состояния спортивной подготовленности, которые необходимы для ее эффективного выполнения. В ходе боя проявляются и воздействуют на спортсменов ранее сформированные мотивы соревновательной деятельности и мотивация достижений, а также целевые установки, выработанные до начала боя.

Сформированная до соревнований цель выступления и соответствующая установка спортсмена обычно сохраняются на протяжении турнира. К началу боя спортсмены имеют ориентировочную программу действий, в разной степени детализированную у различных спортсменов, которая в значительной степени определяет комплекс боевых установок спортсмена.

Изучению установок на спортивный поединок посвящено много исследований (Завьялов Д. А., 2002; Плахтиенко В. А., 1988; Пилоян Р. А., 1988; Платонов В. Н., 1997; Туманян Г. С., 1998; и др.). К ним относятся, во-первых, технико-тактические установки, определяемые присущей спортсмену манерой боя и по-разному проявляемые при встрече с противниками, обладающими разными индивидуальными особенностями и стилем деятельности, во-вторых, ситуативные установки, связанные с готовностью мгновенно и избирательно применять наработанные боевые действия в определенных ситуациях поединка, в-третьих, двигательные установки, выражающие готовность применять конкретные технические навыки – броски, защиты, связки, комбинации – в типовых ситуациях противодействия.

По мнению авторов, успешность реализации этих установок зависит от умения спортсмена мгновенно ориентироваться в текущих ситуациях и ис-

пользовать благоприятные моменты для выполнения действий, от быстроты принятия адекватного решения, волевой мобилизации в поединке.

Важное значение, по мнению А. Е. Павлова (2010), имеет «межраундовая деятельность», в которой происходит взаимодействие спортсмена с тренером, корректируются действия спортсмена, идет восстановление работоспособности, уточнение плана на поединок. Автор выделяет «межбоевую деятельность», когда после окончания выигранного боя и до начала предстартовой деятельности перед следующим поединком совершенствуются новые планы и установки с учетом следующего соперника. Целями «межбоевой деятельности», по его мнению, являются восстановление работоспособности, подготовка к встрече со следующим противником и «подведение» к оптимальному состоянию спортивной подготовленности.

Такой подход, по его мнению, дает возможность более широко и детально выявить содержание соревновательной деятельности, а в дальнейшем установить выраженность психических, технических, тактических, физических и функциональных компонентов, определяющих ее эффективность.

А. А. Красников (2005) считает, что при анализе структуры соревновательной деятельности следует ограничиться временем выполнения конкретного упражнения, являющегося предметом соперничества. Автор отмечает, что выделение в структуре соревновательной деятельности «предстартовых» фаз и фаз «последствия», переживаний и осмысливания итогов соперничества обуславливает необходимость включения всего потока деятельности в структуру соревновательной, поскольку невозможно точно указать начало предстартовой фазы и момент завершения фазы последствия.

Характеризуя структуру соревновательной деятельности, В. Н. Платонов (1986) считает, что оптимизация структуры тренировочной деятельности во многих видах спорта зависит от четких представлениях о структуре соревновательной деятельности, о тех компонентах, которые дают результат. Различные параметры, характеризующие те или иные компоненты соревно-

вательной деятельности, часто слабо связаны между собой и требуют строго дифференцированного совершенствования.

Некоторые авторы, такие как А. А. Новиков (2003), Г. С. Туманян (2000), О. П. Юшков (2001), выделяют тактические и технические компоненты соревновательной деятельности борцов в особом взаимосочетании и взаимозависимости.

В ходе соревновательной борьбы каждый спортсмен имеет свою определенную изменяющуюся линию поведения, цель которой – скрыть собственные намерения от соперника и раскрыть его тактическую заготовку.

В контексте индивидуализации технико-тактической подготовки борцов важны позиции соотношения между двигательными (техническими) комбинациями, тактическими установками и возможностями их взаимной компенсации при достижении спортивного результата. В связи с этим В. С. Келлер (1995) обобщил наиболее типичные варианты компенсаций:

- недостатки тактической подготовленности компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и пластичностью внимания, чувством времени, чувством дистанции;

- недостатки структуры внимания компенсируются быстротой восприятия и анализа особенностей ситуации, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

- недостатки пластичности внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени;

- недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени и дистанции, структурой и пластичностью внимания;

- недостатки точности двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени.

Эти умозаключения важны для нашего исследования, поскольку мы анализируем модельные характеристики сенсомоторных функций борцов

различной манеры ведения поединка, изучаем специфику их проявлений в конкретной соревновательной деятельности. Результаты исследования сенсомоторных качеств спортсменов (Таймазов В. А., 2004; Федоров В. В., 1992) будут также учитываться при моделировании и программировании тренировочного процесса борцов-юниоров экспериментальной группы.

Таким образом, проведенный краткий анализ структуры соревновательной деятельности позволяет сделать вывод, что в индивидуальной технико-тактической подготовке борцов должны учитываться многие факторы и условия соревновательной деятельности, совокупность которых и определяет конечный эффект и рост спортивного мастерства. Отсутствие этой информации затрудняет моделирование, планирование и контроль тренировочного процесса, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям.

1.2. Моделирование соревновательной и тренировочной деятельности борцов вольного стиля

Фундаментальные исследования в области моделирования соревновательной и тренировочной деятельности проведены ведущими учеными России (Зациорский В. М., 1966; Матвеев Л. П., 1999; Новиков А. А., 1993; Платонов В. Н., 1997; Таймазов В. А., 1997; Туманян Г. С., 2000; и др.). Обобщая мнения разных авторов, можно отметить, что модельные характеристики являются комплексными и дифференцированными показателями состояния спортсмена, основная функция которых заключается в нормировании и прогнозировании подготовленности спортсменов. Модельные характеристики как нормативные требования к компонентам подготовленности характеризует уровень, которого должен достичь спортсмен к моменту основного соревнования или конкретного этапа подготовки.

Модель – это совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируе-

мых результатов. Частные показатели рассматриваются как модельные характеристики.

В широком смысле модель – это преднамеренно созданное или найденное подобие (аналог, условный образ или образец) чего-либо, рассматриваемого в качестве оригинала (натурального, подлинного, истинного объекта). Следовательно, моделирование – процесс создания такого рода моделей и оперирования ими.

Следует отметить, что для повышения эффективности управления подготовкой важным фактором является соблюдение правильной методологической линии. Определение меры оптимальности той или иной системы осуществляется, как известно, путем сравнительного анализа. В юношеском спорте основная концепция нормативных соотношений предусматривает установление количественных и качественных характеристик системы подготовки юных спортсменов и выявление ее особенностей на основе относительных величин.

Под моделью как информационным состоянием управляемой системы понимается при этом не только итог – уровень развития системы, но и математически выраженные зависимости между отдельными педагогическими параметрами (активность борца, коэффициенты атакующих и защитных действий и т. д.) и их медико-биологическими «референтами» (ЧСС, МПК, лактат и др.) как результат отражения конкретной ситуации.

В таком виде «информационное моделирование» более или менее синонимично информационному процессу, если под последним понимать процесс и результат взаимодействия собственной информационной системы с получаемой извне корректирующей информацией (Новиков А. А., 2000). Таким образом, концепция нормативных соотношений позволяет осуществить единый методологический подход в определенных группах видов спорта, что дает возможность более эффективно решать важные задачи управления.

Исследование, создание и использование модельных характеристик возможно лишь в условиях тренировочного процесса, базирующегося на результатах контроля, в этом заключается основная функция моделирования в спорте. Для целостного представления о моделировании подготовленности необходимо иметь модельные характеристики исходного, текущего и идеального состояния спортсмена. Без знания моделей спортсменов высшей квалификации невозможно решить проблему эффективного управления спортивной тренировкой. В то же время моделирование подготовленности должно идти параллельно с моделированием тренировочных воздействий и соревновательной деятельности, взаимосвязь этих показателей обусловлена самой сущностью системного подхода. Сведения об оперативном, текущем и этапном состоянии спортсмена должны анализироваться вместе с результатами срочного, текущего кумулятивного тренировочного эффекта.

В связи с этим полученная информация рассматривается совместно с характером, направленностью и величиной тренировочных воздействий. Таким образом, модельные характеристики, как нормативные требования к компонентам подготовленности, характеризуют уровень, которого должен достичь спортсмен к моменту основного соревнования или конкретного этапа подготовки.

Одним из видов моделирования является создание «моделей сильнейших спортсменов», «моделей чемпионов», или модельных характеристик. Их сопоставление с настоящим состоянием спортсменов дает возможность рационально управлять их подготовкой. Можно отметить, что разработано довольно большое количество модельных характеристик, начиная с наиболее общих, например, оптимального возраста чемпионов крупнейших соревнований, стажа занятий до показателей физической, технико-тактической, психической подготовленности и т. д. (Блудов Ю. М., 1987).

В иерархии методов совершенствования спортивного мастерства борцов моделирование занимает главенствующее место вслед за соревновательными схватками. Но для того чтобы моделировать те или иные ситуации, не-

обходимо, чтобы они в достаточной мере овладели навыками выполнения технико-тактических действий (Алиханов И. И., 1986).

Модельные характеристики являются показателями, входящими в состав модели спортсмена. Учитывая, что модели, как правило, ориентированы на конечные, целевые результаты, для системы подготовки юных спортсменов наибольшее значение имеют базовые модели, входящие в них модельные характеристики. Оценка соответствия реальных значений показателей подготовленности спортсмена модельным характеристикам, сформированным специально для вольной борьбы, и квалификации спортсмена характеризует уровень подготовленности.

Ориентация на модельные характеристики необходима для достижения более гармоничного развития юного спортсмена в связи с требованием избегать преждевременного форсирования подготовки.

В юношеском спорте на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки, которая должна обеспечить подросткам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

На основе специальной литературы по данной проблеме следует кратко обобщить специфику структуры и компоненты соревновательной деятельности.

В спортивной борьбе в настоящее время заметно усилилась конкуренция на международной арене, уже нет явных фаворитов, поэтому проблема эффективности подготовки спортсменов является первоочередной. В связи с этим вопросы научного обоснования и совершенствования управления подготовкой спортсменов высших разрядов и их резерва должны стать приоритетными (Миндиашвили Д. Г., 1996; Новиков А. А., 2000; Озолин Н. Г., 2004; Тараканов Б. И., 2000; и др.).

В настоящее время специалисты в научной литературе приводят различные пути и условия управления тренировочным процессом, которые включают определение цели; состояние управляемой системы; разработку программ воздействий, предусматривающих основные переходные состояния системы, определяемые спецификой процесса управления; получение ин-

формации по определенной системе параметров о состоянии управляемой системы в каждый момент управления; обработка и обобщение полученной информации; выработка корректирующих воздействий; реализация корректирующих и новых воздействий.

В частности, Б. И. Тараканов (2000) выделяет цикл из восьми стадий:

- 1) уяснение тренером и спортсменом стоящих перед ними целей;
- 2) анализ возможностей достижения этих целей;
- 3) формулировка задач на основе выявления несоответствий между целями и возможностями их достижения;
- 4) выработка и принятие решений, включающих спектр узловых действий и основных условий, необходимых для достижения целей;
- 5) составление планов и программ, фиксирующих состав и последовательность действий, а также сроки реализации этих действий;
- 6) организация исполнения планов, состоящая в информировании спортсменов о проблемах и путях их решения, выдаче распоряжений по каждому заданию, созданию системы педагогических воздействий для выполнения планов, стимулировании действий спортсмена;
- 7) контроль исполнения планов на основе сравнения динамики промежуточных результатов с конечными целями подготовки;
- 8) корректировка любых аспектов деятельности спортсмена с целью обеспечения выполнения намеченной программы (Тараканов Б. И., 2000).

В своих работах М. А. Годик (1980) первоначально определил, что управление любым процессом, в том числе тренировочным, состоит из трех основных стадий: 1) сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой он функционирует; 2) анализ полученной информации; 3) принятие решения и планирование. Эти стадии образуют заверченный, многократно воспроизводимый цикл до полной реализации целевой программы управления. В последующем автор выделил уже 2 стадии: 1) реализация программ и планов подготовки; 2) контроль за ходом реализации, внесение не-

обходимых коррекций в документы планирования и составление новых программ и планов (Годик М. А., 1980).

В процессе управления тренировочным процессом необходимо учитывать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов (Зациорский В. М., 1966). Управление спортсменом, его подготовленностью в процессе достижения высоких спортивных результатов состоит в последовательном выведении его на все более высокий уровень функционирования в соответствии с новыми повышенными требованиями, обусловленными ростом его квалификации (Новиков А. А., Колесов А. И., 1972).

Практические аспекты управления, в частности, индивидуализация технико-тактической подготовки, совершенствование и восстановление эффективности коронных атакующих действий, подведение спортсменов к ответственным стартам, глубоко изучены и обобщены Ю. А. Шахмурадовым (1997). Автор подчеркивает, что управление тренировочным процессом должно отвечать следующим исходным требованиям:

1. Необходимо наличие субъекта и объекта управления.
2. В основе управления должны лежать акты принятия и реализации решений.
3. Управление должно осуществляться на основе «модели будущего». В спорте это модель тех соревнований, к которым идет подготовка.
4. Рассогласования, имеющиеся между текущим состоянием спортсмена и моделью противоборства, то есть соревнования, в которых ему придется участвовать, должны служить основанием для конкретизации программы действия.

В ходе управления решения и действия, по мнению автора, должны корректироваться на основе информации, поступающей по каналам обратной связи. В спортивной борьбе результаты не поддаются прямому измерению, поэтому введение формализованных показателей позволяет дать количественную оценку отдельных элементов управляемой системы, то есть самого борца. В свою очередь, благодаря объективизации оценки состояния спорт-

смена это дает возможность точнее и рациональнее подбирать средства и методы тренировки или управляющие воздействия.

В спортивной практике, особенно при подготовке квалифицированных борцов, нельзя обойтись без объективных показателей, характеризующих как уровень состояния подготовленности, так и уровень, который необходимо достигнуть, т. е. модельные характеристики (Оленик В. Т., Каргин Н. Н., 1984).

В исследованиях А. В. Гаськова (2000) реализован системно-деятельностный подход при анализе теоретических и экспериментальных данных соревновательно-тренировочной деятельности спортивных единоборств. Соревновательная деятельность в единоборствах представлена автором в двух функциях: первая – деятельность субъекта; вторая – противоборство двух субъектов, отражающееся в спортивном мастерстве.

По мнению автора, для эффективного управления тренировочно-соревновательной деятельностью необходимо учитывать специфику спортивных единоборств, заключающуюся в следующем: а) большой арсенал специализированных средств – приемов, используемых для решения специфических двигательных задач соревновательной деятельности наличие приемов со сходной технической структурой в действиях с различными тактическими задачами; б) вероятностный характер развертывания соревновательной деятельности, обусловленный, в частности, неопределенными приемами, которые может применить противник для решения конкретной задачи в определенной ситуации спортивного поединка; неопределенностью момента начала действий; элементами дезинформации, преднамеренно вносимыми участниками состязаний; в) непрерывная вариабельность взаимодействия противников во времени и пространстве при дистанционных и временных лимитах; г) постоянно возникающие психолого-тактические, притязательные возможности нравственно-поведенческих мотивационных альтернатив и связанная с ними резкая контрастность эмоций, приобретающих зачастую экстремальные значения.

В процессе управления подготовкой борцов следует обязательно учитывать влияние эндогенных (внутренних) и экзогенных (внешних) факторов (Новиков А. А., 1998). Эндогенные факторы: отрицательные, в том числе психические состояния; отрицательные физические и морфологические особенности; недостаточный уровень технико-тактического мастерства. Экзогенные факторы: масштаб соревнований и задачи, стоящие перед борцом; физическое состояние, уровень мастерства и тренированности соперников; технико-тактические защитные и контратакующие действия соперника; физические и морфологические особенности соперников; факторы биологического воздействия (изменение условий местности, климатических условий и пр.); факторы, характеризующие взаимодействие с опорой и с противником; факторы, характеризующие внешние условия поединка (шум, давление зрителей и пр.) (Новиков А. А., 1998).

Проблема моделирования соревновательной и тренировочной деятельности борцов рассматривалась многими исследователями (Алиханов И. И., 1986; Гомбоев Ч-Д. М., 2003; Завьялов Д. А., 2002; Игуменов В. М., 1992; Калмыков С. В., 1994; Мороз В. В., 1983; Миндиашвили Д. Г., 2000; Новиков А. А., 2003; Подливаев Б. А., 2003; Сагалеев А. С., 2014; Туманян Г. С., 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; и др.).

Специалисты предлагают различные варианты моделирования процесса подготовки спортсменов, учитывающие стиль ведения схватки, особенности маневрирования, силового давления на соперника, воздействие на соперника, осуществление активного захвата, условия создания благоприятной ситуации для проведения атакующих и контратакующих действий.

В основе ситуативного моделирования технико-тактических действий (или их отдельных элементов), как правило, лежат основные требования конкретной соревновательной деятельности. Предметом анализа в этом случае будут являться эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира; тактика ведения поединка; особенности со-

временной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

При моделировании технической подготовки применяются рациональные структуры и модули выполнения комбинаций, связок, отдельных приемов. При этом необходимо развитие физических и волевых качеств для эффективного выполнения приемов (Юшков О. П., 1994). При моделировании тактических установок важно предлагать выполнение комбинаций различных динамических ситуаций – от простых (стартовых) до сложных (влияющих на результат поединка).

При моделировании соревновательной деятельности, по мнению специалистов Ш. Т. Невретдинова (1998), Б. А. Подливаева (1997), необходимо проводить работу в трех направлениях:

1. Освоить все действия борца и их совокупности (разведка, атака, контратака, защита, демонстрация активности и др.).

2. Индивидуализировать технико-тактическую подготовку (формировать свою манеру ведения поединка).

3. Формировать различные алгоритмы поведения борца в поединке. Это направление предполагает объединение отдельных действий в целостные комплексы (модули). Например, провести разведку – добиться преимущества; добиться преимущества – продемонстрировать активность; добиться преимущества – удержать его; добиться преимущества – реализовать опасное положение.

По мнению некоторых авторов – А. И. Завьялова (1996), А. А. Новикова (2003), Ю. А. Шахмурадова (1997), при моделировании технико-тактической подготовки важно включать широкий арсенал технико-тактических действий с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног; осуществлять установки на поединок (набирать в ходе поединка не менее 6-8 баллов, выполнять броски с большой амплитудой, уметь удерживать соперника в опасном положении, уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба

в партере); уметь бороться в обоюдном захвате, а именно – выполнять броски; теснить соперника за ковер, в случае, если соперник провел выгодный захват, не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования.

Важное значение при моделировании имеет стратегическая борьба по всей площади ковра, используя свои индивидуальные преимущества. Для решения данной задачи авторы предлагают применять различные швунги, захваты запястий, рук спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по ковра до зоны пассивности. Следует уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке и партере).

При проведении контрольных и соревновательных поединков предлагается реализовывать алгоритм победы: а) над слабым соперником добиваться победы на туше или чистой технической победы без баллов у соперника; б) над сильным противником добиваться преимущества в баллах.

При этом обязательно завершать схватку мощным спуртом, в том числе в тренировочном процессе.

При моделировании соревновательной и тренировочной деятельности борцов, по мнению А. А. Новикова (2003), необходимо учитывать психическое и физическое состояние борца; уровень его подготовленности и тактико-технического мастерства, уровень мастерства и тренированности соперника; тактико-технические защитные и контратакующие действия соперника; физическое состояние соперника; физические и морфологические особенности соперника; факторы биологического воздействия (изменение условий местности и климата); факторы, характеризующие взаимодействие с опорой и противником (жесткость ковра, трение о покрывку, запотевание кожи и пр.); факторы, характеризующие внешние условия поединка (шум в зале, освещение) (Новиков А. А., 2003).

С учетом современных требований должна быть подготовка спортсменов. Исследователями доказано, что эффективность технико-тактических действий в борьбе зависит от умения спортсмена быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка; умения перемещать общий центр тяжести тела относительно площади опоры; устойчивости борцов в различных положениях.

Для формирования этих умений специалисты предлагают использовать систему заданий (Миндиашвили Д. Г., 2000; Невретдинов Ш. Т., 1998; Подливаев Б. А., 2002; Шахмурадов Ю. А., 1997; и др.), предусматривающую:

- создание видимости активной борьбы путем «преследования» соперника активными действиями в «зоне пассивности», повторных атак у границ рабочей площади;
- использование усилий соперников в «зоне пассивности» с целью создания благоприятных динамических ситуаций с последующими атакующими действиями;
- использование падений соперника в партере с целью получения технического преимущества;
- создание видимости активной борьбы в «зоне пассивности» блокированием рук соперника снизу;
- использование усилий и движений соперника у края рабочей площади ковра для перевода контратакующих действий за пределы ковра;
- создание искусственных проигрышных ситуаций при наличии запаса выигранных баллов во избежание дисквалификации за пассивность;
- установку на достижение чистой победы в схватке;
- установку на достижение ярко выраженной активности с помощью атакующих захватов, реальных попыток проведения технических действий.

Эти разработки и положения использовались нами при обобщении индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов (1995) разработали стратегические направления ведения борьбы при построении комбинаций, которые следует отрабатывать в процессе технико-тактической подготовки:

1. Атакующий всегда должен быть устремлен на реальное выполнение приемов, на быстрые и качественные действия с переключениями с одного обманного движения на другое, на ведение борьбы комбинационно, используя обманные движения, имитацию начала ложной атаки, тем самым отвлекая внимание от истинного приема атаки.

2. Необходимо изматывать соперника (натиск). Атакующий после каждого перевода должен действовать жестко, вкладывая всю свою силу, мощь в проводимый прием. Кроме этого, он должен оказывать и волевое давление на соперника. Это позволит ему быстрее расшатывать его защиту и успешно завершать атакующие действия.

3. Наиболее рациональный стратегический вид тактики – это тактика, объединяющая два предыдущих вида, то есть комбинированная. При этом атакующий должен несколько раз реально «вкладываться» в прием с целью продолжать утомлять соперника непрерывными атаками. Соперник, защитившись от атакующих действий, успокаивается и несколько расслабляется. Атакующий, воспользовавшись, взрывается и проводит коронный прием, добивается успеха.

4. Внезапность атаки. Необходимо использовать благоприятные ситуации, создаваемые атакуемым при защите.

5. В ситуациях поединка, когда атакованный борец при попадании в партер не успел занять устойчивого положения, необходимо без промедления атаковать повторно.

Для повышения эффективности «коронных» атакующих технико-тактических действий ведущие специалисты рекомендуют проводить поединки с соперниками различного роста и веса; применять «ударный» метод, схватки в максимальном темпе; на фоне прогрессирующего утомления; с соперниками, умышленно затрудняющими проведение коронных комбинаций;

с основными конкурентами (Калмыков С. В., 2012; Миндиашвили Д. Г., 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; и др.).

Эти рекомендации ведущих специалистов нами глубоко проанализированы и использованы при разработке модулей и алгоритмов результативных соревновательных комбинаций для атакующих и контратакующих борцов-юниоров.

На основе результатов моделирования соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов специалистами разработаны программы тренировочных заданий для совершенствования технико-тактического мастерства, состоящие из трех блоков, взаимосвязанных логическим алгоритмом деятельности борцов в соревновательном поединке:

- совершенствование технических действий по фрагментам динамической ситуации в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т. д.);

- совершенствование технических действий при моделировании разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной);

- совершенствование тактических комбинаций, направленных на создание активного фона борьбы (Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А., 1997).

При моделировании соревновательной деятельности борцов все большее значение приобретает система персональных заданий (Калмыков С. В., Сагалеев А. С., 2012; Гомбоев Ч-Д. М., 2003). По мнению авторов, данная система в методике совершенствования мастерства должна быть разработана с учетом следующего: увеличения сопротивления соперника; сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической нагрузки; усложнения исходных и промежуточных взаимоотношений борцов; использования различных тактических подготовок для создания динамических ситуаций; подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования; способов выведения из

равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц; образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

В дополнение С. В. Калмыков, А. С. Сагалева (2012) разработали специальные задания для ведения борьбы при выигрышном и проигрышном счете, а также способы их результативной реализации в различных соревновательных ситуациях.

Таким образом, проведенный анализ специальной литературы по проблемам моделирования соревновательной и тренировочной деятельности борцов вольного стиля показал актуальность и сложность данного спектра спортивной деятельности, необходимость дальнейшего научного поиска и методических разработок в данном направлении.

В нашем исследовании мы предположили, что индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров должна проводиться с учетом достижений специалистов, наработанного опыта моделирования и прогнозирования спортивной подготовки, а также дальнейшего изучения вопросов индивидуализации технико-тактического мастерства борцов-юниоров, обобщения атакующей и контратакующей манеры ведения боя, предрасположенности личностных, сенсомоторных, физических, психических, волевых качеств спортсменов.

1.3. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля

Одной из центральных проблем в спортивной науке является проблема индивидуального подхода к подготовке спортсменов высокой квалификации. Вопрос об индивидуализации приобретает первостепенное значение, когда речь идет о спортсменах, претендующих на достижение результатов мирового класса, победу на крупных соревнованиях международного уровня.

Необходимость особо тщательной индивидуализации в спорте высших достижений обусловлена высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к личностным, функциональным и адаптационным возможностям спортсмена. Исследуя проблемы теории спорта в самых различных ее аспектах, Л. П. Матвеев (1991), Н. Г. Озолин (2004), В. Н. Платонов (1997) и другие специалисты указывают на то, что «уравнительные подходы в использовании средств и методов подготовки спортсменов высокой квалификации приемлемы тем меньше, чем ближе подходят запросы спортивной деятельности к границам функциональных и адаптационных возможностей».

Можно отметить одну закономерность, что спортсменам, претендующим на завоевание мирового первенства, просто не с кого брать пример (за исключением примеров по аналогии), так как спортсменов такого класса, как они, до сих пор не было. Вполне естественно, что он должен тренироваться и соревноваться в определенной мере так, как никто до него (Калмыков С. В., 2008). Данная ситуация приводит к тому, что тренер при подготовке спортсмена высокого класса работает персонально с одним учеником, хотя нельзя отрицать того, что без спарринг-партнера никакой подготовки не будет. Это положение имеет особое значение в спортивных единоборствах, в частности в спортивной борьбе.

Соревновательная и тренировочная деятельность спортсмена имеет свои специфические особенности, проявляется в наличии определенного стиля ведения соревновательной борьбы, напрямую связанного с индивидуальностью человека. Проблема индивидуального подхода в единоборствах отражена во многих исследованиях (Блудов Ю. М., 1987; Джероян Г. О., 1970; Гаськов А. В., 2000; Плахтиенко В. А., 1988; Новиков А. А., 2000; Таймазов В. А., 2004; Шахмурадов Ю. А., 1997; и др.).

Однако выявление склонности борца к определенному стилю и его формированию – главная задача в спорте высших достижений для реализа-

ции индивидуальных возможностей спортсмена (Сологуб Е. Б., Таймазов В. А., 2000).

В современной научной литературе индивидуальный стиль деятельности понимается как системное многоуровневое и многокомпонентное образование. Понятие «индивидуальный стиль» и его основные компоненты рассмотрены в работе Е. А. Климова (1959). Исследователь доказал, что типологические свойства нервной системы играют существенную роль в формировании индивидуального стиля деятельности, понимаемого как «индивидуально-своеобразная система психологических свойств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности».

В. Н. Клещев, Н. А. Худадов (1983) считают, что ориентиром для прогнозирования определенной манеры ведения поединка могут служить особенности психики, относимые к темпераменту.

В. А. Таймазов (1997) впервые определил факторы и структуру индивидуальной технико-тактической подготовки атакующих и контратакующих боксеров с учетом их спортивно важных качеств. Полученные автором результаты позволили выявить уровень развития спортивно важных качеств в связи с конкретной манерой ведения боя.

Многие исследователи считают, что выбор манеры ведения поединка зависит от уровня специальных физических качеств, а в основе индивидуализации должны быть объективно выявленные предпочтения к определенной манере ведения поединка.

В таком понимании стиль моторной активности должен, во-первых, состоять из компонентов различных уровней: от телосложения и физической работоспособности до эмоциональной привлекательности различных движений и удовлетворения от их выполнения, во-вторых, опосредовать взаимосвязь нервной системы и темперамента (Пилюян Р. А., 1988).

Индивидуальный стиль деятельности – это устойчивая система, которая может менять форму в зависимости от внешней среды, но всегда сохраняет внутреннее содержание (Толочек В. А., 1984; Дахновский В. С., 1984). Он проявляется в тактике (Оленик В. Г., Рожков П. А., 1984), использовании определенного круга способов тактической подготовки (Олзоев К. С., Толочек В. А., 1984; Шулика Ю. А., 2006; и др.).

С психологической точки зрения сущность индивидуального стиля деятельности заключается в том, что одинаково высоких результатов могут достичь люди с различной выраженностью свойств нервной системы, используя при этом свои наиболее сильные стороны (Горская Г. Б., 1995; Шулика Ю. А., 2006).

Следовательно, индивидуальный стиль спортсменов – это стиль выполнения технико-тактических действий, проявления особенностей деятельности и поведения, которые характерны для каждого человека и должны целесообразно использоваться для достижения конкретной цели, высокого спортивного результата.

Вопросы технико-тактической подготовки тесно переплетаются с проблемой формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности (Гаськов А. В., 2002; Калмыков С. В., 1994; Рожков П. А., 1983; Сологуб Е. Б., Таймазов В. А., 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; Шулика Ю. А., 2006; и др.).

Проблема формирования индивидуальной манеры ведения поединка особенно актуальна на уровне высшего спортивного мастерства, когда в условиях жесткой конкуренции к достижению победы стремятся физически и технически одаренные и мотивированные спортсмены. Однако отождествление тактики, применяемой спортсменом, и стиля его деятельности неправомерно, поскольку стиль деятельности – это всегда устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая свою принципиальную структуру (Толочек В. А., Дахновский В. С., 1984).

Следует указать, что при характеристике устойчивых индивидуальных особенностей ведения соревновательной борьбы специалисты используют в качестве ключевых два термина: «манера» (Ивлев В. Г., Акопян А. О., Петрунев А. А., 1983; Рожков П. А., 1982; Таймазов В. А., 1997; и др.) и «стиль» (Дахновский В. С., 1984; Олзоев К. С., 1999; Станков А. Г., 1981; Шулика Ю. А., 2006; и др.).

Авторы по-разному подходят к решению проблемы индивидуализации спортивной подготовки. Например, А. А. Петрунев, В. А. Вишневский, В. В. Мороз, А. И. Кузнецов (1988) в своей работе для характеристики ведения борьбы какого-либо борца используют термин «манера», а в организации соревновательной деятельности борцов с одним ведущим компонентом подготовленности – термин «стиль спортивной деятельности».

В. С. Дахновский, О. А. Сиротин, А. В. Еганов (1984) выделяют 2 стиля борцов – низкоактивный и высокоактивный:

Низкоактивный стиль – борцы этой группы совершенствуют тактические способы ведения схватки, позволяющие избегать предупреждения за пассивность, изучают и совершенствуют способы защиты от различных приемов; техническая подготовка основывается на том, чтобы вспомогательные приемы совершенствовать в обе стороны, а коронный прием – в удобную для себя сторону;

Высокоактивный стиль – борцы данного стиля совершенствуют приемы в обе стороны; высокотехнических борцов следует подавлять активностью; особое внимание уделять развитию специальной выносливости.

При таких технико-тактических отличиях авторы предложили для них методические рекомендации, которые можно реализовывать методом моделирования.

А. А. Новиков, Ю. И. Чуйко (1984) разделили борцов высшей квалификации по физическим качествам на три различных типа: 1) способные к проявлению высокого уровня выносливости, но не обладающие значительными скоростно-силовыми качествами; 2) имеющие высокие скоростно-силовые

качества, но относительно низкий уровень выносливости; 3) «универсальные».

П. А. Рожков (1986) в своей работе отмечает возможность (по определенным показателям) осуществить прогнозирование склонности борца к той или иной манере ведения поединка, автор приводит и результаты исследования: борцы, отличающиеся по манере ведения поединка, также отличаются по показателям физической подготовленности и показателям психологических тестов.

К. С. Олзоев (1983) на примере высококвалифицированных спортсменов выделил три стиля ведения схватки:

- борцы комбинационного стиля – использование комбинаций, переход от одного приема на другой;
- борцы силового стиля – осуществляют наибольший объем общей и интенсивной нагрузки;
- борцы темпового стиля – имеют наиболее высокие показатели физической работоспособности и специальной выносливости.

В целом большинство авторов выделяют три наиболее выраженных стиля: игровой, темповой и силовой (Дахновский В. С., 1986; Ивлев В. Г., Петрунев А. А., Акопян А. О., 1983; Станков А. Г., 1981; Толочек В. А., Шулика Ю. А., 1984; Оленик В. Г., Каргин В. Т., Рожков П. А., 1984; Олзоев К. С., Геселевич В. А., 1983 и др.).

При исследовании взаимосвязи индивидуального стиля и типологических свойств нервной системы спортсменов различными авторами изучались такие свойства, как подвижность, лабильность, концентрированность по отношению к процессам возбуждения и торможения, а также особенности «второсигнальных» управляющих влияний на локальные надстроечные изменения возбудимости нервных структур.

Во многих исследованиях В. Т. Олейника (1984), А. А. Новикова (2003) доказано, что типологические свойства нервной системы относятся к стойким и малоизменяющимся свойствам человека. Эти свойства, оказывая зна-

чительное влияние на поведение и особенности спортивной деятельности, приводят к формированию устойчивой целостной системы способов реализации технико-тактических действий в условиях жесткого противоборства и соперничества (Дахновский В. С., 1984; Оленик О. Г., 1984; Рожков П. А., 1986; Шулика Ю. А., 2006; и др.).

По мнению авторов А. Г. Станкова, Н. К. Климкова, И. А. Письменского (1981), совершенствование соревновательной деятельности борцов должно быть направлено в первую очередь на совершенствование умений навязывать свою манеру (стиль) ведения поединка; настойчиво реализовывать свой тактический план; распознавать манеру (стиль) ведения поединка соперника, его сильные и слабые стороны; противопоставлять сопернику свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Наиболее отчетливо индивидуальное своеобразие, стиль спортивной деятельности проявляются в реальных условиях ответственных соревнований. При этом формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности, не соответствующего типологическим свойствам нервной системы спортсменов, по мнению многих исследователей, оказывает негативное влияние на рост спортивного мастерства, выполнение квалификационных требований, что в конечном итоге приводит к преждевременному завершению спортивной карьеры.

Следовательно, в процессе индивидуальной технико-тактической подготовки важны глубокие представления тренера о способах индивидуализации, возможностях и закономерностях применения индивидуальной манеры в спортивной деятельности.

Стиль ведения борьбы спортсменов с различной выраженностью силы нервных процессов имеет свои специфические характеристики. Каждому стилю соревновательной деятельности соответствует конкретный набор технико-тактических действий и определенное соотношение ведущих и отстающих физических качеств.

Во многих исследованиях подчеркивается, что высоких достижений в спорте добиваются представители сильных, слабых и средних типов, использующих игровую, темповую, силовую и другие стили соревновательной деятельности. Поэтому не столько тип высшей нервной деятельности или какой-то конкретный стиль определяет возможность достижения высоких результатов, сколько обоснованное формирование стиля соревновательной деятельности, в наибольшей степени отвечающего индивидуальным особенностям спортсмена (Таймазов В. А., 2004).

В данном контексте особого внимания заслуживает работа Д. А. Тышлера (1984), где исследуется индивидуальный стиль деятельности фехтовальщиков. В данной работе проанализирован объем использованных подготовительных действий и боевых средств. Автор показывает, что оценка индивидуальных особенностей применения боевых средств, объема боев комплексными тактическими характеристиками позволяет установить тактические предпочтения спортсменов, определить перспективы совершенствования наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

Таким образом, рассматривая проблемы становления индивидуальной манеры ведения поединка в спортивных единоборствах, авторы предлагают изучить:

- 1) психофизиологические свойства спортсмена как предпосылки развития специальных способностей и биологического «ядра» индивидуальной манеры поединка;
- 2) специальные способности спортсменов, которые проявляются в высоком уровне развития значимых физических и психических качеств;
- 3) тактическую деятельность спортсмена, проявляющуюся в своеобразном стиле решения оперативных задач и манере (стиле) соревновательной деятельности. При этом необходимо выявить структурные особенности и механизмы индивидуального стиля деятельности, а также факторы его формирования.

По мнению Н. А. Худадова (1997), при индивидуализации спортивной подготовки важно учитывать ее специфику, в которой проявляются своеобразные качества спортсмена. Он считает, что необходимо обращать внимание на следующие виды индивидуальной деятельности единоборца: 1. Тренировочная деятельность, которая в зависимости от ее целей может осуществляться как деятельность по ОФП, СФП, ТТП или по психической (боевой) подготовке к соревнованию. 2. Соревновательная деятельность, включающая несколько чередующихся в строгой последовательности видов: предстартовую, боевую, межраундную (отсутствующие в современной спортивной борьбе) и межбоевую. 3. Внетренировочная деятельность, в которой используются специально подобранные внутренировочные и внесоревновательные факторы, при помощи которых спортсмен восстанавливается после соревнований.

Обобщая все вышесказанное, можно отметить, что необходимы дальнейшие фундаментальные исследования индивидуальной подготовки спортсменов в различных видах единоборств и в спортивной борьбе в частности.

ГЛАВА 2

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

1. Изучить особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля высшей квалификации с учетом современных правил и требований.

2. Обобщить модельные характеристики и алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов высшей квалификации различной манеры ведения поединка.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- опрос (беседы, анкетирование);
- тестирование;
- экспертная оценка;
- анализ и обобщение соревновательной деятельности борцов;
- моделирование соревновательной деятельности;
- программирование тренировочной и соревновательной деятельности;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы

осуществлялись с целью определения разработанности исследуемой проблемы в специальной научной литературе и теоретического обоснования применения индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу, позволили теоретически обосновать проблему и определить основные пути решения.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение осуществлялось на всех этапах исследования, а также во время учебно-тренировочных сборов и период соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Во время учебно-тренировочного процесса фиксировались и подвергались анализу следующие показатели: средства, применяемые для совершенствования технико-тактической, физической подготовленности; моторная плотность занятий; время, отводимое на индивидуализацию технико-тактических действий; качество выполнения технических приемов и технико-тактических комбинаций борцов высшей квалификации.

В условиях соревнований несколькими экспертами осуществлялись видео- и протокольная запись поединков. В учебно-тренировочных спаррингах и на соревнованиях регистрировались показатели для определения эффективности технико-тактических действий, результативности соревновательных комбинаций. Данные педагогических наблюдений заносились в протоколы, анализировались и обобщались в разработанной схеме. Собранный материал позволил конкретизировать содержание экспериментальной части исследования.

Видеоанализ и видеозапись поединков

Для анализа соревновательной деятельности борцов высшей квалификации было проанализировано в совокупности более 100 схваток (Олимпиада в Пекине, Лондоне, чемпионаты мира, Европы, России).

Изучались видеозаписи поединков при помощи стоп кадра. На специальных бланках фиксировались количественные и качественные показатели технико-тактического мастерства спортсменов.

На основе полученных данных разработаны модельные характеристики борцов высшей квалификации атакующей и контратакующей манеры ведения поединка.

Опрос анкетирование, интервью, беседы

Основной целью бесед, интервью и анкетирования было выяснение мнения ведущих борцов и специалистов об индивидуализации технико-тактической подготовки борцов-юниоров. Были проведены беседы с ведущими специалистами, среди которых 2 доктора педагогических наук, 11 кандидатов педагогических наук, 3 заслуженных тренера России, многократные победители международных соревнований (чемпионаты мира, чемпионаты Европы и России), обладатели кубка России, а также анкетирование (231 анкета). Опрос проводился индивидуально, результаты фиксировались в протоколах (прил. 1).

Анализ отчетов и соревновательной документации

С целью определения направлений индивидуализации технико-тактических действий проведен анализ отчетов тренеров о результатах соревнований с индивидуальными рекомендациями; индивидуальных планов и дневников самоконтроля спортсменов, мнений специалистов. Результаты фиксировались в сводных таблицах.

Тестирование

Для разработки модельных характеристик борцов высшей квалификации и определения специфики сенсомоторных функций спортсменов проводилось тестирование психофизической подготовленности борцов на базе лаборатории психофизической диагностики НИИ ФКиС ДВГАФК с применением компьютерной диагностики. Психофизиологический комплекс «НС-ПсихоТест» предназначен для комплексного контроля статусных и функциональных характеристик центральной нервной системы (ЦНС) по результатам психофизиологических тестов. Данный компьютерный комплекс может применяться как в практических исследованиях (в центрах занятости населения, в образовательных учреждениях, производственных лабораториях, психологических центрах для оценки профессиональной пригодности и готовности сотрудников МЧС и МО и других силовых структур, психофизической подготовленности спортсменов), так и в научных (медицина, психология, физиология труда и спорта) целях.

Исследования в этой области показали высокую надежность прогнозов, сделанных на основе психофизического тестирования. Эти методы свободны от методических погрешностей, присущих субъективно-оценочным подходам к измерению психофизиологических особенностей человека, обеспечивают высокую достоверность результатов.

Комплекс реализует следующие методики:

1. Критическая частота слияния световых мельканий

Используется для оценки зрительного анализа и ЦНС в целом. Методика основана на определении решающей способности зрения. Результаты тестирования используются при определении силы нервной системы и при оценке утомления – работоспособности.

2. Простая зрительная моторная реакция

Позволяет оценить зрительное и центральное утомление, качество сенсорного воздействия, подвижность нервной системы.

Реализация методики: испытуемому через случайные промежутки времени предъявляются световой сигнал (красного, зеленого или желтого цвета) и предлагается максимально быстро отреагировать на появление сигнала нажатием кнопки. Интервал времени между началом предъявления сигнала и ответом и есть время простой зрительно-моторной реакции (ЗМР).

3. Реакция выбора

Вариант простой зрительно-моторной реакции. Отличие состоит в том, что испытуемому в случайном порядке предъявляются как основной сигнал, на который требуется реагировать нажатием кнопки на тубусе, так и сигнал помехи (нейтральный стимул), на который реагировать не следует. В базе данных фиксируется время реакции и ошибки действий (пропуск основного сигнала и ответ на помеху).

4. Реакция различия

Разновидности зрительно-моторной реакции. Отличие от простой ЗМР состоит в том, что испытуемому предъявляется два основных сигнала разного цвета и на один сигнал требуется реагировать нажатием одной кнопки, а на другой – нажатием другой кнопки.

5. Оценка внимания

Вариант зрительно-моторной реакции. Отличие состоит в том, что предъявление сигнала происходит в условиях статистической помехи. Сигнал предъявляется не в тубусе, а на мониторе компьютера на фоне нейтральной картинки. Помехой является как сама картинка, так и внешние световые раздражители (осветители в помещении, стены и т. п.). Методики «Реакция различия», «Реакция выбора» и «Реакция на движущийся объект» позволяют сделать выводы об уравновешенности процессов возбуждения и торможения в нервной системе.

6. Помехоустойчивость

Вариант зрительно-моторной реакции. Отличие состоит в том, что предъявление сигнала происходит в условиях динамической помехи. Сигнал предъявляется не в тубусе, а на мониторе на фоне быстроменяющейся картинки. Помехой является как сама картинка, так и внешние световые раздражители (освещение

в помещении, стены и т. п.). Сравнения показателей помехоустойчивости и простой ЗМР позволяют делать вывод о концентрации возбуждения в нервной системе.

7. Реакция на движущийся объект

Позволяет оценить уравновешенность возбуждения и торможения в нервной системе, а также качество функциональных сдвигов под влиянием нагрузки.

8. Бесконтактная координациометрия

Позволяет определить качество координации движений и способность к произвольной их регуляции.

Испытуемому предлагается в течение заданного интервала времени удерживать световое перо против цели (светлого пятна на темном фоне). Показатель бесконтактной координациометрии рассчитывается как процент времени качественного выполнения тестового задания в общем времени тестирования. Методика представлена в двух модификациях: с обратной звуковой связью (т. е. в ходе тестирования испытуемому во всех случаях нарушения качества выполнения задания выдается звуковой сигнал) и без обратной связи.

9. Красно-черные таблицы Шульте-Платонова

Применяются для интегральной оценки свойства внимания и способности к восприятию значимой информации.

На передней панели прибора имеется 25 клавиш, окрашенных в красные и черные цвета и с нанесенными на них в случайном порядке цифрами от 1 до 25. Испытуемому предлагается последовательно нажимать на клавиши в порядке возрастания номера от 1 до 25. Фиксируется время выполнения задания и ошибки в последовательности нажатия клавиш.

10. Теппинг-тест

Применяется для оценки скоростных возможностей двигательного анализатора, которые существенно снижаются в процессе утомления. Результаты тестирования могут использоваться при оценке силы нервной системы (по Е. П. Ильину) и подвижности нервных процессов (по В. П. Загрядскому), определения скоростной выносливости.

Экспертная оценка

Проводилась опытными квалифицированными специалистами (мастера, спорта, заслуженные тренеры России, тренеры высшей категории) с целью выявления предрасположенности борцов к атакующей или контратакующей манере ведения поединка. По результатам анализа составлялись сводные и индивидуальные протоколы.

Моделирование и программирование соревновательной и тренировочной деятельности борцов вольного стиля

Моделирование и программирование индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров проводилось на основании теоретических положений В. М. Зациорского (1966), Г. С. Туманяна (1997) и полученных автором результатов исследования. В основе методики лежат выявленные и обобщенные в предварительном исследовании результативные соревновательные комбинации борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка.

Педагогический эксперимент

Для подтверждения целесообразности и обоснованности разработанной методики индивидуальной подготовки борцов-юниоров нами проводился педагогический эксперимент, являющийся основным методом исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие контрольная и экспериментальная группы борцов (кандидаты в мастера спорта).

Исходные показатели технико-тактической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале исследования не имели достоверных различий. Регистрация контрольных испытаний осуществлялась в стандартных условиях спортивных залов, на одной и той же аппаратуре.

Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой программе, а также использовались традиционные средства технико-тактической подготовки.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике на протяжении 16 недель специально-подготовительного цикла подготовки. На учебно-тренировочных занятиях применялись разработанные нами средства индивидуальной подготовки, направленные на совершенствование собственной манеры ведения поединка.

Для обеих групп участников педагогического эксперимента занятия проводились 6 раз в неделю (по 120 мин).

По окончании педагогического эксперимента проведены контрольные и соревновательные поединки с целью выявления эффективности разработанной методики.

Методы математической статистики

Методы математического анализа использовались для обеспечения объективной интерпретации материала исследования.

В ходе предварительного эксперимента для определения взаимосвязи спортивной квалификации и результативных соревновательных комбинаций, а также уровня развития сенсомоторных функций борцов высших разрядов проведен корреляционный анализ с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2001).

Для определения достоверности различий в показателях подготовленности контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента при статистической обработке было предусмотрено получение следующих показателей: M – средняя арифметическая величина; n – общее число наблюдений; m – ошибка средней арифметической; P – показатель достоверности.

По критерию Стьюдента оценивали достоверность полученных результатов с вероятностью $P=0,05$ (Зациорский А. В., 1966).

Прирост показателей уровня подготовленности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента определялся в условных единицах измерения (разработана балльная система оценки) и в процентах.

Обработка полученных данных происходила на каждом этапе научного исследования. Оперативная обработка данных и углубленный анализ результатов тестирования осуществлялись с помощью компьютерных программ.

2.3. Организация исследования

Научное исследование проводилось с 2006 по 2014 г. в три этапа.

Первый этап (2006–2007 гг.) – теоретико-поисковый. Выдвинута гипотеза, поставлены цель и задачи исследования, проведены анализ и обобщение данных научно-методической литературы, а также соревновательной деятельности борцов высшей квалификации, подготовлена документация для опроса ведущих специалистов, тренеров, спортсменов. Составлен план исследований, подготовлена экспериментальная база.

Второй этап (2008–2009 гг.) – аналитико-экспериментальный. В рамках предварительного эксперимента изучалась специфика соревновательной деятельности борцов высших разрядов различной манеры ведения поединка. Сформированы модули и алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка. Разработана и апробирована методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов вольного стиля старших разрядов на основе выявленных результативных соревновательных комбинаций.

Третий этап (2010–2014 гг.) – заключительно-оценочный. Проведен педагогический эксперимент, полученные результаты исследований обработаны методами математической статистики. В эксперименте участвовали две однородные группы: контрольная и экспериментальная по 12 борцов-юниоров (КМС). Контрольная группа занималась по утвержденной программе для школ олимпийского резерва. В экспериментальную группу отобрано по 6 представителей атакующей и контратакующей манеры ведения поединка, в индивидуальной подготовке которых применялись модули результативных соревновательных комбинаций и целенаправленная системная тренировка сенсомоторных качеств. В процессе педаго-

гического эксперимента, продолжавшегося 12 микроциклов (12 недель), были решены поставленные задачи. Полученные результаты обработаны методами математической статистики. Оформлена диссертационная работа и автореферат.

ГЛАВА 3

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ЮНИОРОВ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ

3.1. Соревновательная деятельность и индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов высшей квалификации

Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах представляет собой сложную взаимосвязанную и взаимозависимую систему взаимодействий, направленных на достижение высокого спортивного результата в условиях конкуренции, жесткого соперничества, высокомотивированного столкновения. Отличительной особенностью соревновательной деятельности борцов высшей квалификации является осознание «личностного смысла» достижения наивысшего спортивного результата. Характерный высокий уровень мотивации, реализованный в максимальной «самоотдаче» спортсменов, в результативной деятельности следует рассматривать как системообразующий фактор (Анохин П. К., 1978).

В результате анализа специальной литературы нами выявлено, что именно высокий уровень мотивации соревновательной деятельности подразумевает особое состояние личности спортсмена, которое формируется в результате адекватного соотношения индивидуальных возможностей с желаемым результатом (Плахтиенко В. А., 1988; Пилоян Р. А., 1990; и др.).

Компонентами результативной соревновательной деятельности борцов выступают уровни подготовленности, соревновательный опыт, предсказуемое поведение соперников, индивидуальная манера ведения поединка. Особое внимание исследователи уделяют проблеме конфликтного единоборства, когда отработанные в тренировочном процессе приемы и связки многие борцы не выполняют под влиянием негативных факторов. Результативные технические комбинации недос-

таточно активно реализуются в условиях турнирных схваток, что замедляет рост спортивного мастерства.

Данная проблема вызывает необходимость новых подходов к индивидуальной подготовке борцов в условиях конкуренции, соперничества, конфликтного единоборства (Алиханов И. И., 1986; Завьялов А. И., 1996; Калмыков С. В., 1994; Новиков А. А., 1993; Миндиашвили Д. Г., 1998; Туманян Г. С., Шахмурадов Ю. А., 1997; Ярыгин И. С., 1989; и др.).

Проведенный нами комплексный видеоанализ и обобщение результатов основных международных соревнований за последние годы (Олимпийские игры в Пекине, Лондоне, чемпионаты мира и Европы, чемпионаты России), отчетная документация, опрос ведущих специалистов показали, что уровень спортивного мастерства многих команд выравнивается, усиливается конкуренция на мировой арене, нет явных фаворитов и доминирующих технологий подготовки. Главным стратегическим резервом многие специалисты называют индивидуализацию технико-тактической подготовки, своеобразие индивидуального стиля исполнения, которые в условиях максимального (чрезмерного) напряжения сил определяют спортивный результат. Нами обобщены показатели технико-тактического мастерства борцов высшей квалификации (82 спортсмена) атакующей и контратакующей манеры ведения поединка.

Анализ 102 поединков Олимпиады в Пекине, чемпионатов мира и Европы, чемпионатов России и международных турниров в период с 2006 по 2009 год, в которых участвовали члены сборной команды России, показал, что спортсмены добиваются результата, используя как атакующую, так и контратакующую манеру ведения поединка. Однако технико-тактические действия, приемы, связки, комбинации, тактические установки, применяемые борцами различных тактических стилей, имеют существенные различия.

Сводные результаты показателей результативных соревновательных комбинаций борцов высшей квалификации представлены в табл. 1 и 2.

Средние показатели результативных соревновательных комбинаций атакующих борцов (А) высшей квалификации (по 20-балльной шкале)

№	Показатели результативных соревновательных комбинации	Балл	%
1.	Варианты атаки в стойке с результатом	20	100
2.	Подсечки (выведение из равновесия, сегменты атак соперника) с результатом	19	95
3.	Физический и психологический прессинг, давление	18	90
4.	Варианты атаки в ноги (боковые проходы) с результатом	18	90
5.	Захваты соперника за голову (переводы в партер, броски со стойки) с результатом	18	90
6.	Швунги головы и туловища (проходы в ноги, атаки в стойке) с результатом	18	90
7.	Варианты удобных захватов с результатом	17	85
8.	Разведывательные и обманные действия в схватке	16	80
9.	Изменение направления атаки с результатом	16	80

Как видно из таблицы 1, борцы высшей квалификации (МСМК, МС) атакующей манеры ведения поединка в процессе соревновательной деятельности добиваются успеха за счет следующих результативных комбинаций: разведывательные и обманные действия (80 %), физический и психологический прессинг (90 %), варианты удобных захватов с результатом (85 %). Это свидетельствует о том, что для представителей данной группы борцов характерно в большей степени применение бросков в стойке. Использование вариантов атаки в ноги (боковые проходы) имеют менее выраженный удельный вес (90 %), хотя также применяются результативные соревновательные комбинации. Захваты соперника за голову и швунги головы и туловища (проходы в ноги, атаки в стойке) имеют высокий удельный вес (соответственно 80 и 75 % от числа используемых результативных комбинаций).

Сводные результаты показателей результативных соревновательных комбинаций контратакующих борцов (К) высшей квалификации представлены в табл. 2

Средние показатели результативных соревновательных комбинаций
контратакующих борцов (К) (по 20-балльной шкале)

№	Показатели результативных соревновательных комбинации	Балл	%
1.	Ведение встречного активного поединка, перевороты в партере	20	100
2.	Сковывание, блокировки рук противника с результатом	18	90
3.	Выявление и использование слабых сторон противника (провокации)	18	90
4.	Опережение атакующих действий с результатом	18	90
5.	Защиты и броски через грудь (прогибом) с захватом одной, двух рук	18	90
6.	Ведение борьбы на краю ковра, выталкивание (передвижения, захваты, блокировки) с результатом	17	85
7.	Обозначение атаки, выжидание использования ошибок	17	85
8.	Защиты и броски с зацепом ног с результатом	17	85

Как видно из табл. 2, борцы высшей квалификации контратакующий манеры ведения поединка применяют иные результативные соревновательные комбинации, обеспечивающие высокий спортивный результат. Наибольший удельный вес результативных соревновательных комбинации у борцов (К) следующий: ведение встречного активного поединка с применением переворотов партере (100 %), сковывание, блокировки рук противника с последующим контрприемом (90 %), опережение атакующих действий, защиты и броски через грудь (прогибом) с захватом одной или двух рук имеют высокий показатель результативности (90 %), также как провокационные действия, вынуждающие соперника ошибиться.

Выявленные результативные соревновательные комбинации борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка легли в основу разработанных модулей и алгоритмов технико-тактических действий при индивидуальной подготовке борцов-юниоров.

Проведенный на констатирующем этапе корреляционный анализ полученных результатов показал достоверные различия результативных соревновательных

комбинаций представителей атакующей (А) и контратакующей (К) манеры ведения поединка.

У борцов (А) обнаружены достоверно высокие взаимосвязи спортивной квалификации с показателями силового давления на соперника ($r=0,78$), активным прессингом в стойке ($r=0,72$), ведением обманных действий ($r=0,69$), швунгами ($r=0,75$), удобными захватами и подсечками ($r=0,77$), изменением сегмента и направления атаки ($r=0,65$), эффективностью атакующих действий ($r=0,81$).

В отличие от них борцы преимущественно контратакующего стиля (К) продемонстрировали высокие взаимосвязи с другими показателями: ведение борьбы на краю ковра ($r=0,79$), сковывание рук соперника, балансирование центром тяжести ($r=0,74$), имитация активной борьбы, защита от проходов в ноги ($r=0,76$), дезорганизация противника ($r=0,66$), контратаки после ошибок соперника ($r=0,87$), контратаки на опережение соперника ($r=0,84$), удержание достигнутого преимущества ($r=0,72$), эффективность защитных действий ($r=0,89$).

Анализ технико-тактических действий борцов высокой квалификации проводился нами с помощью экспертных оценок.

Специфика применения направленных двигательных действий, обеспечивающих спортивный результат, складывается из различных комбинаций, свойственных конкретной манере ведения поединка. Эти данные во многом согласуются с результатами других исследований (Алиханов И. И., Завьялов Д. А., Миндиашвили Д. Г., 1996; Сагалеев А. С., Калмыков С. В., 2000).

Доказано, что специфика соревновательной деятельности спортсмена накладывает свой отпечаток на уровень развития ведущих сенсомоторных качеств, обеспечивающих высокий спортивный результат (Родионов А. В., 1973; Дегтярев И. П., 1979; Верхошанский Ю. В., 1984; Платонов К. К., 2004; Таймазов В. А., 2004; и др.).

Как показал анализ специальной литературы, эффективность применения соревновательных комбинаций в спортивной борьбе во многом зависит от специфики проявлений психомоторных качеств спортсменов. Длительная соревновательная деятельность в особом двигательном режиме «шлифует» те качества, ко-

торые в конечном итоге обеспечивают спортивный результат, следовательно, манера ведения поединка оказывает влияние на уровень показателей сенсомоторных качеств борцов.

На констатирующем этапе нами организовано трехразовое тестирование сенсомоторных качеств борцов высокой квалификации, в результате которого установлены специфика проявлений и различные уровни взаимосвязи ведущих сенсомоторных качеств с манерой ведения схватки. Нами исследованы и обобщены следующие показатели: время простой реакции и реакции выбора, время и точность реакции на движущийся объект (РДО), координация, концентрация и объем внимания.

Средние показатели уровня развития сенсомоторных функций борцов различной квалификации представлены в табл. 3.

Таблица 3

Средние показатели психомоторики борцов вольного стиля
различной квалификации

Показатели психомоторики	МСМК, МС M1±m	КМС M2±m	Разница M1-M2		P
			в ед.	в %	
Время простой реакции(мс)	195±3,4	227±3,7	32	14,1	<0,05
Реакция выбора (мс)	257±18	366±16	109	29,7	<0,05
Время принятия решений (мс)	62,7±4,1	88,2±4,5	25,5	28,9	<0,05
Внимание (мс)	260±15	293±16	33	11,26	<0,05
Устойчивость внимания (мс)	38,4±1,8	44,3±2,4	5,9	13,3	<0,05
Реакция на движущийся объект (мс)	18,5±3,8	27,5±3,7	9,0	32,7	<0,05
Координация касаний (с)	0,82±0,07	0,84±0,06	0,02	2,38	>0,05
Коэффициент координации (усл. ед.)	5,6±0,4	6,5±0,4	0,9	13,9	>0,05

Как видно из табл. 3, показатели сенсомоторных функций у борцов высшей квалификации имеют достоверно лучшие результаты, что свидетельствует о важности и зависимости уровней развития психомоторных качеств спортсменов от

уровня мастерства, общего уровня подготовленности, влияющего на результативность соревновательных комбинаций.

Анализ средних показателей психомоторики показал ряд специфических различий: у борцов атакующего амплуа (А) выявлены достоверно лучшие показатели ($p < 0,05$) реакции выбора из нескольких альтернатив, времени решения оперативных задач ($p < 0,05$), показатели теппинг-теста ($p < 0,05$), влияющие на вариативность и целесообразность результативных атак.

У борцов контратакующего амплуа (К) отмечены преимущества средних показателей точности реакции на движущийся объект (РДО), быстроты принятия решений ($p < 0,05$), показатели бесконтактной координациометрии ($p < 0,01$), свидетельствующие о высокой значимости оценивания текущей ситуации, принятие правильного решения в изменяющейся соревновательной обстановке.

Средние показатели психомоторных функций борцов высшей квалификации атакующей (А) и контратакующей (К) манеры ведения поединка представлены в табл. 4.

Таблица 4

Средние показатели психомоторных функций борцов высшей квалификации атакующей (А) и контратакующей (К) манеры ведения поединка

Показатели психомоторики	Борцы А M1±m	Борцы К M1±m	Разница M1-M2		Р
			в ед	в %	
Время простой реакции(мс)	195±3,4	192±3,7	3	1,2	>0,05
Реакция выбора (мс)	257±18	366±16	109	29,8	<0,05
Время принятия решений (мс)	62,7±4,1	58,2±4,5	4,5	7,7	<0,05
Внимание (мс)	260±15	253±16	7	2,7	>0,05
Устойчивость внимания (мс)	38,4±1,8	44,3±2,4	5,9	13,3	<0,05
Реакция на движущийся объект (мс)	18,5±3,8	14,5±3,7	4	27,5	<0,05
Координация касаний (с)	0,82±0,07	0,74±0,06	0,08	10,8	<0,05
Коэффициент координации (усл. ед.)	5,6±0,4	6,5±0,4	0,9	13,8	>0,05

Результаты работы экспертов позволили акцентировать внимание на особенности применения борцами высших разрядов атакующей манеры ведения поединка определенных комбинаций в вариативной последовательности. Вариативность использования результативных комбинаций изменилась в связи с уровнем подготовленности соперников, их манерой ведения поединков, антропометрическими показателями соперников, престижностью турниров, циклом подготовки, уровнем мотивации соперников.

На рис. 1 представлены выявленные различия показателей психомоторных функций борцов МСМК, МС и борцов КМС в процентах.

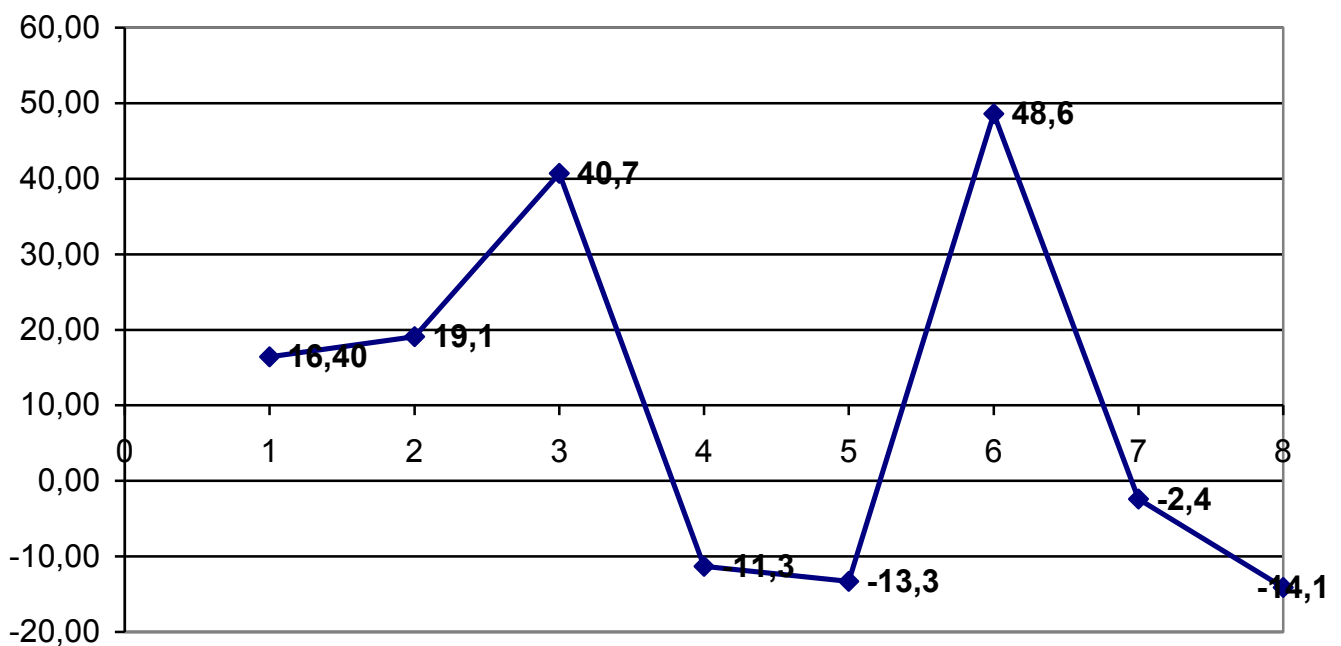


Рис. 1. Различия показателей психомоторных функций у борцов МСМК, МС и борцов КМС. *Примечание:* 1 – время простой реакции, 2 – реакция выбора, 3 – время принятия решения, 4 – внимание, 5 – устойчивость внимания, 6 – реакция на движущийся объект (РДО), 7 – координация касаний, 8 – коэффициент координации

Специфические различия показателей психомоторных функций борцов различной квалификации послужили основанием для разработки программы индивидуальной подготовки борцов-юниоров.

3.2. Модули и алгоритмы результативных соревновательных комбинаций борцов высшей квалификации

Применение модулей позволило конкретизировать шесть основных направлений (секторов) индивидуальной технико-тактической подготовки борцов, в рамках которых определены и обобщены алгоритмы совершенствования результативных соревновательных комбинаций. С этой целью выявлено шесть основных секторов для борцов атакующей (А) и контратакующей манеры ведения поединка. Для борцов (А) характерны разведывательные и обманные действия, удобные захваты с результатом, атаки в стойке с результатом, атаки в ноги (боковые проходы), физический и психологический прессинг, швунги головы и туловища, изменения направления атаки и другие эффективные технико-тактические действия (рис. 2).

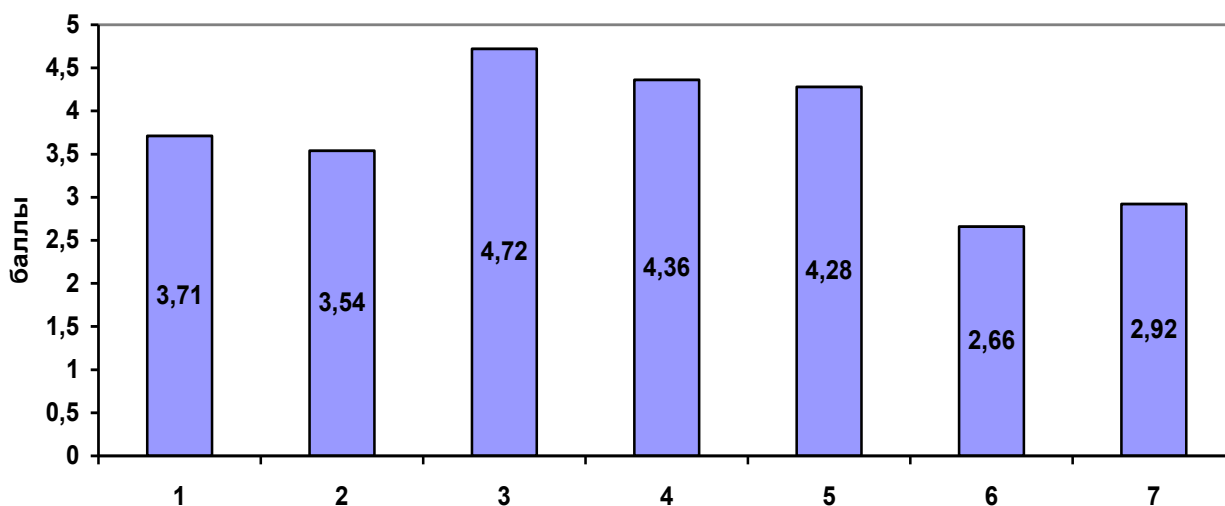


Рис. 2. Средние показатели применения результативных соревновательных комбинаций борцов (А) высшей квалификации в поединке.

Примечание: 1 – разведывательные и обманные действия, 2 – варианты удобных захватов с результатом, 3 – варианты атаки в стойке с результатом, 4 – варианты атаки в ноги (боковые проходы в ноги), 5 – физический и психологический прессинг, 6 – швунги головы и туловища, 7 – изменение направления атаки.

Борцы контратакующего стиля, по мнению экспертов, продемонстрировали другие эффективные технико-тактические действия: активное маневрирование, сковывание, блокировки рук противника, использование слабых сторон противни-

ка, защиты и броски с зацепом ног, выжидание и использование ошибок, опережение атакующих действий, защиты и броски через грудь (прогибом) с захватом рук, ведение встречного активного поединка (рис 3).

Следующим этапом экспертных оценок явилось изучение объема технико-тактических действий борцов (А) высшей квалификации в контрольных и соревновательных поединках.

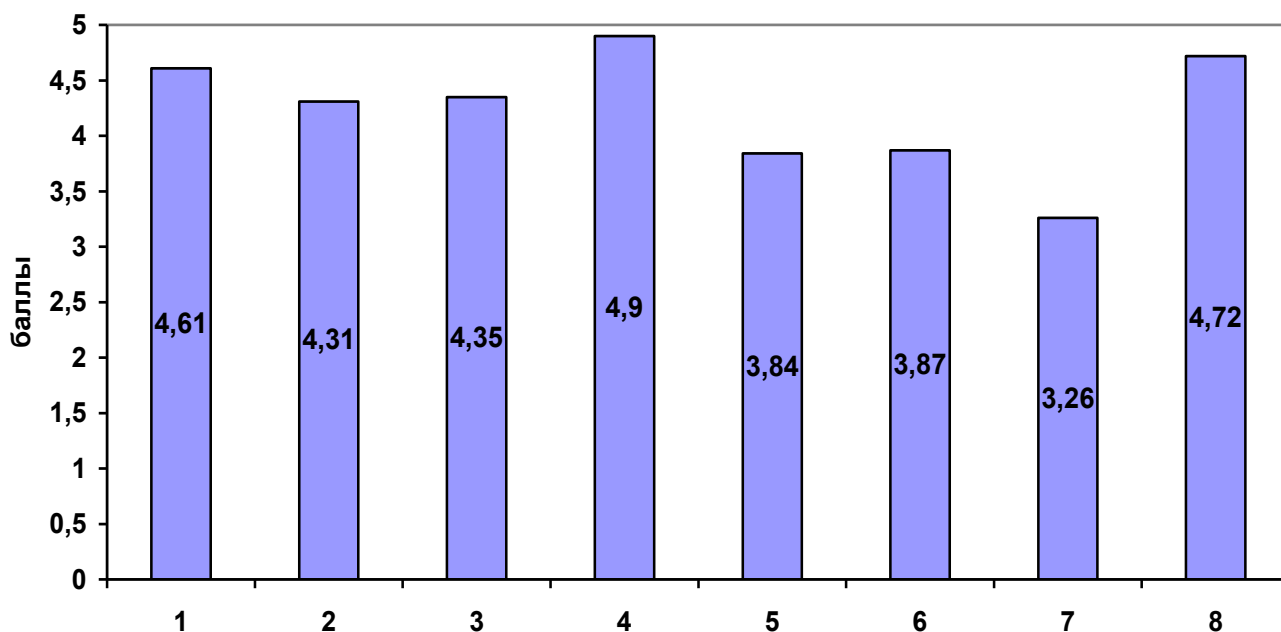


Рис. 3. Средние показатели результативных соревновательных комбинаций борцов (К) высшей квалификации в поединке (экспертная оценка)

Примечание: 1 – активное маневрирование, 2 – сковывание, блокировки рук соперника, 3 – выявление и использование ошибок, 4 – защиты и броски с зацепом ног, 5 – обозначение атаки, выжидание и использование ошибок, 6 – опережение атакующих действий, 7 – защиты и броски прогибом с захватом рук, 8 – ведение встречного активного поединка

Средние результаты экспертной оценки в группе борцов контратакующей манеры ведения поединка свидетельствуют о значимости следующих технико-тактических действий: ведение борьбы на краю ковра, выталкивание соперника, ограничение полезной площади ковра, сковывание, блокировки рук противника, выявление и использование слабых сторон соперника, опережение атакующих действий противника, ведение встречного активного поединка, применение переворотов в партере. Разрабатываемое нами ситуационное моделирование, выполнение результативных соревновательных комбинаций потребовало более детального

изучения модельных характеристик технико-тактической подготовленности борцов высших спортивных разрядов, которые представлены в табл. 5 и 6.

Таблица 5

Объем технико-тактических действий борцов (А) высшей квалификации
в контрольных и соревновательных поединках (n=42)

Технико-тактические действия		СХВАТКИ			
		контрольная		экспериментальная	
		ед.	%	ед.	%
Борьба в стойке					
1. СТОЙКИ 2. ВЗАИМОПЕРЕМЕЩЕНИЯ	Низкая	2,1	12,4	3,4	13,0
	Средняя	4,3	3,1	4,4	2,8
	Высокая	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолинейно	5,1	5,5	6,1	7,2
	По дуге влево	6,1	6,5	7,9	8,8
	По дуге вправо	5,2	6,6	5,9	7,4
	комбинированные	8,2	9,6	9,9	10,8
3. ЗАХВАТЫ 4. ВЗАИМОЗАХВАТЫ	Хваты	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захватом руки	3,1	4,5	3,9	4,8
	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор с захватом	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакующий захват	4,2	5,6	4,0	5,0
5. БРОСКИ В СТОЙКЕ 6. ПЕРЕВОРОТЫ В ПАРТЕРЕ	Задняя подножка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передняя подножка	3,3	4,1	3,9	4,8
	Прогибом	3,2	4,6	4,1	5,2
	Переворотом	3,3	4,2	4,1	5,7
	Комбинированные	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАЩИТЫ В СТОЙКЕ 8. ЗАЩИТЫ В ПАРТЕРЕ	Пассивная	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активная	1,2	1,6	1,1	2,2
	Ложная	1,1	1,5	1,1	2,2
	Комбинированная	1,2	1,6	1,1	2,2

Как видно из табл. 5, борцы атакующей манеры (А) ведения боя применяют различные изменения захватов и направлений атак в процессе выполнения технико-тактических действий, хваты с последующим скручиванием, швунгами, сменной направления атаки.

По ходу контрольных и соревновательных схваток атакующие борцы (А) демонстрируют надежность различных видов захватов, быстро маневрируют, меняют направление движений и сектор атаки, активно противостоят захватам, вынуждают соперника терять равновесие, демонстрируют активный прессинг, выполняют ложные, отвлекающие ложные и «коронные» атаки.

В табл. 6 представлен объем технико-тактических действий борцов (К) высшей квалификации в контрольных и соревновательных поединках. Борцы атакующей манеры ведения поединка в большей степени используют активное маневрирование, причем в соревновательных схватках удельный вес перемещений и взаимозахватов увеличивается.

Таблица 6

Объем технико-тактических действий борцов (К) высшей квалификации
в контрольных и соревновательных поединках (n=40)

Технико-тактические действия		СХВАТКИ			
		контрольная		экспериментальная	
		У.е	в %	в ед	в %
Борьба в стойке					
1. СТОЙКИ 2. ВЗАИМОПЕРЕМЕЩЕНИЯ	Низкая	2,1	12,4	3,4	13,0
	Средняя	4,3	3,1	4,4	2,8
	Высокая	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолинейно	5,1	5,5	6,1	7,2
	По дуге влево	6,1	6,5	7,9	8,8
	По дуге вправо	5,2	6,6	5,9	7,4
	комбинированные	8,2	9,6	9,9	10,8
	Хваты	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захватом руки	3,1	4,5	3,9	4,8

3. ЗАХВАТЫ	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
4. ВЗАИМОЗАХВАТЫ	Упор с захватом	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакующий захват	4,2	5,6	4,0	5,0
	Задняя подножка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передняя подножка	2,3	3,1	0,9	1,8
5. БРОСКИ В СТОЙКЕ	Прогибом	1,2	1,6	4,4	2,2
6. ПЕРЕВОРОТЫ В ПАРТЕРЕ	Переверотом	2,3	3,2	3,1	3,7
	Комбинированные	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАЩИТЫ В СТОЙКЕ	Пассивная	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активная	4,2	5,6	5,1	6,2
8. ЗАЩИТЫ В ПАРТЕРЕ	Ложная	3,1	4,5	4,1	5,2
	Комбинированная	4,2	6,6	5,1	7,2

В ходе контрольных и соревновательных схваток контратакующие борцы (К) демонстрируют надежность различных видов захватов и хватов, быстро маневрируют, применяют различные блокирующие комбинации, активно противостоят захватам, вынуждают соперника ошибаться, выполняют отвлекающие и встречные «коронные» атаки.

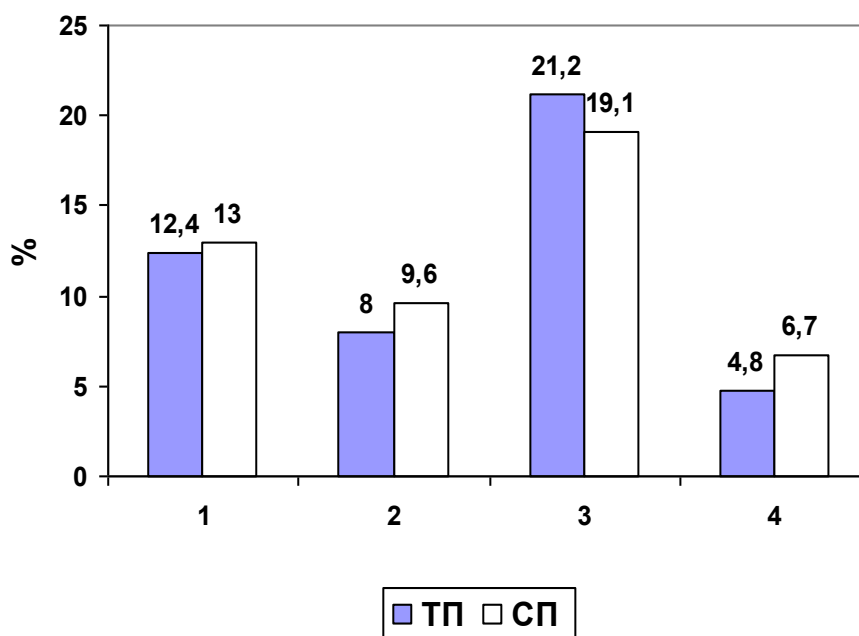


Рис 4. Применение ведущих технико-тактических действий борцами (А) в тренировочных (ТП) и соревновательных (СП) поединках.

Примечание: 1 – маневрирование, 2 – захваты, 3 – броски, 4 – защиты

Технико-тактическая подготовка борцов высшей квалификации

Борцы атакующей манеры ведения поединка в процессе соревновательной деятельности добиваются успеха за счет следующих технико-тактических действий в тренировочных поединках (ТП): маневрирование, разведывательные и обманные действия (12,4 %), в соревновательных – 13. Применяют удобные захваты соответственно 8 и 9,6 %, различные результативные комбинации и броски в условных схватках – 21,2 %, в соревновательных схватках – 19,1 %, защитные комбинации и приемы – соответственно 4,8 и 6,7 %.

Специфика зависит от таких факторов, как физический и психологический прессинг (85 %), варианты удобных захватов с результатом и последующей результативной атакой (80 %), варианты атаки в стойке с результатом (95 %).

Это показатель свидетельствует о том, что для представителей данной группы борцов характерно в большей степени применение бросков в стойке. Использование вариантов атаки в ноги (боковые проходы) имеет менее выраженный удельный вес (80 %), хотя также применяются относительно результативные комбинации.

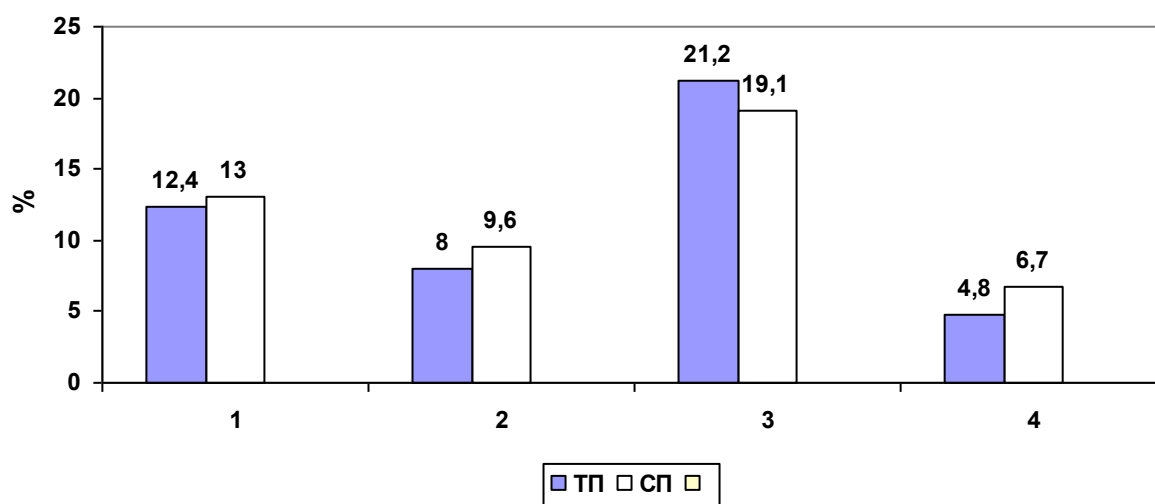


Рис. 5. Применение ведущих технико-тактических действий борцами (К) в тренировочных (ТП) и соревновательных (СП) поединках.

Применение: 1 – маневрирование, 2 – захваты, 3 – броски и перевороты, 4 – защиты

Как видно из рисунка 5, применение ведущих технико-тактических действий борцами контратакующего амплуа в тренировочном и соревновательном поединках

имеет свои специфические особенности. В тренировочных схватках борцы высшей квалификации в большей степени применяют различные комбинации с бросками в сойке и переворотами в партере. Видимо, это связано с меньшей ответственностью и напряжением поединков. В соревновательных поединках представителя данной группы по сравнению с условными и контрольными схватками увеличивается удельный вес маневрирования, удобных захватов и вариативность защитных технико-тактических действий.

На предыдущем этапе нами проведен анкетный опрос ведущих специалистов и борцов высшей квалификации. По результатам личных бесед автора, проведенного направленного опроса, в котором приняло участие 3 заслуженных тренера Российской Федерации, 12 тренеров высшей квалификации, 28 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, выявлено, что борцы атакующей и контратакующей манеры ведения схватки применяют различные результативные соревновательные комбинации.

По мнению высококвалифицированных специалистов, борцы атакующей манеры ведения поединка в большей мере применяют умение выводить соперника из равновесия (швунги) – 72,2 % опрошенных респондентов, активное начало и удержание преимущества – 64,6 % , реализацию высокобалльных технических действий – 58,3 %, реализацию удобных динамических ситуаций в стойке – 56,4 %, «атаку в ноги» – 52,7 %, создание видимой активной борьбы в стойке, непрерывное давление – 51,2 %.

Для борцов контратакующего стиля выявлены другие результативные технико-тактические действия, обеспечивающие победу над соперником. К ним относятся умение бороться на краю ковра – 78,4 %, создание искусственных «проигрышных» ситуаций – 69,7; умение бороться в обоюдном захвате – 64,1 %, использовать ошибки соперника – 59,6 %, работать на опережение – 68,4 %, реализовывать выжидательную тактическую установку – 57,8 %, применять сбивающие факторы – 54,3 % опрошенных специалистов высокой квалификации.

Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования позволили сформулировать основные алгоритмы и модули результативных соревновательных комбинаций, опираясь на объективно полученные и обобщенные модельные характе-

ристики борцов высокой квалификации атакующей и контратакующей манеры ведения поединков. На этой базе разработана методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе полученных результативных соревновательных комбинаций. С целью выявления особенностей индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров вольного стиля нами проведен анкетный опрос ведущих специалистов и высококвалифицированных спортсменов (МСМК и МК).

На вопрос «Какая тактика чаще всего дает результат соревновательной деятельности?» мнения разделились. Так 56,9 % респондентов считают, что атакующая манера ведения поединка в большей мере приносит спортивный успех, а 40,5 % специалистов отдали предпочтение представителям контратакующего стиля, 2,6 % опрошенных затруднились ответить.

На вопрос «Что затрудняет процесс индивидуализации технико-тактической подготовки борцов-юниоров?» специалисты ответили следующим образом: 48,2 % указали на отсутствие методического материала, 44,6 % – недостаточная компетентность тренеров, 42,8 % – отсутствие специальной литературы, 37,5 % – отсутствие времени. Остальные результаты опроса представлены на рис 6.

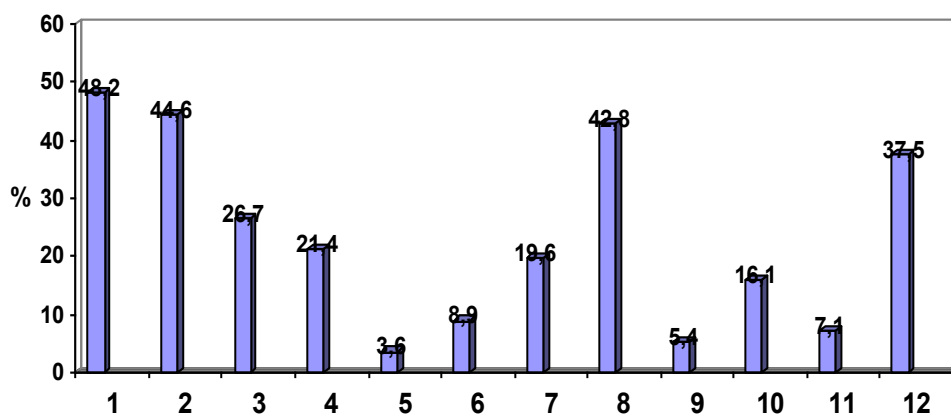


Рис 6. Факторы, затрудняющие процесс индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров.

Примечание: 1 – отсутствие методического материала, 2 – недостаточная компетентность тренеров. 3 – низкая мотивация спортсменов, 4 – наличие необоснованных подходов, 5 – нежелание тренеров, 6 – нежелание спортсменов, 7 – недостаток специальной литературы, 8 – отсутствие специального оборудования и аппаратуры, 9 – нежелание спортсменов, 10 – отсутствие специалистов, 11 – недостаток способных учеников, 12 – недостаток времени

На вопрос «Какие технические приемы в большей степени приносят преимущество в начале периода?» многие специалисты (84,7 %) отдали предпочтение «атакам в ноги».

Для атакующих борцов (А) результативными действиями названы: выполнение «высокобалльных» бросков в стойке – 81,4 %, «выведение из равновесия» (швунги) – 72,2 %, активное начало и удержание преимущества – 64,6 %, удобные хвататы и захваты – 72,1 %, реализация удобных ситуаций – 56,4 %, прессинг, непрерывное давление – 51,2 %.

Для контратакующих борцов (К): умение бороться на краю ковра – 78,4 %, создание «проигрышных» ситуаций – 69,7 %, умение бороться в обоюдном захвате – 64,1 %, борьба на опережение – 68,4 %, умение использовать ошибки соперника – 59,6 %, умение выдерживать «выжидательную» тактику – 57,8 %, умение применять сбивающие факторы – 54,3 %.

На вопрос «Какие оборонительные действия позволяют борцам удерживать достигнутое преимущество?» получены ответы: блокирование рук соперника снизу – 79,3 %, создание видимости активной борьбы в стойке – 45,2 %.

На вопрос «Какие существуют недостатки технико-тактической подготовки борцов-юниоров?» получены ответы: отсутствие индивидуального подхода к юниорам – 76,4 %, недостаточная базовая подготовка – 65,9 %, слабая физическая подготовка – 48,7 %, слабая теоретическая подготовка – 43,2 %.

На вопрос «На какие аспекты индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров следует акцентировать внимание?» специалисты ответили: реализация стартовых динамических ситуаций в стойке – 76,2 %, умение выдерживать намеченную тактическую установку – 68,6 %, реализация динамических ситуаций в партере – 56,7 %, умение удерживать достигнутое преимущество – 52,6 %.

На вопрос: «Индивидуализация каких технико-тактических действий борцов-юниоров атакующего стиля будет результативной?» получен ответ: умение активного старта и маневра – 77,6 %, умение бороться в обоюдном захвате – 76,9 %, умение закрепить достигнутое преимущество – 68,2 %.

На вопрос «Индивидуализация каких технико-тактических действий будет результативной для борцов-юниоров контратакующего стиля?» респонденты ответили: умение создать ситуации для контратаки – 72,6 %, умение выдерживать напор, давление, противостоять угрозам – 67,9 %, умение бороться в обоюдном захвате – 59,4 %.

На вопрос «Какие результативные комбинации необходимо нарабатывать борцам-юниорам для получения начального преимущества в схватке?» ответили: «проход в ноги – переворот накатом» – 78,4 %, «заход за спину – перевод в партер» – 67,2 % опрошенных специалистов.

В конце констатирующего эксперимента на основании обобщенного материала мы разработали алгоритмы и модули результативных соревновательных комбинаций, подготовительные комбинации, броски в стойке, перевороты в партере, индивидуальный стиль реализации ТТД.

Для борцов (К) контратакующей манеры ведения поединка мы предложили маневрирование, блокирующие комбинации, опережающие комбинации, броски в стойке, перевороты в партере, индивидуальный стиль реализации ТТД.

Внутри каждого модуля определили результативные комбинации, уровень сложности соревнования, каждого двигательного действия в связке с другими элементами индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров.

Таким образом, обобщение ведущих показателей соревновательной деятельности борцов высшей квалификации, результаты личных бесед автора и проведенного опроса ведущих спортсменов и тренеров, тестирование модельных показателей, обобщение полученных данных в алгоритмах и модулях позволили определить основные направления разработки авторской методики.

3.3. Методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций

Актуальность индивидуализации в спорте высших достижений заложена в сущностном предназначении спортивных состязаний, где только запредельное на-

пряжение возможностей и способностей человека в условиях конфликтного соперничества дает преимущество одним и поражение другим участникам соревнований. Индивидуальные способности и задатки являются значительным резервом и гарантом роста спортивного мастерства. По данным специальной литературы, до 80% спортсменов уходят из большого спорта, не реализуя свои индивидуальные задатки и возможности (Сагалеев А. С., 1994; Шахмурадов Ю. А., 1997; Миндиашвили Д. Г., Новиков А. А., Пилюян Р. А., 2000; Таймазов В. А., 2004; Алиханов И. И., Завьялов А. И.; Калмыков С. В., 2008; и др.).

По данным нашего опроса, борцы-юниоры старших разрядов часто завершают спортивную карьеру в связи с отсутствием или недостатком индивидуализации тренировочного или соревновательного процесса, низкой мотивацией, отсутствием перспективы спортивного совершенствования.

Для индивидуализации технико-тактических действий «управляемого» противоборства борцов-юниоров нами разработаны дифференцированные алгоритмы совершенствования результативных соревновательных комбинаций.

Перспективными направлениями реализации алгоритмов результативных комбинаций являются ситуационное моделирование технико-тактических действий, игровое противоборство на основе поэтапной реализации заданий (атака, защита, контратака), модельные ситуации достижения результата, противостояние в условных, квалификационных, соревновательных схватках, т. е. в условиях жесткого конфликтного единоборства.

Ситуационное моделирование результативных комбинаций для борцов (А) включало наступательное маневрирование, разведывательные и обманные действия, силовое воздействие на соперника, подготовку и реализацию захватов различной сложности, выполнение бросков с последующим удержанием. Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций предполагали достижение и удержание спортсменом ситуационного преимущества на всем протяжении схватки.

Для борцов (К) моделирование соревновательных комбинаций включало поэтапное чередование вариантов сковывания соперника захватами (запястий рук,

головой сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке), создание динамичных ситуаций для контратаки, защиты и увеличение подвижности позы борца по отношению к площади опоры, способствующие нейтрализации атакующих действий. Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций для данной группы были ориентированы на преодоление атакующего давления, контратакующее опережение, использование ошибок для ответных результативных действий.

В разработанной нами методике индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров 17–18 лет на этапе углубленной специализации учтен нарабатанный опыт спортивной подготовки борцов старших разрядов и содержатся новые направления подготовки на основе углубленного изучения личностной и сенсомоторной предрасположенности борцов определенной манеры ведения поединка.

Методика сводится к персональному выбору и совершенствованию в определенной последовательности (с учетом индивидуальной манеры) отдельных операций в структуре технического действия, отдельных действий в структуре соревновательных комбинаций и отдельных поведенческих комплексов в структуре соревновательного поединка, соревновательного турнира.

Содержимое методики включает два целенаправленных модуля: модуль (А) для атакующих борцов, модуль (К) для контратакующих борцов, в которых последовательно сформированы условия реализации результативных комбинаций: наименование комбинаций, направленность действий, задачи ситуаций и требуемый результат выполнения заданий (табл. 7). Компоненты методики сформированы на основе анализа модельных характеристик борцов высших разрядов.

В педагогическом эксперименте продолжительностью 16 микроциклов (16 недель) приняло участие две группы по 12 борцов (кандидаты в мастера спорта). Контрольная группа занималась по общепринятой программе, экспериментальная была разделена на группу преимущественно предрасположенных к атакующей манере (6 борцов) и группу предрасположенных к контратакующей манере (6 борцов).

Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций осуществлялась в двух модулях. Модуль (А) для атакующих борцов включал выявленные результативные соревновательные комбинации. Ситуационное моделирование результативных комбинаций для **борцов (А)** включало наступательное маневрирование, разведывательные и обманные действия, силовое воздействие на соперника, подготовку и реализацию удобных захватов различной сложности, выполнение бросков с последующим удержанием.

Для **борцов (К)** моделирование соревновательных комбинаций включало поэтапное чередование вариантов сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке): создание динамичных ситуаций для контратаки; защиты с увеличением позы борца по отношению к площади опоры, способствующие нейтрализации атакующих действий. Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций для данной группы были ориентированы на преодоление атакующего давления, контратакующее опережение, использование ошибок для ответных результативных действий, активное применение переворотов в партере. Содержание методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций представлено в таблице 7.

Таблица 7

	НАИМЕНОВАНИЕ КОМБИНАЦИЙ	НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЙСТВИЙ	ЗАДАЧИ СИТУАЦИИ	ТРЕБУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
А	Изменение стоек, разведывательные и обманные действия	Подготовка активных атакующих действий	Постоянный вызов, угроза	Защита определенным образом
	Прессинг, психическое и физическое давление	Захват выгодной площади ковра, подготовка	Вызвать тревогу, волнение	Уверенность в успехе атаки
	Сочетание атакующих захватов: за голову, руки, туловище с упорами	Изматывание соперника, навязывание инициативы, условий для атаки	Занять предпочтительную позицию	Подготовка к результативной атаке
	Сочетание хватов, обхватов, рывков, толчков, вращений: швунги влево, вправо	Отступление соперника, потеря маневра и равновесия	Принуждать к отступлению, доминирование	Возможности для успешной атаки
	Броски в стойке с за-	Выполнение резуль-	Подготовить и по-	Преимущество по

	хватом ног, через спину, прогибом, подворотом,	тативной атаки, удержание преимущества	лучить баллы в стойке	баллам, «туше»
	Броски через грудь, подворотом, перевороты в партере нака- том	Выполнение резуль- тативной атаки, на- рращивание преиму- щества	Получить допол- нительные баллы в партере	Поддерживать наступательный стиль
	Подсечки, подхваты, зацепы снаружи, из-нутри, сбоку, сзади	Увеличение резуль- тативных атак, давл- ение	Усилить наступа- тельные действия	Закрепление по- бедного счета
	Повторные обманные и реальные атаки в ноги, туловище, до- жимание	Поддержание высо- кого наступательного воздействия, доми- нирование	Выполнить ко- ронные комбина- ции	Реализация плана достижения по- беды
К	Изменение стоек, об- манные действия, ма- неврирование	Определение корон- ных приемов и ком- бинаций	Не допустить пре- имущества	Подбор средств, способов защиты
	Сочетание блоки- рующих захватов на краю ковра	Снижение наступа- тельного порыва, создание трудностей	Дезорганизовать атакующие дейст- вия, остановить	Определение сла- бых и сильных сторон
	Сковывание рук, обо- значение атаки, соз- дание неудобных взаимоотношений	Снижение активнос- ти соперника, под- готовка контратаки	Сбить атаку, сни- зить давление	Отсутствие пре- дупреждений за пассивность
	Проведение ложных атак, провокаций, ос- вобождение от хва- тов, захватов, упоров	Ожидание и исполь- зование ошибок, не- удач соперника	Выжидать момент для контратаки	Подготовка к ре- зультативной контратаке
	Контратака после за- щиты: бросок с заце- пом ног, обратный пояс, с прогибом	Удержание равнове- сия, бросок, контроль над соперником	Выполнить ре- зультативную контратаку	Преимущество по баллам, «туше»
	Контратака на опере- жение: встречный проход в ноги, под- хват, обратный пояс	Передвижение сег- мента и варианта ата- ки, опережение дей- ствием	Упредить резуль- тативным дейст- вием	Добиться и удер- жать победный счет
	Повторная контрата- ка по сегментам на- падения: броски раз- воротом, подсечки	Неожиданный пере- хват инициативы, бросок, сохранение преимущества	Вызвать на атаку, повторить бросок	Выполнение пла- на действий для победы
	Дезорганизация при- вычного противобор- ства соперника: ско- вывание, блокировка	Обыгрывание в за- хватах, активные за- щиты, контратака	Снизить прессинг, перехватить ини- циативу	Реализация плана достижения по- беды

Структура разработанной нами методики (таблица 7) позволяет содержание и основные направления сформировать в предполагаемые алгоритмы результатив-

ных соревновательных комбинаций. Методика учитывает наименование комбинаций, направленность действий, задачи ситуации и требуемый результат от выполнения данного алгоритма технико-тактических действий борцов.

В период применения методики ведущим мотивом индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров было вхождение в состав сборной команды Хабаровского края и выполнение норматива мастера спорта России.

Для экспертной оценки динамики показателей выявленных результативных соревновательных комбинаций нами разработана балльная система, позволяющая по единым критериям (условным единицам) оценивать текущие изменения уровня технико-тактической подготовки борцов-юниоров. Для удобства пользования системой мы сформировали балльное оценивание по модулям.

Модуль для (А), (К) охватывал результативные соревновательные комбинации, разработанные для борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка из расчета 120 баллов и 100 %-ной эффективности технико-тактических действий.

Таблица 8

Протокол оценивания модулей технико-тактических действий борцов (А)

	Технико-тактические действия	Баллы	%
1.	Наступательное маневрирование	5-20	
2.	Разведывательные и обманные действия	5-20	
3.	Подготовка и реализация стандартных ситуаций	5-20	
4.	Результативные комбинации в стойке	5-20	
5.	Результативные комбинации в партере	5-20	
6.	Индивидуальная манера реализации плана	5-20	
7.	Суммарная результативность		

Таблица 9.

Протокол оценивания модулей технико-тактических действий борцов (К)

	Технико-тактические действия	Баллы	%
1.	Активное выжидательное маневрирование	5-20	
2.	Разведывательные действия	5-20	
3.	Подготовка и реализация стандартных ситуаций	5-20	
4.	Результативные комбинации в стойке	5-20	
5.	Результативные комбинации в партере	5-20	
6.	Индивидуальная манера реализации плана	5-20	
7.	Суммарная результативность		

Поурочный план тренировок для борцов атакующей манеры ведения поединка

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	О Б Щ Е П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Втягивающие микроциклы	1	Отработка базовых приемов в стойке, смена партнёров
			2	Отработка базовых приемов в стойке, атаки в одну, две ноги в низкой высокой стойке, смена партнёров
			3	Отработка базовых приемов в стойке, переводы, нырки, сбивания, подсечки, зацепы, смена партнёров
			4	Отработка базовых приемов в партере, перевороты накатом, смена партнёров
			5	Отработка базовых приемов в партере, перевороты накатом за туловище и с зацепом ногами ног соперника (ножницы), смена партнёров
			6	Игровая тренировка футбол
			7	Отдых
	Б А З О В Ы Е М И К Р О Ц И К Л Ы	Базовые микроциклы	8	Работа атак в стойке со сменой направления угла атаки -провод в 2 ноги, партнер откидывает ноги, переключение основного захвата на одну из ног - проход в 2 ноги, партнер упирается, далее сделать скручивание за две ноги в сторону - перевод в партер скручиванием за ближнюю ногу. - перевод в партер скручиванием за ближнюю ногу захватом за нижнюю часть бедра изнутри
			9	Перевод в партер рывком за руку, работа в режиме один, ставит попеременно правую и левую. - через подсечку - атака в две ноги -зайти за спину
			10	Партер, переходы с одного приема на другой - переворот накатом, далее ножницы - переворот накатом, далее на рычаг дальней руки
			11	Нырок под руку со сбиванием в партер -скручиванием; - броском наклоном; - сбиванием, зацепив ногу рукой.
			12	Обоюдный захват

С П Е Ц И А Л Ь Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н			-бросок под воротом через бедро -бросок под воротом через плечо - бросок под воротом через грудь («разворот») -зацепы внутренние и внешние.
		13	Баскетбол, баня
		14	Отдых
		15	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		16	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		17	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		18	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		19	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров и время атаки одного, 6 минут
		20	Баскетбол, баня
	21	Отдых	
	Соревновательный микроцикл	22	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		23	Поединки со сменой партнера, 12 минут, один атакует различными вариантами, второй работает в полусопротивлении. Потом смена. Через 24 минуты смена партнера.
		24	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров. Работа над ошибками по схваткам прошлой тренировки
		25	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		26	Поединки со сменой партнера, 12 минут, один атакует различными вариантами, второй работает в полусопротивлении. Потом смена. Через 24 минуты смена партнера.
		27	Баскетбол, баня
		28	Отдых
	Базовый микроцикл	29	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман)
		30	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман)
		31	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие
		32	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие
33		Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие	
34		Баскетбол, баня	
35		Отдых	
Ударный микроцикл	36	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие	
	37	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие. Объяснение деталей той комбинации которую отрабатывают в той или иной паре	
	38	Повтор темы 8-12 занятий. Удержание преимущества	
	39	Повтор темы 8-12 занятий. Удержание преимущества	

Б Й		40	Повтор темы 8-12 занятий. Удержание преимущества	
		41	Баскетбол, баня	
		42	Отдых.	
		43	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партер с незначительным сопротивлением партнера.	
		44	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партер с незначительным сопротивлением партнера	
		45	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партер с незначительным сопротивлением партнера	
		46	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партер с незначительным сопротивлением партнера	
		47	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партер с незначительным сопротивлением партнера	
		48	Баскетбол, баня	
		49	Отдых.	
	Мо- дельный микро- цикл	50	Работа с атаками в ноги, занятие 8, стойка партнера высокая и низкая. Объяснение лучшего прохода при низкой стойке (проходы в 1 ногу, голова внутри, швунг вниз и поднять другой рукой вверх), в высокой стойке – проход, голова сбоку, голова в грудную клетку соперника	
		51	Работа с верхним плечевым поясом, занятия 9,10,12,	
		52	Работа с верхним плечевым поясом, занятия 9,10,12,	
		53	Повтор тем занятий 8-12	
		54	Повтор тем занятий 8-12	
		55	Футбол, баня	
	56	Отдых		
	П Р Е Д С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы	Мо- дельные микро- циклы	57	Захват руки соперника сверху двумя руками -зацеп ближней ногой ноги соперника, сбить в партер, далее переворот накатом, - захват шеи соперника, соединить замок шеи и захваченной руки, перевести в партер, далее переворот накатом. -бросок прогибом за руку и шею, удержание в партере; -зашагивание вбок, удержание -при упоре соперника свободной рукой в голову сбить руку и провести атаку в две ноги, удержание в партере Отработка связок приемов в стойке – партер, проход в две ноги - сбивание вбок, переворот накатом с крестным захватом двух ног соперника - поднять на плечо, бросок с удержанием в партере -сваливание скручиванием, переворот накатом с крестным захватом двух ног соперника
			58	Отработка связок приемов в стойке – партер, нырок под руку: - сбивание в партер, не меняя захват, переворот на спину в опасное положение; -бросок через грудь, удержание в партере -соперник начинает разрывать дистанцию, захват головы соперника с упором руки (под которую был нырок) в свою голову и сваливание в партер или бросок через бедро
59			Отработка связок приемов в стойке – партер, рука соперника на плече или шее -бросок через плечи, мельница (захват за бедро ближнее, дальнее.	

Й			<p>Без захвата за бедро)</p> <p>-бросок с захватом руки соперника вертушкой, вращением</p> <p>--бросок с захватом руки соперника вертушкой, вращением, противник сопротивляется (выпрямляется, вытаскивает руку), далее провести вращение, отпустив руку, и в конце вращения провести бросок с захватом двух ног.</p>	
		60	<p>Отработка связок приемов в стойке – партер, захват плеча разноименной руки снизу:</p> <p>- толчком соперника назад зацепить свободной рукой дальнюю ногу соперника, сбить в партер, далее сделать переворот накатом вбок через мост.</p> <p>- пробросом захваченной руки вперед зацепить свободной рукой ближнюю ногу соперника, сбить в партер, далее переворот с крестным захватом двух ног соперника</p> <p>- швунгом вниз взять захват головы сверху и отбросить ноги, нагрузить соперника, сбить на колени, перехватить руку сверху с крепким захватом шеи, далее скручивание через мост в сторону захваченной руки в опасное положение</p>	
		61	<p>Отработка связок приемов в стойке – партер, обоюдный захват</p> <p>-бросок за руку вертушкой, вращением, переворот накатом</p> <p>–внутренний зацеп, удержание в опасном положении</p> <p>- внешний зацеп, удержание в опасном положении</p> <p>-зашагивание, удержание</p> <p>- разворот с подбивом, удержание в опасном положении</p> <p>- хват рукой ближней ноги, сбить в партер. Удержание в опасном положении</p> <p>-соединить руки на спине соперника, бросок через грудь, дожим в партере в опасном положении</p>	
		62	Баскетбол, баня	
		63	Отдых	
		64	Повтор техники на занятии 61	
		65	Повтор техники на занятии 57	
		66	Повтор техники на занятии 58	
		67	Повтор техники на занятии 59	
		68	Повтор техники на занятии 60	
		Мо-дельные микро-циклы ИМВП	69	Баскетбол, баня
			70	Отдых
			71	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих 12 тренировочных занятий)
			72	Учебно-тренировочные поединки
			73	Общая отработка комбинаций и связок на занятиях 57-61
74	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих 12 тренировочных занятий)			
75	Контрольные схватки			
76	Футбол, баня			
77	Отдых			
78	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих 12 тренировочных занятий)			

			79	УТП. Проводились учебно-тренировочные поединки, полусопротивление, один из партнеров является 1 номером и пытается выполнить результативное действие, второй сопротивляется не в полную силу. Затем смена
			80	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих 12 тренировочных занятий)
			81	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих 12 тренировочных занятий)
			82	Контрольные поединки
			83	Баскетбол, баня
С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й			84	Отдых
			85	Контрольные поединки
			86	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
			87	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий), сгонка веса
			88	Сгонка веса, отдых
			89	Взвешивание
			90	Соревнования
			91	Соревнования
			92	Отдых
			93	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий). Работа над ошибками
			94	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий). Работа над ошибками
			95	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
			96	Контрольные поединки
			97	Баскетбол, баня
			98	Отдых
			99	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
			100	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
			101	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
			102	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
103	Контрольные поединки			
104	Баскетбол, баня			

		105	Отдых
		106	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
		107	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
		108	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий), сгонка веса
		109	Сгонка веса, отдых
		110	Взвешивание
		111	Соревнования
		112	Соревнования

Поурочный план тренировок для борцов контратакующей манеры ведения

поединка

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	О Б Щ Е П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Втяги- ваю- щие микро- циклы	1	Отработка базовых приемов в стойке, смена партнёров
			2	Отработка базовых приемов в стойке, защиты и атаки в одну, две ноги в низкой, высокой стойке, смена партнёров
			3	Отработка базовых приемов в стойке, переводы, нырки, сбивания, подсежки, зацепы, смена партнёров
			4	Отработка базовых приемов в партере, перевороты накатом, смена партнёров. Выседы в высоком партере.
			5	Отработка базовых приемов в партере, перевороты накатом за туловище и с зацепом ногами ног соперника (ножницы), смена партнёров, отработка техники защиты от наката
			6	Игровая тренировка, футбол
			7	Отдых
	Базо- вые микро- циклы	8	Выполнить защиту от прохода в ногу, загрузив голову соперника за шею сверху и захватив предплечье снизу, перевернуть за руку и голову Защита от захвата ноги с крепким захватом шеи с рукой сверху скручиванием через мост в сторону захваченной руки, перевернуть соперника на спину.	
		9	Бросок отхватом -под 2 ноги - под одну ногу. Бросок обвивом ноги	
		10	Партер, переходы с одного приема на другой - переворот накатом, далее ножницы - переворот накатом, далее на рычаг дальней руки	
		11	Захват двух рук соперника сверху своими руками - бросок скручиванием - бросок через грудь, перехватив два плеча одной рукой и туловище соперника	
		12	Обоюдный захват -бросок под воротом через бедро -бросок под воротом через плечо - бросок под воротом через грудь («разворот») -зацепы внутренние и внешние	
		13	Баскетбол, баня	
		14	Отдых	
		15	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров	
		16	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров	
		17	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров	
		18	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров	
		19	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров и время атаки одного, 6 минут	
		20	Баскетбол, баня	
		21	Отдых	
	Сорев- нова-	22	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров	
		23	Поединки со сменой партнера, 12 минут, один атакует различными вариантами в полусопротивлении, второй работает 1 номером,	

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	тельный микроцикл		выполняет контрприёмы. Потом смена. Через 24 минуты смена партнера.
		24	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров. Работа над ошибками по схваткам прошлой тренировки
		25	Повтор темы 8-12 занятий со сменой партнеров
		26	Поединки со сменой партнера, 12 минут, один атакует различными вариантами в полусопротивлении, второй работает 1 номером, выполняет контрприёмы. Потом смена. Через 24 минуты смена партнера.
		27	Баскетбол, баня
		28	Отдых
	Базовый микроцикл	29	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман)
		30	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман)
		31	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие.
		32	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие
		33	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие
		34	Баскетбол, баня
		35	Отдых
	Ударный микроцикл	36	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие
		37	Повтор темы 8-12 занятий, работа на краю ковра (выталкивания, затягивания, обман). Борьба за удержание минимального преимущества, борьба за «проигранное» техническое действие. Объяснение деталей той комбинации, которую отрабатывают в той или иной паре
		38	Повтор темы 8-12 занятий. Удержание преимущества
		39	Повтор темы 8-12 занятий. Удержание преимущества
		40	Повтор темы 8-12 занятий. Удержание преимущества
		41	Баскетбол, баня
		42	Отдых
		43	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партнер с незначительным сопротивлением партнера.
		44	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партнер с незначительным сопротивлением партнера
		45	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партнер с незначительным сопротивлением партнера
		46	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партнер с незначительным сопротивлением партнера
		47	Многократное повторение комбинаций из 8-12 занятий, стойка – партнер с незначительным сопротивлением партнера
		48	Баскетбол, баня
		49	Отдых

		Мо-дель-ный микро-цикл	50	Работа с атаками в ноги, занятие 8, стойка партнера высокая и низкая. Объяснение лучшего прохода при низкой стойке (проходы в 1 ногу, голова внутри, швунг вниз и поднять другой рукой вверх), в высокой стойке – проход, голова сбоку, голова в грудную клетку соперника			
			51	Работа с верхним плечевым поясом занятий 9,10,12			
			52	Работа с верхним плечевым поясом занятий 9,10,12			
			53	Повтор тем занятий 8-12			
			54	Повтор тем занятий 8-12			
			55	Футбол, баня			
			56	Отдых			
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ		Мо-дель-ные микро-циклы	57	Защита от прохода в ноги -захват за голову и руку, не переводя в партер, переворот в сторону захваченной руки, удержание в опасном положении; - захват за голову и руку, сбить в партер, обозначить переворот и сделать забегание за спину (обманное действие), переворот накатом. -//- сбить в партер, захватить ногу со стороны захваченной руки и подтянуть ногу соперника к его же голове и выполнить переворот в опасное положение. - бросок, обратный пояс			
			58	Защита от прохода в ноги -остановить атакующего упором в плечи, но дать возможность схватить одну ногу рукой, далее сверху захватить плечо, рукой выполнить бросок «обвив», удержание в опасном положении			
			59	Защита от прохода в ноги -остановить атакующего упором в плечи, но дать возможность схватить одну ногу рукой, далее сверху захватить плечо, рукой выполнить бросок отхватом под 2 ноги или одну ногу, удержание в опасном положении - //- передняя подножка под дальнее колено, удержание в опасном положении			
			60	Обоюдный захват, выполнить бросок через грудь подворотом			
			61	В борьбе отдать захват за туловище выше поясницы, выполнить захват двух рук соперника сверху -бросок через грудь, удержание в опасном положении - бросок сваливанием через грудь, перехватив два плеча одной рукой и туловище соперника, удержание в опасном положении			
			62	Баскетбол, баня			
			63	Отдых			
			64	Повтор техники на занятии 61			
			65	Повтор техники на занятии 57			
			66	Повтор техники на занятии 58			
			67	Повтор техники на занятии 59			
			68	Повтор техники на занятии 60			
			Мо-дель-ные микро-циклы			69	Баскетбол, баня
						70	Отдых
71	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)						
72	Учебно-тренировочные поединки						
73	Общая отработка комбинаций и связок на занятиях 57-61						
74	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации						

	ИМВП		приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
		75	Контрольные схватки		
		76	Футбол, баня		
		77	Отдых		
		78	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
		79	УТП. Проводились учебно-тренировочные поединки, один из партнеров является 1 номером и пытается выполнить результативное действие, второй сопротивляется не в полную силу. Затем смена		
		80	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
		81	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
		82	Контрольные поединки		
		83	Баскетбол, баня		
		84	Отдых		
		С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й		85	Контрольные поединки
				86	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
				87	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий), сгонка веса
	88		Сгонка веса, отдых		
	89		Взвешивание		
	90		Соревнования		
	91		Соревнования		
	92		Отдых		
	93		Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий). Работа над ошибками		
	94		Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий). Работа над ошибками		
	95		Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
	96		Контрольные поединки		
	97		Баскетбол, баня		
	98		Отдых		
	99		Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
	100		Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)		
	101		Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации		

			приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
		102	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации приемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
		103	Контрольные поединки
		104	Баскетбол, баня
		105	Отдых
		106	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации контрприемов которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий.
		107	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации контрприемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий)
		108	Индивидуальная работа с каждой парой (даются связки и комбинации контрприемов, которые приносили результаты в ходе предыдущих тренировочных занятий), сгонка веса
		109	Сгонка веса, отдых
		110	Взвешивание
		111	Соревнования
		112	Соревнования

При определении процентов эффективности применения технико-тактических действий экспертами учитывались возможности реализации стандартных ситуаций, нестандартных ситуаций, целевых установок тренера, чередование вариантов сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке); создание динамичных ситуаций для контратаки, защиты с увеличением подвижности площади борца по отношению к площади опоры, способствующие нейтрализации атакующих действий и другие результативные комбинации.

При обсуждении результатов обследования обращалось внимание на последовательность выполнения результативных соревновательных комбинаций, анализировались причины ошибок выполнения технико-тактических действий, которые фиксировались в общих дневниках подготовки, а также в индивидуальных дневниках борцов экспериментальной группы.

ГЛАВА 4

Экспериментальное обоснование эффективности методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров

Следующим этапом исследования стало экспериментальное обоснование эффективности методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

С целью повышения мотивации борцов-юниоров были организованы регулярный комплексный контроль ведущих показателей мастерства, а также направленные тренировочные комплексы (сенсомоторика); занятия по самоанализу и самоконтролю соревновательной деятельности спортсменов. В каждом микроцикле ставились конкретные задачи: новые умения разведки, атаки, контратаки, атакующих и блокирующих захватов, реализация опасных положений, ликвидация опасных положений, удержание достигнутого преимущества. Выбор и совершенствование 2-3 результативных комбинаций завершались условными вольными поединками, в конце каждого месяца квалификационные соревнования, усиливающие конкуренцию за место в команде. Результативность соревновательных комбинаций рассчитывалась по разработанной нами 120-балльной рейтинговой системе, позволяющей обобщать динамику и качество освоения двигательных действий, а также уровень развития специальных двигательных качеств на конкретном этапе спортивной подготовки борцов-юниоров.

Индивидуальный подход технико-тактической подготовке борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка осуществлялся на основе применения модулей (А) и (К), на основе модельных характеристик борцов высшей квалификации. Модули учитывали специфику и последовательность применения результативных соревновательных комбинаций (рис. 7). Особое внимание уделялось совершенствованию характерных взаимоположений, взаимоперемещений,

взаимозахватов, предшествующим атакующим и контратакующим действиям спортсменов.

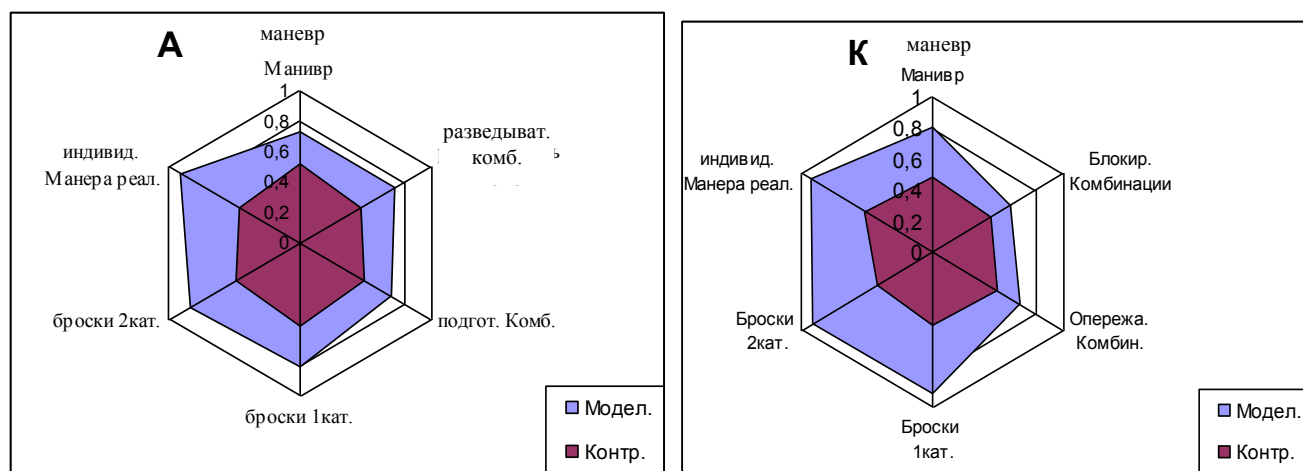


Рис. 7. Модули результативных соревновательных комбинаций борцов (А(и К) до педагогического эксперимента (усл. ед)

При индивидуализации технико-тактической подготовки учитывалась сложность применения результативных соревновательных комбинаций и возможности взаимной компенсации недостаточной технической подготовленности рациональным совершенствованием ведущих сенсомоторных качеств. Недостатки тактической подготовленности компенсировались быстротой двигательных реакций, устойчивостью внимания, чувством времени у атакующих борцов и точностью антиципирующих реакций, чувством дистанции, концентрацией внимания, быстротой восприятия и прогнозированием ситуаций у контратакующих борцов. Анализ квалифицированных специалистов осуществлялся по разработанной нами схеме, апробированной на констатирующем этапе исследования. Как видно из рис.7 показатели технико-тактических действий борцов-юниоров (А) существенно уступают показателям результативных соревновательных комбинаций борцов высших разрядов. В табл. 10 представлены объем технико-тактических действий, выполняемых спортсменами контрольной группы до педагогического эксперимента.

Таблица 10

Объем технико-тактических действий борцов-юниоров контрольной группы
в контрольных и соревновательных поединках до педагогического эксперимента
(n=12)

Технико-тактические действия		СХВАТКИ			
		контрольная		экспериментальная	
		У.е	в %	в ед	в %
Борьба в стойке					
1. СТОЙКИ 2. ВЗАИМОПЕРЕМЕЩЕНИЯ	Низкая	2,1	12,4	3,4	13,0
	Средняя	4,3	3,1	4,4	2,8
	Высокая	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолинейно	5,1	5,5	6,1	7,2
	По дуге влево	6,1	6,5	7,9	8,8
	По дуге вправо	5,2	6,6	5,9	7,4
	Комбинированные	8,2	9,6	9,9	10,8
3. ЗАХВАТЫ 4. ВЗАИМОЗАХВАТЫ	Хваты	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захватом руки	3,1	4,5	3,9	4,8
	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор с захватом	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакующий захват	4,2	5,6	4,0	5,0
5. БРОСКИ В СТОЙКЕ 6. ПЕРЕВОРОТЫ В ПАРТЕРЕ	Задняя подножка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передняя подножка	2,3	3,1	0,9	1,8
	Прогибом	1,2	1,6	1,1	2,2
	Переверотом	2,3	3,2	3,1	3,7
	Комбинированные	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАЩИТЫ В СТОЙКЕ 8. ЗАЩИТЫ В ПАРТЕРЕ	Пассивная	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активная	4,2	5,6	5,1	6,2
	Ложная	3,1	4,5	4,1	5,2
	Комбинированная	4,2	6,6	5,1	7,2

Объем технико-тактических действий борцов-юниоров (А) в контрольных и соревновательных поединках до педагогического эксперимента.

Экспериментальная группа (n=6)

Технико-тактические действия		СХВАТКИ			
		контрольная		экспериментальная	
		У.е	в %	в ед	в %
Борьба в стойке					
1. СТОЙКИ 2. ВЗАИМОПЕРЕМЕЩЕНИЯ	Низкая	2,1	12,4	3,4	13,0
	Средняя	4,3	3,1	3,4	2,8
	Высокая	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолинейно	3,1	5,5	4,1	7,2
	По дуге влево	4,1	6,5	5,9	8,8
	По дуге вправо	4,2	6,6	4,9	7,4
	Комбинированные	4,2	9,6	4,9	10,8
3. ЗАХВАТЫ 4. ВЗАИМОЗАХВАТЫ	Хваты	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захватом руки	3,1	4,5	3,9	4,8
	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор с захватом	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакующий захват	4,2	5,6	4,0	5,0
5. БРОСКИ В СТОЙКЕ 6. ПЕРЕВОРОТЫ В ПАРТЕРЕ	Задняя подножка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передняя подножка	3,3	4,1	3,9	4,8
	Прогибом	3,2	4,6	4,1	5,2
	Переверотом	3,3	4,2	4,1	5,7
	Комбинированные	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАЩИТЫ В СТОЙКЕ 8. ЗАЩИТЫ В ПАРТЕРЕ	Пассивная	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активная	1,2	1,6	1,1	2,2
	Ложная	1,1	1,5	1,1	2,2
	Комбинированная	1,2	1,6	1,1	2,2

Объем технико-тактических действий борцов юниоров (К) в контрольных и соревновательных поединках до педагогического эксперимента.

Экспериментальная группа (n=6)

Технико-тактические действия		СХВАТКИ			
		контрольная		экспериментальная	
		У.е	в %	в ед	в %
Борьба в стойке					
1. СТОЙКИ 2. ВЗАИМОПЕРЕМЕЩЕНИЯ	Низкая	1,1	12,4	2,4	13,0
	Средняя	3,3	3,1	3,4	2,8
	Высокая	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолинейно	3,1	5,5	2,1	7,2
	По дуге влево	3,1	6,5	5,9	8,8
	По дуге вправо	4,2	6,6	4,9	7,4
	Комбинированные	4,2	9,6	4,9	10,8
3. ЗАХВАТЫ 4. ВЗАИМОЗАХВАТЫ	Хваты	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захватом руки	3,1	4,5	3,9	4,8
	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор с захватом	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакующий захват	4,2	5,6	4,0	5,0
5. БРОСКИ В СТОЙКЕ 6. ПЕРЕВОРОТЫ В ПАРТЕРЕ	Задняя подножка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передняя подножка	3,3	4,1	3,9	4,8
	Прогибом	3,2	4,6	4,1	5,2
	Переворотом	3,3	4,2	4,1	5,7
	Комбинированные	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАЩИТЫ В СТОЙКЕ 8. ЗАЩИТЫ В ПАРТЕРЕ	Пассивная	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активная	1,2	1,6	1,1	2,2
	Ложная	1,1	1,5	1,1	2,2
	Комбинированная	1,2	1,6	1,1	2,2

Структура индивидуальной подготовки борцов (А) (экспериментальная группа)
3 этапа (16 недель)

Период	Этапы	Продолжи- тельность	Применение соотношения средств подготовки
Подго- тови- тельный	Общеподготовительный	28 дней	Общая техническая подготовка – 30 % (базовая техника) Общая тактическая подготовка - 30 % (базовая тактика), 40 % (приемы связки)
	-втягивающие микроциклы	7 дней	
	-базовые микроциклы	14 дней	
	-соревновательный микроцикл	7 дней	
	Социально-подготовительный:	28 дней	Общая техническая подготовка – 20 % (базовая техника) Общая тактическая подготовка - 20 % (базовая тактика) Индивидуальная манера ВП - 60 % (приемы, связки, комбинации)
	-базовый микроцикл	7 дней	
	-ударный микроцикл	14 дней	
	-модельный микроцикл	7 дней	
Пред- сорев- нова- тельный (4 неде- ли)	Предсоревновательный	28 дней	Общая тактическая подготовка – 30 % (базовая тактика) Индивидуальна манера ВП – 70 % (приемы, связки, комбинации)
	-модельный микроцикл	12 дней	
	-модельные микроциклы ИМВП	12 дней	Общая тактическая подготовка – 30 % Индивидуальная работа - 70 % (приемы, связки, комбинации)
	-условные схватки	2 дня	
	-контрольные схватки	2 дня	
	-индивидуальная работа		
Сорев- нова- тельный (4 неде- ли)	-контрольные схватки	2 раза в неде- лю	Технико-тактическая подготовка – 20 % Индивидуальная работа - 80%
	-соревновательные схватки	2 раза в месяц	

Структура индивидуальной подготовки борцов (К) (экспериментальная группа)
3 этапа (16 недель)

Период	Этапы	Продолжительность	Применение соотношения средств подготовки	
Подготовительный	Общеподготовительный	28 дней	Общая техническая подготовка – 30 % (базовая техника) Общая тактическая подготовка - 30 % (базовая тактика), 40 % (приемы связки)	
	-втягивающие микроциклы	7 дней		
	-базовые микроциклы	14 дней		
	-соревновательный микроцикл	7 дней		
	Социально-подготовительный:	28 дней	Общая техническая подготовка – 20 % (базовая техника) Общая тактическая подготовка - 20 % (базовая тактика) Индивидуальная манера ВП – 60 % (приемы, связки, комбинации)	
	-базовый микроцикл	7 дней		
	-ударный микроцикл	14 дней		
	-модельный микроцикл	7 дней		
	Предсоревновательный (4 недели)	Предсоревновательный	28 дней	Общая тактическая подготовка – 30 % (базовая тактика) Индивидуальная манера ВП – 70 % (приемы, связки, комбинации)
		-модельный микроцикл	12 дней	
-модельные микроциклы ИМВП		12 дней	Общая тактическая подготовка -30 % Индивидуальная работа - 70 % (приемы, связки, комбинации)	
-условные схватки		2 дня		
-контрольные схватки		2 дня		
-индивидуальная работа				
Соревновательный (4 недели)	-контрольные схватки	2 раза в неделю	Технико-тактическая подготовка - 20 % Индивидуальная работа – 80 %	
	-соревновательные схватки	2 раза в месяц		

В результате анализа структуры индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров установлено, что на общеподготовительном этапе подготовки объем общих технических приемов и комбинаций составил 30 %; специ-

ально направленных тактических действий – 30 %; комплексов индивидуальных результативных соревновательных комбинаций – 40 % от общего объема технико-тактических средств подготовки.

На специально-подготовительном этапе эти соотношения были изменены: объем общих технических приемов комбинаций составил 20 %; специально направленных тактических действий – 20 %; комплексов индивидуальных результативных соревновательных комбинаций – 60 % от общего объема средств технико-тактической подготовки.

В предсоревновательном периоде значительно возрастает объем индивидуальной работы с использованием результативных соревновательных комбинаций для конкретной манеры ведения поединка. Объем специально направленных тактических действий – 30 %; комплексов индивидуальных результативных соревновательных комбинаций – 70 % от общего объема средств технико-тактической подготовки.

Соревновательный период характеризовался дифференцированным подходом с включением системы условных, контрольных, отборочных и соревновательных поединков. На специальную технико-тактическую подготовку уделялось 20% времени, а условные, контрольные, отборочные и соревновательные поединки – 80% времени подготовки. На этом этапе «шлифовались» индивидуальные «коронные» приемы и комбинации, их вариативность и сочетания в соревновательных условиях.

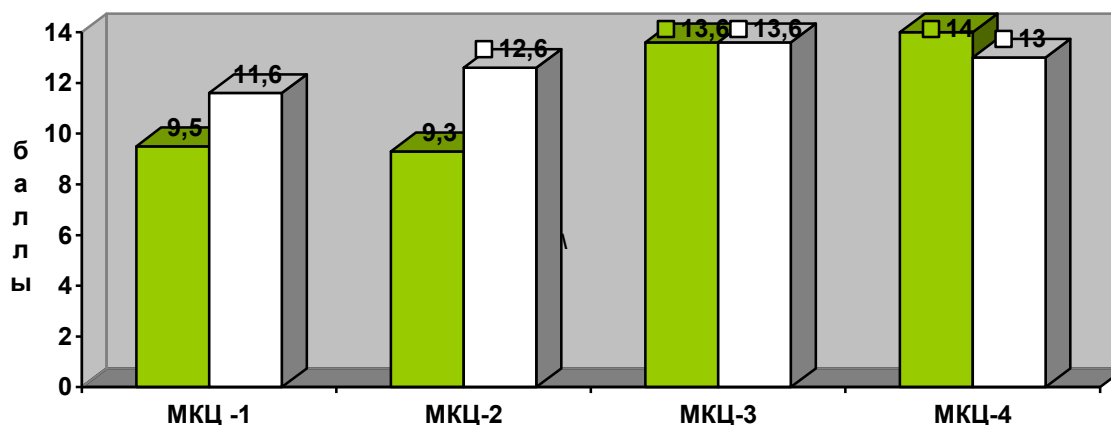


Рис. 8. Динамика изменения результативности соревновательных комбинаций борцов-юниоров контрольной группы в процессе педагогического эксперимента (в условных единицах)

Как видно на рис. 8, динамика изменений результативности соревновательных комбинаций борцов-юниоров контрольной группы в процессе педагогического эксперимента была заметна в первом и втором микроциклах, когда представители данной группы активно применяли новые атакующие технико-тактические действия. Условные и контрольные схватки проходили в неконфликтных условиях, не требующих максимальных проявлений индивидуальных возможностей борцов-юниоров.

В третьем микроцикле динамика заметно снизилась в связи с началом непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям и повышением уровня конкуренции, чтобы попасть в состав сборной команды. Заметно снизилось количество результативных соревновательных комбинаций, а также качество выполнения технико-тактических действий. В процессе ответственных соревнований все исследуемые показатели были ниже уровня предсоревновательного периода.

Мы объясняем это тем, что в условиях значительного утомления, жестокой внутрикомандной конкуренции многие наработанные в тренировках технико-тактические действия не реализуются в процессе соревнований.

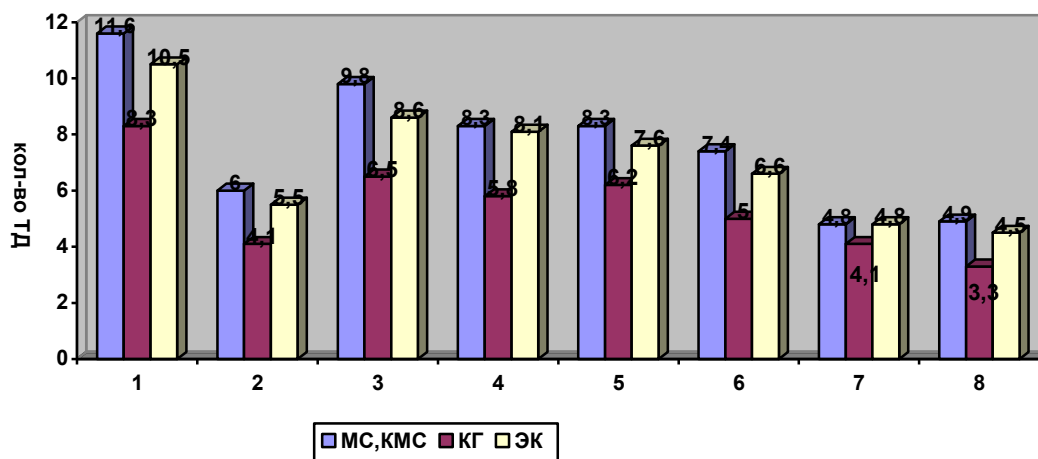


Рис. 9. Динамика показателей результативных соревновательных комбинаций борцов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.

Примечание: 1 – броски, 2 – маневрирование, 3 – подготовительные действия, 4 – блокирующие действия, 5 – опережающие действия, 6 – швунги, 7 – коронные комбинации, 8 – индивидуальная манера ведения поединка

Проведенный в конце педагогического эксперимента анализ полученных результатов показал, что в контрольной группе (КГ) результативность атакующих комбинаций повысилась в среднем на 17 усл. ед, в то время как у борцов экспериментальной группы (ЭГ) этот показатель увеличился на 23 усл. ед, результативность контратакующих комбинаций – соответственно на 16 (КГ) и 34 (ЭГ) усл. ед.; индивидуальная манера выполнения комбинаций – соответственно на 5 (КГ) и 26 (ЭГ) усл. единиц.

Разница средних показателей результативных соревновательных комбинаций контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлена на рис. 10.

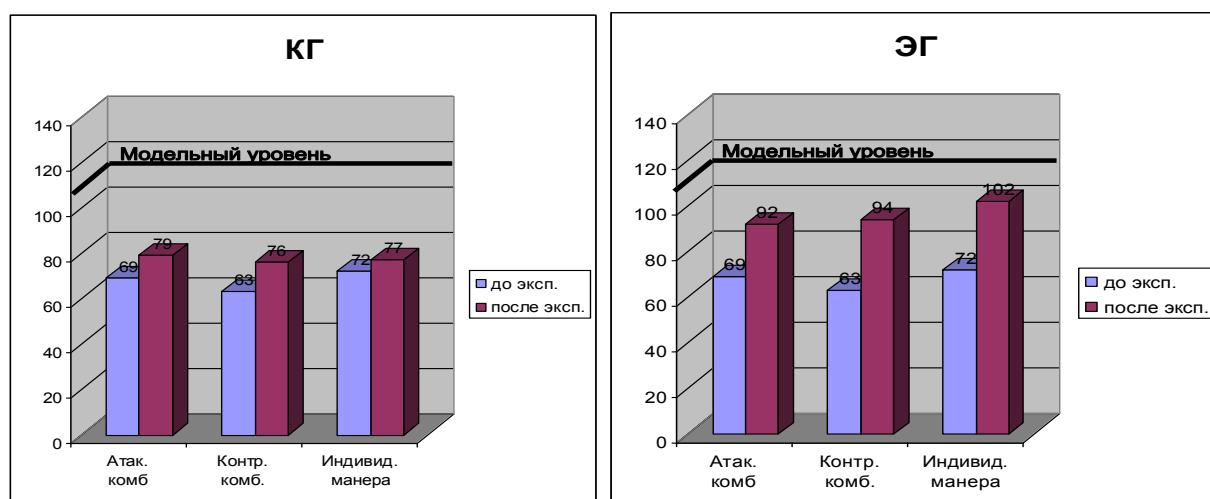


Рис. 10. Разница средних показателей результативных соревновательных комбинаций контрольной((КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до и после эксперимента (в баллах)

В экспериментальной группе после окончания педагогического эксперимента установлено улучшение следующих средних показателей:

Борцы (А) – маневрирование – 15,2 % ; разведывательные комбинации – 18,3 %; подготовительные комбинации – 11,2 %; броски в стойке – 18,6 %; перевороты в партере – 7,3 %; реализация индивидуальной манеры – 7,9 %; реакция выбора – 12,2 %; темп движений – 14,7 %; теппинг-тест – 11,8 %; координация по профилю – 7,2 %; простая зрительная реакция – 8,2%.

Борцы (К) – маневрирование – 26,3 %; блокирующие комбинации – 16,5 %; опережающие комбинации – 15,2 %; броски в стойке – 19,4 %; перевороты в партере – 14,6 %; реализация индивидуальной манеры – 16,7 %. Следует отметить в

этой группе достоверные изменения показателей сенсомоторных функций под влиянием направленных специализированных упражнений: РДО (точные) – 15,7 %, опережающие – 14,9 %, запаздывающие – 9,7 %; концентрация внимания – 9,6 %; объем внимания – 13,6 %; координация (время касаний) – 16,2 %, количество касаний – 12,3 %; время принятия решений – 16,5 %.

Различия показателей подготовленности борцов-юниоров контрольной и экспериментальной групп после эксперимента представлены в таблице 14.

Таблица 15

Разница показателей технико-тактической подготовленности и сенсомоторных функций борцов-юниоров КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

ПОКАЗАТЕЛИ	КГ M ₁ ± a	ЭГ M ₂ ± a	Разница M ₁ -M ₂		P
			ед.	%	
Эффективность атакующих комбинаций (усл. ед)	78±1,1	92±1,4	14	15,2	<0,05
Эффективность контратакующих комбинаций (усл. ед)	76±1,9 1,7	94±1,6	18	19,4	<0,05
Эффективность защитных комбинаций (усл. ед)	42,7±0,8	46,4±0,9	3,7	7,97	<0,05
Реакция стандартных ситуаций в схватке (усл. ед)	16±1,9	27±2,1	11	40,7	<0,05
Кол-во результативных комбинаций в схватке (усл. ед.)	4,3± 1.1	7,8 ± 1,2	3,5	44,8	<0,05
Реализация индивид. манеры	16 ± 1,9	2,7 ± 2,1	13,3	492,5	<0,05
Темп движ. за 10 с (раз)	49,1 ± 1,2	57,4 ± 1,2	8,3	14,4	<0,01
Реакция выбора (точные) (раз)	15,0 ± 0,02	4,6± 0,08	10,4	226,08	<0,05
ЗМР (с)	0,25± 0,008	0,22± 0,007	0,03	13,6	<0,01
Реакция на движущийся объект (с) (РДО)	0,08 ± 0,003	0,05± 0,003	0,03	60	<0,01
Объем внимания (раз)	12,6 ± 1,9	18,5 ± 1,2	5,9	31,8	<0,01
Опережающие действия по сигналу за 10 с	7,3 ± 0,5	8,7 ± 1,1	1,4	16,0	<0,01
Координация по профилю, кол-во касаний	11,4 ± 1,2	7,9 ± 1,7	3,5	44,3	<0,05

Как видно из таблицы 15, достоверные отличия показателей технико-тактической подготовленности и сенсомоторных функций борцов-юниоров КГ и ЭГ после педагогического эксперимента выявлены во всех случаях.

В модулях результативных соревновательных комбинаций также произошли позитивные изменения по сравнению с модельными характеристиками, подтверждающие эффективность применения разработанной методики индивидуальной подготовки борцов-юниоров (рис. 11).

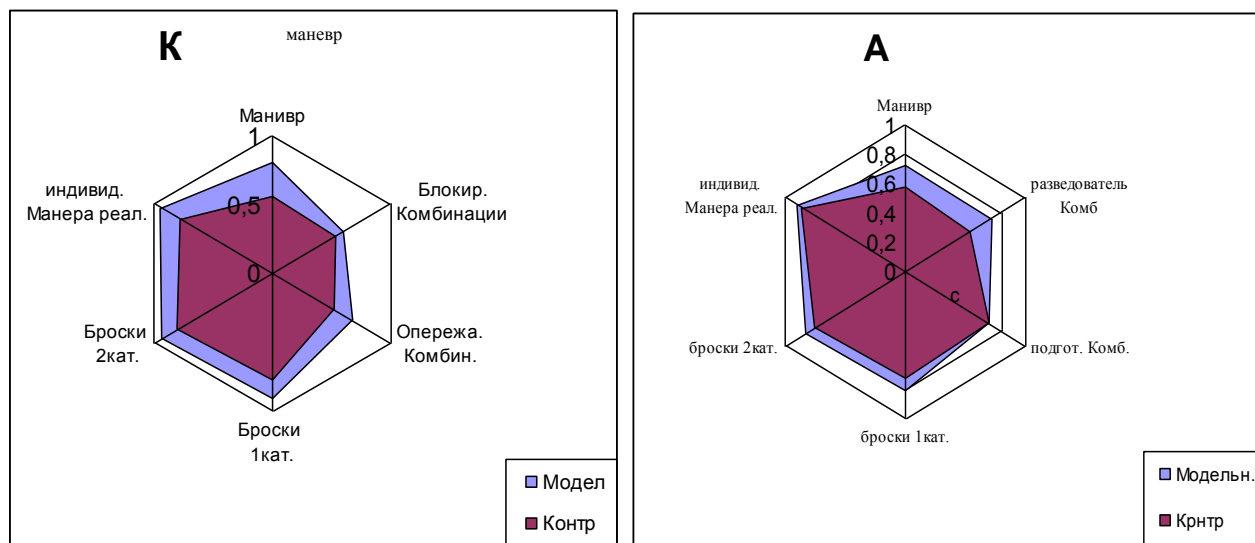


Рис .11. Модули результативных соревновательных комбинаций борцов (А) и (К) после педагогического эксперимента

Борцы экспериментальной группы за период педагогического эксперимента успешно выступали на чемпионате Дальневосточного федерального округа и двух республиканских турнирах, по результатам которых 3 борца выполнили норматив мастера спорта России, 5 спортсменов попали в сборную команду Хабаровского края среди юниоров. В контрольной группе лишь трое борцов занимали призовые места в данных соревнованиях.

ВЫВОДЫ

1. Соревновательная деятельность борцов высшей квалификации характеризуется «личностным смыслом» высших достижений, предельным уровнем мотивации по преодолению конкуренции в конфликтной ситуации поединка. Спортивный результат обеспечивается максимальным проявлением индивидуальных способностей борцов, реализуемых в конкретной манере ведения поединка.

2. Установлено, что результативные соревновательные комбинации борцов в конфликтном единоборстве обусловлены различными алгоритмами двигательных действий, сформированными в индивидуальной манере ведения поединков. Для борцов (А) высших разрядов выявлены следующие взаимосвязи спортивной квалификации: эффективность атакующих действий ($r=0,81$); силовое давление ($r=0,78$); разведывательные действия ($r=0,79$); количество бросков со стойки ($r=0,77$), изменение сегмента и направления атаки ($r=0,78$). Для борцов (К) выявлены следующие высокие взаимосвязи: эффективность контратакующих действий ($r=0,88$); эффективность защитных действий ($r=0,89$); опережение соперника ($r=0,84$); борьба на краю ковра ($r=0,79$); удержание преимущества ($r=0,72$).

3. У борцов высших разрядов (А) выявлены достоверно лучшие показатели сенсомоторных функций: реакция выбора из нескольких альтернатив, время реакции оперативных задач, простая зрительно- моторная реакция, темп движения за 10 с. У борцов (К) определены другие ведущие показатели: реакция на движущийся объект, координация по профилю (касания), быстрота принятия решений, объемное внимание.

4. Ситуационное моделирование результативных соревновательных комбинаций и конкретной манеры ведения поединка легли в основу методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров, включающей стиль поведения, показатели психомоторики, двигательные предпочтения, «коронные» комбинации. Результативные комбинации (Модуль А): наступательное маневрирование, силовое воздействие, разведывательные и обманные комбинации, ис-

пользование швунгов, захватов и бросков в стойке, реализация индивидуальной манеры ведения схватки.

Результативные комбинации (Модуль К): маневрирование, блокирующие и опережающие комбинации, броски в стойке и перевороты в партере, индивидуальная манера ведения поединка, совершенствование комбинаций в условных и соревновательных поединках.

5. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность педагогической методики. В экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой отмечено улучшение показателей результативных комбинаций: коэффициент результативности атаки повысился на 23,4 % ($p < 0,05$); коэффициент контратаки – 27,2 % ($p < 0,05$); коэффициент эффективности защитных действий – 21,4 % ($p < 0,05$); реализация стандартных ситуаций – 18,4 % ($p < 0,05$); реализация индивидуальной манеры ведения поединка – 24,7 % ($p < 0,05$).

6. В экспериментальной группе наблюдалось улучшение показателей: борцы (А) – маневрирование – 15,2 %; разведывательные комбинации – 18,3 %; подготовительные комбинации – 11,2 %; броски в стойке – 18,6 %; перевороты в партере – 7,3 %; реализация индивидуальной манеры – 7,9 %; реакция выбора – 12,2 %; темп движений – 14,7 %; теппинг-тест – 11,8 %; координация по профилю – 7,2 %; простая зрительная реакция – 8,2 %; борцы (К) – маневрирование – 26,3 %; блокирующие комбинации – 16,5 %; опережающие комбинации – 15,2 %; броски в стойке – 19,4 %; перевороты в партере – 14,6 %; реализация индивидуальной манеры – 16,7 %. Следует отметить в этой группе достоверное изменение показателей сенсорных функций под влиянием направленных специализированных упражнений: РДО (точные) – 15,7 % , опережающие – 14,9 % , запаздывающие – 9,7 % , концентрация внимания – 9,6 %; объем внимания – 13,6 %; координация (время касаний) – 16, 2 % , количество касаний – 12,3 %; время принятия решений – 16,5 %.

7. Полученные в процессе диссертационной работы результаты подтвердили правомочность и состоятельность выдвинутой гипотезы исследования, задачи исследования решены полностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы [Текст] / И. И. Алиханов. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Алиханов И. И. Тактика вольной борьбы [Текст] / И. И. Алиханов, Ю. А. Шахмурадов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1985. – С. 30–33.
3. Андреев В. М. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе, дзюдо [Текст] / В. М. Андреев, З. А. Матвеева, Б. И. Сытник, Г. Г. Ратишвили // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – С. 13–17.
4. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности [Текст] / П. К. Анохин // Избранные труды. – Москва: Наука, 1979. – 560 с.
5. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы [Текст] / П. К. Анохин. – Москва: Наука, 1980. – 276 с.
6. Аршанский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Основы негэнтропийной теории онтогенеза [Текст] / И. А. Аршанский. – Москва: Наука, 1982. – 270 с.
7. Ашмарин Б. А. Теория физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 256 с.
8. Батуев А. И. Вольная борьба (научно-теоретическое и экспериментальное обоснование подготовки спортсменов) [Текст] / А. И. Батуев, А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2013. – 122 с.
9. Бальсевич В. К. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев: Здоровья, 1987. – 224 с.
10. Бауэр В. Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ [Текст]: [Методические рекомендации] / В. Г. Бауэр. – Москва: Советский спорт, 2003. – 32 с.

11. Беликов Е. М. Устройства для тренировки единоборцев [Текст] / Е. М. Беликов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989 – 25 с.
12. Белов А. К. Искусство атаки [Текст] / А. К. Белов. – Москва: Здоровье народа, 1998. – 110 с.
13. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. – Москва: ФиС, 1991. – 288 с.
14. Булкин В. Н. Индивидуализация процесса спортивной тренировки на основе методов педагогической диагностики [Текст] / В. Н. Булкин, В. Н. Медведев, П. К. Рыбаков // Интенсификация процесса подготовки квалифицированных спортсменов. – Ленинград: Знание, 1986. – 45 с.
15. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исследований психологии спортсмена [Текст] / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – Москва: Сов. Россия, 1987. – 160 с.
16. Вайцеховский С. М. Книга тренера [Текст] / С. М. Вайцеховский. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 237 с.
17. Ванаев Г. В. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов высокого класса с учетом их личностных и психофизиологических особенностей [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Г. В. Ванаев; [ВНИИФК]. – Москва, 1979. – 24 с.
18. Верхошанский Ю. В. Теоретико-методологические подходы к реализации идеи управления тренировочными процессами [Текст] / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 4. – С. 34–45.
19. Волков В. М. Спортивный отбор [Текст] / В. М. Волков, В. П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 125 с.
20. Волков В. П. Анализ технического мастерства самбистов [Текст] / В. П. Волков, Е. М. Чумаков, В. С. Роднов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1977. – С. 45–53.
21. Гаськов А. В. Спортивная тренировка единоборцев как системный процесс планирования и управления [Текст] / А. В. Гаськов // Восток–Запад: пробле-

мы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы II Международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – Ч. 2. – С. 24–28.

22. Гаськов А. В. Структура и содержание соревновательной деятельности в спортивных единоборствах [Текст] / А. В. Гаськов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы научной конференции. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2001. – Вып. 3. – 132 с.

23. Гаськов А. В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. В. Гаськов. – Москва, 1999. – 41 с.

24. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах [Текст] / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2002. – 111 с.

25. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах [Текст] / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 271 с.

26. Гаськов А. В. Управление подготовкой спортсменов-единоборцев [Текст] / А. В. Гаськов // Восток–Запад: проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – Вып. 2. – С. 13–19.

27. Гаськов А. В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) [Текст] / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – 133 с.

28. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах [Текст] / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 271 с.

29. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей [Текст] / С. И. Гальперин. – Москва: Просвещение, 1965. – 137 с.

30. Гамель Е. И. Набор (отбор) начинающих и проблема текучести [Текст] / Е. И. Гамель, Ю. Г. Бураков // Начальный этап в многолетней подготовке борцов. – Малаховка, 1991. – С. 28–37.

31. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки [Текст] / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 334 с.

32. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М. А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 265 с.

33. Гомбоев Ч-Д. М. Моделирование соревновательной деятельности в спортивной борьбе [Текст] / Ч-Д. М. Гомбоев, С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2003. – 89 с.

34. Гомбоев Ч-Д. М. Технология моделирования соревновательной деятельности борцов на этапе непосредственной подготовки [Текст]: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Ч-Д. М. Гомбоев. – Улан-Удэ, 2003. – 124 с.

35. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 184 с.

36. Горянов Л. Б. Сражающийся спорт [Текст] / Л. Б. Горянов, А. А. Осинцов. – Москва: Советская Россия, 1982 – 160 с.

37. Громыко В. В. Методика подготовки спортсменов посредством обучения решению ситуационных соревновательных задач в процессе тренировки [Текст] / В. В. Громыко // Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. – Малаховка, 1993. – С. 32–41.

38. Грузных Г. М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе [Текст]: [учебное пособие] / Г. М. Грузных, И. А. Кодрацкий, В. М. Игумнов. – Омск, 1984. – 86 с.

39. Дахновский В. С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов [Текст] / В. С. Дахновский, О. А. Сиротин, А. В. Еганов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1984. – С. 57–59.

40. Дахновский В. С. Повышение специфичности применяемых средств [Текст] / В. С. Дахновский, А. А. Ишмухамедов, М. М. Чубаров // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1984. – С. 48–49.

41. Дахновский В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов [Текст] / В. С. Дахновский, А. В. Еганов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1986. – С. 72–74.

42. Дагбаев Б. В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований [Текст] / Б. В. Дагбаев; отв. ред. А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2013. – 140 с.

43. Дегтярев И. П. Управление предсоревновательными и послесоревновательными состояниями спортсменов в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / И. П. Дегтярев; [ГЦОЛИФК]. – Москва, 1979. – 37 с.

44. Демин В. А. Деятельностный анализ борцовских поединков [Текст] / В. А. Демин, Р. А. Пилюян, В. С. Седлов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1979. – С. 60–65.

45. Демин В. А. Спортивная деятельность в теории функциональной системы [Текст] / В. А. Демин, Р. А. Пилюян // Педагогика, психология: спорт в современном обществе: материалы всемирного научного конгресса. – Москва: ГЦОЛИФК, 1980. – С. 192–193.

46. Джапаралиев В. Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / В. Т. Джапаралиев; [ВНИИФК]. – Москва, 1981. – 19 с.

47. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера [Текст] / Г. О. Джероян. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 234 с.

48. Диденко В. Н. Вопросы учета индивидуальных особенностей боксеров в тренировочном процессе [Текст] / В. Н. Диденко, А. Г. Ширяев // Проблемы теор-

рии спорта: материалы всесоюзной научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ХГИФК, 1982. – С. 56–58.

49. Дойль В. К. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена [Текст] / В. К. Дойль. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 121 с.

50. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / В. М. Дьячков. – Москва: Физкультура и спорт, 1961. – 175 с.

51. Дякин А. М. Исследование организации и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А. М. Дякин; [ВНИИФК]. – Москва, 1978. – 26 с.

52. Дякин А. М. Методика отбора борцов [Текст] / А. М. Дякин, Ш. Т. Невретдинов. // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1983. – С. 13–16.

53. Еганов А. В. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов [Текст] / А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1982. – С. 12–15.

54. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: [учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва: Академия, 2001. – 264 с.

55. Завьялов Д. А. Оценка тактического мастерства борцов [Текст] / Д. А. Завьялов // Физкультурное образование Сибири. – 1997. – № 1(5). – С. 53–60.

56. Завьялов Д. А. Теория и практика формирования ключевой двигательной компетентности в спортивной борьбе [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Д. А. Завьялов. – Красноярск, 2006. – 56 с.

57. Завьялов Д. А. Теория ключевой двигательной компетенции в спортивной борьбе [Текст] / Д. А. Завьялов. – Красноярск: Изд-во КГПУ, 2002. – 276 с.

58. Завьялов А. И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. И. Завьялов. – Омск, 1996. – 37 с.

59. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зацiorский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.

60. Зимкин Н. В. Функциональные резервы спортсменов различной квалификации – специализации [Текст] / Н. В. Зимкин // Тезисы докладов конференции по вопросам научной основы спортивной тренировки. – Москва, 1965. – С. 28.

61. Игуменов В. М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры [Текст]: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук в форме научного доклада. – Москва, 1992. – 71 с.

62. Иванов А. А. Кикбоксинг [Текст] / А. А. Иванов. – Киев.: Айр Лэнд, 1997. – 310 с.

63. Иванов И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности юных спортсменов [Текст] / И. И. Иванов. – Москва, 1998. – 344 с.

64. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя [Текст]: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С. А. Иванов. – Москва, 1997. – 156 с.

65. Иванов С. В. Основы рукопашного боя [Текст] / С. В. Иванов, А. Т. Касьянов. – Воронеж: Советский патриот. Коммуна, 1990. – 233 с.

66. Иванов С. В. Рукопашный бой [Текст] / С. В. Иванов, А. Т. Касьянов. – Москва: Фаир-пресс, 2002. – 560 с.

67. Иванов-Катанский В. С. Высшая техника каратэ [Текст] / В. С. Иванов-Катанский. – Москва: Советский спорт, 2000. – 145 с.

68. Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов (Резиновый самбист) [Текст] / С. Ф. Ионов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1977. – С. 21–26.

69. Ишков В. С. Способ отработки атакующих и защитных действий спортсмена-единоборца и устройство для отработки атакующих и защитных действий спортсмена-единоборца [Текст] / В. С. Ишков. – Москва: ВНИИПИ Государственного комитета по изобретениям и открытиям при ГКНТ СССР, 1985. – 25 с.

70. Ивлев В. Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей [Текст] / В. Г. Ивлев, А. А. Петрунев, А. О. Акопян // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1983. – С. 78–81.

71. Ивлев В. Г. Проблемы унификации показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля [Текст] / В. Г. Ивлев, А. А. Петрунев // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1984. – С. 74–76.

72. Калмыков С. В. Подготовка квалифицированных спортсменов в борьбе [Текст] / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, Б. Д. Будаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. – 130 с.

73. Калмыков С. В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / С. В. Калмыков; [ВНИИФК]. – Москва, 1994. – 49 с.

74. Калмыков С. В. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада [Текст] / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, А. С. Цыбиков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. – 316 с.

75. Калмыков С. В. Индивидуальность в спорте [Текст] / С. В. Калмыков. – 2-е изд. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. – 156 с.

76. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки [Текст] / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки: сборник научных трудов / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – Москва: СААМ, 1995. – С. 41–50

77. Климов Е. А. Индивидуальные особенности трудовой деятельности ткачих-многостаночниц в связи с подвижностью нервных процессов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва, 1959. – 17 с.

78. Клещев В. Н. Общее и своеобразное в показателях манеры боя лучших боксеров [Текст] / В. Н. Клещев, Г. О. Джероян // Бокс: ежегодник / сост. Н. А. Худяков. – Москва, 1983. – С. 7–8.

79. Колмановский А. А. Некоторые вопросы подготовки юношей [Текст] / А. А. Колмановский // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – С. 66–75.

80. Кондрацкий И. А. Формирование основ ведения единоборства [Текст] / И. А. Кондрацкий, В. М. Игумнов, Г. М. Грузных // Спортивная борьба: ежегодник, – Москва, 1986. – С. 66–81.

81. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / А. С. Кузнецов; [Кубанская гос. академия физической культуры]. – Краснодар, 2000. – 47 с.

82. Курбанов Х. К. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Х. К. Курбанов; [ВНИИФК]. – Москва, 1985. – 20 с.

83. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований / А. А. Красников [Текст]. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 160 с.

84. Лапшин С. А. Каратэ-до: основная техника и методика обучения [Текст] / С. А. Лапшин. – Донецк: Сталкер, 1996. – 225 с.

85. Ленц А. Н. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки [Текст] / А. Н. Ленц, В. В. Громыко // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – С. 8–10.

86. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – Москва: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
87. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии [Текст] / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1972. – № 9. – С. 95–108.
88. Линдер И. Б. Боевые искусства Востока: маленькие «секреты» больших школ [Текст] / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. – Москва: Каисса, 1997. – 224 с.
89. Лях В. И. О классификации координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 28–30.
90. Лях В. И. Понятие «координационные способности» и ловкость [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С.48–50.
91. Макаров Н. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою [Текст]: [учебное пособие] / Н. А. Макаров, Г. В. Антонов. – Минск: Издательский дом, 1991. –80 с.
92. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления в спорте [Текст] / С. В. Малиновский.– Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 189 с.
93. Маркиянов О. А. Соревновательный метод формирования мастерства юных спортсменов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / О. А. Маркиянов; [Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова]. – Москва, 1997. – 47 с.
94. Мартиросов Э. Г. Зависимость атакующих действий от анатомо-морфологических особенностей борцов [Текст] / Э. Г. Мартиросов, А. А. Новиков // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1977. – С. 51–53.
95. Матвеев Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва: Изд-во ГЦОЛИФК, 1972. – 325 с.
96. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки [Текст] (статья вторая) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №3. – С. 28–37.

97. Матвеев Л. П. Общая теория спорта [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва: Воениздат, 1997. – 304 с.
98. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – 4- изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с.
99. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов [Текст] / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
100. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
101. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 11. – С. 49–53.
102. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 487 с.
103. Медведев А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы [Текст] / А. В. Медведев, Е. И. Кочерно. – Минск: Полымя, 1985. – 130 с.
104. Менхин Ю. В. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / Ю. В. Менхин. – Малаховка, 1997. – 85 с.
105. Микрюков В. Ю. Нужны ли занятия боевыми искусствами в школе [Текст] / В. Ю. Микрюков // Физкультура в школе. – 1998. – № 5. – С. 22–34.
106. Мороз В. В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения специальной скоростно-силовой подготовленности борцов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. В. Мороз. – Москва, 1983. – 24 с.
107. Мерлин В. С. Психология индивидуальности [Текст] / В. С. Мерлин. – Москва, 2009. – 544 с.
108. Моргунов Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена [Текст]: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ю. А. Моргунов. – Москва, 1973. – 174 с.

109. Мотылянская Р. Е. Физическая культура и возраст [Текст] / Р. Е. Мотылянская, Л. И. Стогова, Ф. А. Иорданская. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 235 с.

110. Миндиашвили Д. Г. Сковывание как способ создания локального преимущества [Текст] / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов // Физкультурное образование Сибири. – 1997. – № 1(5). – С. 47–52.

111. Миндиашвили Д. Г. Итоги выступления сборной команды России по вольной борьбе в 1999 году [Текст]: методические рекомендации / Д. Г. Миндиашвили, Ш. Т. Невретдинов, Б. А. Подливаев, Р. М. Дмитриев. – Москва, 2000. – 48 с.

112. Миндиашвили Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов [Текст]: методические рекомендации / Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев. – Москва, 2000. – 32 с.

113. Миндиашвили Д. Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Д. Г. Миндиашвили. – Санкт-Петербург, 1996. – 44 с.

114. Миндиашвили Д. Г. Учебник тренера по борьбе [Текст] / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. – 213 с.

115. Миндиашвили Д. Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы [Текст] / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: Изд-во Ин-та спорт. единоборств им. И. Ярыгина КГПУ, 1998. – 236 с.

116. Начальная подготовка юного спортсмена [Текст] / под общей ред. В. П. Филина, С. С. Groшенкова. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 256 с.

117. Невретдинов Ш. Т. Подготовка спортивных резервов в вольной борьбе [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Ш. Т. Невретдинов; [РГАФК]. – Москва, 1998. – 23 с.

118. Никифоров Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе [Текст] / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 178 с.

119. Новик С. А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / С. А. Новик; [РГАФК]. – Москва, 1998. – 23 с.

120. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе [Текст] / А. А. Новиков, В. Г. Олейник, Н. Н. Каргин, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1981. – С. 62–65.

121. Новиков А. А. Система тренировки в связи с требованиями соревновательной деятельности [Текст] / А. А. Новиков // Международная научно-методическая конференция по спортивной борьбе (Красноярск, 27 августа 1997 г.). – Красноярск, 1997. – С. 48–54.

122. Новиков А. А. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах [Текст] / А. А. Новиков, А. О. Акопян, А. Ш. Рамазанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. – Москва, 1985. – С. 33–36.

123. Новиков А. А. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе [Текст] / А. А. Новиков, А. О. Акопян // Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. – Москва, 1993. – С. 300–314.

124. Новиков А. А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) [Текст] / А. А. Новиков. – Москва; Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – 220 с.

125. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе [Текст] / А. А. Новиков [и др.] // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1981. – С. 62–65.

126. Новиков А. А. Модельные характеристики – один из факторов управления технико-тактической подготовленностью борцов [Текст] / А. А. Новиков // Братство богатырей. – Москва, 1976. – С. 59–64.

127. Новиков А. А. На что делать упор в подготовке олимпийцев [Текст] / А. А. Новиков, Ю. И. Чуйко // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1984. – С. 69–70.

128. Новиков А. А. Некоторые вопросы развития вольной и классической борьбы в 1986–1988 гг. [Текст] / А. А. Новиков, В. С. Дахновский // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1986. – С. 3–5.

129. Новиков А. А. О правилах борьбы, стимулирующих применение разнообразных и активных технических действий [Текст] / А. А. Новиков, Н. М. Галковский // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1974. – С. 29–32.

130. Новиков А. А. О проведении соревнований по новому регламенту схваток [Текст] / А. А. Новиков, Р. А. Пилоян, Л. А. Барон // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1980. – С. 9–11.

131. Новиков А. А. О чемпионате Европы 1974 г. по спортивной борьбе [Текст] / А. А. Новиков, В. И. Борисов, Н. М. Галковский // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1975. – С. 8–11.

132. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Текст] / А. А. Новиков. – Москва: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

133. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) [Текст]: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук в виде научного доклада / А. А. Новиков. – Москва, 2000. – 62 с.

134. Новиков А. А. Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований [Текст] / А. А. Новиков [и др.] // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1982. – С. 44–46.

135. Новиков А. А. Прогнозирование соотношения сил в спортивной борьбе [Текст] / А. А. Новиков, В. К. Петров, Г. П. Семенов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1983. – С. 6–11.

136. Новиков А. А. Система подготовки борцов с учетом квалификации и возраста [Текст] / А. А. Новиков, А. И. Колесов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1972. – С. 5–10.

137. Новиков А. А. Техничко-тактичское мастерство борцов в соревнованиях с различным регламентом [Текст] / А. А. Новиков, А. В. Гочечиладзе // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1980. – С. 70–72.

138. Новиков А. А. Управление тренировочным процессом [Текст] / А. А. Новиков // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1976. – С. 4–8.

139. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) [Текст] / Д. А. Новиков. – Москва : МЗ-Пресс, 2004. – 67 с.

140. Новиков А. А. Основы системы подготовки борцов высокого класса [Текст] / А. А. Новиков, В. В. Кузнецов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1971. – С. 3–15.

141. Новиков А. А. Методология технико-тактичского мастерства спортсменов (на примере борьбы) [Текст]. – Москва; Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. унта, 1998. – 220 с.: ил.

142. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов [Текст] / под ред. В. П. Филина. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 158 с.

143. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 165 с.

144. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – Москва: Астрель; Изд-во АСТ, 2004. – 863 с.

145. Озолин Э. С. Некоторые итоги игр XXIX Олимпиады в Пекине [Текст] / Э. С. Озолин, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 3–7.

146. Оленик В. Т. Специфика физической подготовленности борцов различных тактичских манер ведения схватки [Текст] / В. Т. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – С. 43–47.

147. Олзоев К. С. Показатели стиля спортивной деятельности борца [Текст] / К. С. Олзоев, В. А. Геселевич // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1983. – С. 59–60.

148. Олзоев К. С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / К. С. Олзоев. – Москва, 1984. – 24 с.
149. Олзоев К. С. Подготовка к главным соревнованиям [Текст] / К. С. Олзоев // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1981. – С. 17–18.
150. Олзоев К. С. Тренировка в спортивной борьбе [Текст] / К. С. Олзоев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999. – 152 с.
151. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / под ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
152. Павлов А. Е. Индивидуализация в единоборствах [Текст] / науч. ред. С. В. Калмыков. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. – 182 с.
153. Петрунев А. А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля [Текст] / А. А. Петрунев, В. А. Вишневский, В. В. Мороз, А. И. Кузнецов. – Красноярск: Изд-во Краснояр. гос. ун-та, 1988. – 200 с.
154. Пилюян Р. А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности [Текст] / Р. А. Пилюян, Ю. А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 5–8.
155. Пилюян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Р. А. Пилюян; [ВНИИФК и ГЦОЛИФК]. – Москва, 1985. – 24 с.
156. Пилюян Р. А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов [Текст] / Р. А. Пилюян. – Малаховка, 1988. – 28 с.
157. Письменский И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст] / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
158. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

159. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

160. Платонов Ю. П. Основы этнической психологии [Текст] / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 452 с.

161. Преображенский С. А. Вольная борьба [Текст] / С. А. Преображенский. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 232 с.

162. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе [Текст] / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 55–58.

163. Подливаев Б. А. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [Текст] / Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили, Г. М. Грузных [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2003. – 216 с.

164. Подливаев Б. А. Исследование практики судейства и современные требования к соревнованиям по борьбе [Текст] / Б. А. Подливаев [и др.] // Сборник научных трудов кафедры борьбы за 1994–1996 гг. – Москва, 1997. – С. 27–34.

165. Подливаев Б. А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе [Текст] / Б. А. Подливаев, Ш. Т. Невретдинов, Ю. М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 30–33.

166. Плахтиенко В. А. Методологические основы прогнозирования надежности спортивной деятельности [Текст] / В. А. Плахтиенко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11. – С. 49–52.

167. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте [Текст] / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

168. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. В. Родионов. – Москва, 1990. – 45 с.

169. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей [Текст] / А. В. Родионов. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 203 с.

170. Рожков П. А. О дифференцированной методике совершенствования мастерства борцов с различными манерами ведения соревновательного поединка [Текст] / П. А. Рожков // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1986. – С. 32–34.

171. Рожков П. А. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе [Текст] / П. А. Рожков, В. А. Никуличев, В. К. Крутьковский // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1982. – С. 61–64.

172. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн; под ред. Е. В. Шорохова. – Москва: Педагогика, 1973. – 423 с.

173. Сагалеев А. С. Соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев [Текст] / А. С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008. – 248 с.

174. Сагалеев А. С. Совершенствование этапа непосредственной подготовки борцов к ответственным соревнованиям [Текст] / А. С. Сагалеев, А. С. Цыбиков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – С. 135–139.

175. Сагалеев А. С. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов-единоборцев в условиях межкультурного диалога Востока и Запада [Текст]: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / А. С. Сагалеев; Бурят. гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2012. – 391 с.

176. Сагалеев А. С. Психолого-педагогические аспекты формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов [Текст] / К. В. Балдаев // Вестник Бурятского университета. – 1998. – Вып. 3. – С. 160–165.

177. Сагалеев А. С. О предпосылках формирования нового этапа развития вольной борьбы [Текст] / А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев, Б. Б. Базаргуруев // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России, 2013. – Т. 2. – С. 284–291.

178. Сагалеев А. С. Содержание этапа непосредственной подготовки борцов в виде предсоревновательного сбора [Текст] / А. С. Сагалеев, А. С. Цыбиков // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России, 2014. – С. 401–405.

179. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: [учебник] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва: Терра-спорт; Олимпия пресс, 2001. – 520 с.

180. Специальная выносливость спортсмена [Текст] / под ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.

181. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А. Г. Станков, Н. К. Климов, И. А. Письменский. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 240 с.

182. Суслов Ф. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой сборных команд СССР [Текст] / Ф. П. Суслов, О. П. Юшков // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – С. 43–46.

183. Суслов Ф. П. О тенденциях выступления российских спортсменов на играх олимпиад в неофициальном командном зачете [Текст] / Ф. П. Суслов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 56–59.

184. Сологуб Е. Б. Спортивная генетика [Текст] / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

185. Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений [Текст]: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 1997.

186. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции [Текст] / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – Санкт-Петербург: [Олимп СПб.], 2004. – 400 с.: ил.

187. Тараканов Б. И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов [Текст] / Б. И. Тараканов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С.44 – 45.

188. Тараканов Б. И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Б. И. Тараканов. – Санкт-Петербург, 2000. – 45 с.

189. Толчек В. А. Индивидуальный подход в обучении [Текст] / В. А. Толчек, Г. Б. Горская, Ю. А. Шулика // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1984. – С. 53–55.

190. Торопин Г. И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов) [Текст] / Г. И. Торопин // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1984. – С. 41–43.

191. Туманян Г. С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы) [Текст] / Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры.– 1989. – № 9. – С. 37–40.

192. Туманян Г. С. Телосложение и спорт [Текст] / Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 237 с.

193. Туманян Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов [Текст]: [методические разработки для студентов ГЦОЛИФК] / Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев. – Москва: Изд-во ГЦОЛИФК, 1985. – 23 с.

194. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки [Текст]: учебное пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – Кн. 1. Пропедевтика. – Москва: Советский спорт, 1997. – 288 с.

195. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки [Текст]: учебное пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – Кн. 2. Кинезиология и психология. – Москва: Советский спорт, 1998. – 280 с.

196. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки [Текст]: учебное пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – Кн. 3. Методика подготовки. – Москва: Советский спорт, 1998. – 400 с.

197. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки [Текст]: учебное пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – Кн. 4. Планирование и контроль. – Москва: Советский спорт, 2000. – 384 с.

198. Тышлер Д. А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Д. А. Тышлер. – Москва, 1984. – 46 с.

199. Фёдоров В. В. Формирование тактического мастерства в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. В. Федоров. – Москва, 1992. – 25 с.

200. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования [Текст] / В. И. Филимонов. – Москва: ИНСАН, 2001. – 400 с.

201. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

202. Филин В. П. Основы юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

203. Филин В. П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 / В. П. Филин; [ГЦОЛИФК]. – Москва, 1970. – 50 с.

204. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

205. Фомин Н. А. Физиология человека [Текст]: [учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов] / И. А. Фомин. – 2-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 1992. – 351 с.

206. Худадов Н. А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Н. А. Худадов. – Москва, 1997.

207. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2002. – 480 с.

208. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] [Текст]: пособие для студентов пед. институтов / А. Г. Хрипкова. – Москва: Просвещение, 1990. – 319 с.

209. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) [Текст] / Ю. А. Шахмурадов. – Москва: Высшая школа, 1997. – 189 с.

210. Шахмурадов Ю. А. Волевая подготовка американских борцов [Текст] / Ю. А. Шахмурадов, Р. А. Пилюян // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1981. – С.77–78.

211. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю. А. Шахмурадов. – Москва: Высш. школа, 1997. – 189 с.

212. Шахмурадов Ю. А. Совершенствование тактико-технических комбинаций в вольной борьбе в партере [Текст] / Ю. А. Шахмурадов, Г. Б. Бардамов // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1986. – С. 16–19.

213. Ширяев А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса) [Текст]: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. Г. Ширяев. – Санкт-Петербург, 1986. – 247 с.

214. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба [Текст]: учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техн. физич. культ. и УОР / Ю. А. Шулика [и др.]; под ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 800 с.

215. Юшков О. П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов [Текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / О. П. Юшков. – Москва, 1994. – 38 с.
216. Юшков О. П. Спортивная борьба [Текст] / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – Москва: Изд-во МГИУ, 2001. – 92 с.
217. Ярыгин И. С. Основные организационно-методические принципы подготовки советских борцов по вольной борьбе к XXV Олимпийским играм [Текст] / И. С. Ярыгин [и др.]. – Москва, 1989.
218. FILA wrestling Album (Demonstrator Sasahara S.). – Printed in Japan: Assis.corp. and Canon INC, 1982. – 128 p.
219. Amthauer R. Probleme der Trainirbarkeit menschlicher Fahigkeiten / R.Amthauer // XVIII Congr. Intern. de Psychol. appliq. – Liege, 1971. – S.16–17.
220. Farmer R. E. The prevention model for stress reduction a concept paper./ R.E. Farmer, L.H Monahan –J.Police Sci. and Administr. – 1980. – Vol. 8, № 1. – P. 11–21.
221. Gichin F. Karate Dojo. My Way of Life./ F. Gichin – Tokyo, 1978. – 258 p.
222. Habersetzer R. Le nouveau guide Marabout du karate / R. Habersetzer. – P., 1980. – 146 p.
223. Habersetzer R. Karate-do Katas de base et avances: Shotokan, Wadoryu, Shorin-ryu / R. Habersetzer. – P., 1980.– 267 p.
224. Habersetzer R. Le Kung-fu du combat / R. Habersetzer. – P., 1983. – P. 45–70.
225. Lee C. Dynamic Kicks: Essential for Free Fighting / C. Lee. – Burbank, 1975. – 153 p.
226. Watanabe S. Japanese Buddhism / S. Watanabe. – Tokyo, 1970. – 78 p.
227. Yamamoto T. Hagakure / T. Yamamoto. – Tokyo, 1979. – 73 p.
228. Yamaquchi G. Goju-ruy Karate / G. Yamaquch. – San Francisco, 1970. – 153 p.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разучивание комбинации для атакующих по степени сложности

1. Проход в две ноги, далее переворот в партере скрестным захватом голени.
2. Проход в две ноги, захват за туловище одной рукой, переворот накатом; либо после защиты от переворота накатом зацеп ногой его одноименной ноги с захватом за голову, переворот «ножницы»; либо после защиты от переворота «ножницы» захват руки (рукой), противоположной от зацепа ноги, завести руку за голову, не отпуская руку и усилием перевернуть противника в противоположную сторону от захваченной руки (захват ноги не отпускается).
3. Проход в одну (две) ноги, переворот накатом.
4. Бросок через спину «мельница», не отпуская захвата (соперник на спине), встать на мост и удержание спиной противника на лопатках.
5. Бросок через спину с захватом руки на плечо «кочерга», не завершая бросок, разворот на 180 градусов, проход в две ноги (любая из предложенных атак в партере).
6. Захват руки снизу разноименной рукой швуногом книзу, захват головы сверху, далее сбивание в партер, забежать за спину, переворот накатом.
7. Захват руки снизу разноименной рукой толчком и захватом разноименной ноги свободной ногой и сбивание в партер, далее любой из предложенных переворотов в партере.
8. Захват головы сверху, прессинговать, пытаясь сбить соперника в партер, далее дать ему вытащить голову и выполнить атаку в ноги.
9. Захват головы сверху, далее внутренний зацеп и удержание.
10. Перевод руки, захват туловища, бросок через грудь, удержание.
11. Нырок под руку, захват руками за туловище, сваливание либо бросок через грудь.

Разучивание комбинации для контратакующих по степени сложности

1. Защита от прохода в ноги, сесть на таз и выполнить обратный пояс,
2. Защита от прохода в ноги, оказаться сверху соперника, выполнить переворот «ключ» (голова соперника между ног)
3. Поход в ноги, защита, захват головы сверху, переворот накатом с захватом за голову и руки.
4. Защита от прохода в ноги, растянуть соперника, выполнить переворот на спину с захватом за плечо.
5. Дать возможность сопернику выполнить захват под рукой либо за туловище, далее выполнение броска «отхват» (захват руки сверху и подбив одноименной ноги своей ногой).
6. Дать возможность выполнить боковой захват руки и выполнить боковой проход в ноги.
7. Дать возможность выполнить боковой захват руки, сблизиться, вытащить руку, встать в положение грудь в грудь с соперником (обоюдный захват) и выполнить «зашагивание»
8. Защита от прохода в ноги, остаться в стойке, выполнение броска «обвив».
9. Выполнение броска через бедро, контратакующий выполняет бросок через грудь
10. Отдать захват за туловище под руками и выполнить бросок через грудь с захватом двух рук сверху.
11. Дать противнику выполнить захват головы сверху, далее контратакующий выполняет «высед», с усилием прогибая спину, сближается, просовывая голову за спину соперника, поднимает противника и выполняет сваливание либо бросок.

По теме диссертации опубликовано 10 работ:**Статьи в рецензируемых журналах и изданиях**

1. Захаров А. В. Использование методики результативных соревновательных комбинаций в соревновательной деятельности борцов вольного стиля / А. В. Захаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.– 2015. – № 4(122). – С. 49–52.

2. Захаров А. В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / А. В. Захаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012.– № 3(85). – С. 90–94.

3. Захаров А. В. Индивидуальный подход к тренировочно-соревновательному процессу борцов вольного стиля 17–18 лет / А. В. Захаров, В. В. Фёдоров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4(86). С. 39–43.

Публикации в других научных изданиях

4. Захаров А. В. Различия в технико-тактической подготовке борцов-юниоров атакующего и контратакующего амплуа / А. В. Захаров // Физическая культура и спорт в современном обществе: труды всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2012. – С. 75–77.

5. Захаров А. В. Методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров с вариативным применением алгоритмов соревновательных комбинаций / А. В. Захаров, В. В. Фёдоров // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2010. – С. 88–89.

6. Захаров А. В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на этапе углубленной специализации / А. В. Захаров // Физическая куль-

тура и спорт в современном обществе: труды всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2010. – С. 78–80.

7. Захаров А. В. Исследование технико-тактической подготовки борцов вольников 17–18 лет на этапе углубленной подготовки / А. В. Захаров // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XV научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2011. – С. 87–88.

8. Захаров А. В. Подготовка борцов юниоров на основе применения эффективных соревновательных комбинаций / А. В. Захаров // Физическая культура и спорт в современном обществе: труды всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2011. – С. 87–88.

9. Захаров А. В. Индивидуализация технико-тактических средств подготовки борцов-юниоров вольного стиля / А. В. Захаров // Физическая культура и спорт как фактор адаптации специалистов к различным условиям профессиональной деятельности: материалы научно-практической конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВЮИ МВД РФ, 2010. – С. 98–100.

10. Захаров А. В. Различия в индивидуальной технико-тактической подготовке борцов-юниоров атакующего и контратакующего стиля борьбы / А. В. Захаров // Интегральный подход в системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: материалы II Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВЮИ МВД, 2012. – С. 117–121.

Приложения

АНКЕТА

Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля

Уважаемый коллега! Мы исследуем проблему индивидуализации технико-тактической подготовки борцов вольного стиля с целью разработки рациональной методики учебно-тренировочного процесса. Ваше мнение позволит нам более объективно отразить эту научно-методическую проблему. Отметьте кружком ответы (не более двух), которые Вы считаете правильными и добавьте свои комментарии.

1. Как Вы относитесь к изменению правил (2005 г.) по вольной борьбе?

- *положительно* 01
- *отрицательно* 02
- *на результаты борцов объективно не влияют* 03
- *другое* _____ 04

2. Какая тактика, на Ваш взгляд, чаще всего дает результат соревновательной деятельности борцов высокой квалификации (мс, мсмк) ?

- *активно атакующая* 05
- *умеренно атакующая* 06
- *активно контратакующая* 07
- *оборонительно-выжидательная* 08
- *комбинированная* 09
- *другая (какая?)* _____ 10

3. Какие технические приемы в большей степени дают преимущество в начале каждого периода поединка?

- *атака в ноги* 11
- *бросок «мельница»* 12
- *бросок через спину* 13
- *другие (какие?)* _____ 14

4. Какие атакующие технико-тактические действия дают борцам высокой квалификации преимущество по ходу поединка?

- *создание видимости активной борьбы путем* 15
- *выведение из равновесия (швунги)* 16
- *создание искусственных проигрышных ситуаций* 17

5. Какие контратакующие технико-тактические действия дают преимущество борцам высокой квалификации по ходу поединка?

- *борьба на краю* 18
- *создание искусственных проигрышных ситуаций* 19

- *использование падений соперника в партере* 20
 - *демонстрация ложной пассивности ведения поединка* 21
 - *другие (какие?)* _____ 22
- 6. Какие оборонительные действия позволяют борцам высокой квалификации удержать полученное преимущество?**
- *блокирование рук соперника снизу* 23
 - *создание видимости активной борьбы в стойке* 24
 - *создание видимости активной борьбы в партере* 25
 - *другие (какие?)* _____ 26
- 7. Какие недостатки технико-тактической подготовки борцов-юниоров (1 сп. разряд), на Ваш взгляд, снижают результативность их соревновательной деятельности?**
- *недостаточная базовая подготовка (школа борьбы)* 27
 - *отсутствие индивидуального подхода в подготовке* 28
 - *слабая физическая подготовка* 29
 - *слабая морально-волевая подготовка* 30
 - *другие (какие?)* _____ 31
- 8. На какие аспекты индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров следует акцентировать внимание?**
- *реализация стартовых (коронных) динамических ситуации в стойке* 32
 - *реализация стартовых (коронных) динамических ситуации в партере* 33
 - *отработка и реализация «высокобальных» технических действий* 34
 - *умение удержать полученное преимущество* 35
 - *умение выдержать намеченную тактическую установку* 36
 - *другие (какие?)* _____ 37
- 9. Индивидуализация каких технико-тактических действий будет результативной для борцов-юниоров атакующего стиля?**
- *умение бороться в обоюдном захвате* 38
 - *умение тактически закреплять преимущество за счет активного старта и маневра* 39
 - *умение выполнить установку на достижение чистой победы в схватке* 40
 - *другие (какие?)* _____ 41
- 10. Индивидуализация каких технико-тактических действий будет результативной для борцов-юниоров контратакующего стиля?**
- *умение бороться в обоюдном захвате* 42
 - *умение противостоять атакующим угрозам соперника* 43
 - *умение создавать динамичные ситуации для контратаки* 44
 - *умение применять «сбивающие факторы» для удержания преимущества* 45
 - *другие (какие?)* _____ 46
- 11. Какие результативные связки технико-тактических действий необходимо нарабатывать юниорам для получения начального преимущества?**

- проход ноги – переворот накатом	47
- перевод руки соперника(зайти за спину) –перевод в партер либо бросок	48
- бросок «мельница» - удержание на «туше»	49
- другие (какие?) _____	50

12. Что затрудняет процесс индивидуализации технико-тактической подготовки борцов-юниоров?

- указали на отсутствие методического материала	51
- недостаточная компетентность тренеров	52
- отсутствие специальной литературы	53
- отсутствие времени	54
- другое	55

Ваша спортивная квалификация _____

Ваша судейская квалификация _____

Ваша тренерская категория _____

Ваш возраст _____ **Стаж занятий борьбой** _____

СПАСИБО ЗА ПРОДЕЛАННУЮ РАБОТУ !