

На правах рукописи

ЗАХАРОВ АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ

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

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

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Улан-Удэ – 2015

Работа выполнена на кафедре спортивных дисциплин
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Бурятский государственный университет»

Научный руководитель: **Сагалеев Андрей Сергеевич**
доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный
университет», г. Улан-Удэ

Официальные оппоненты: **Завьялов Александр Иванович**
доктор педагогических наук, профессор,
Институт физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина ФГБОУ ВПО
«Красноярский государственный педагогиче-
ский университет им. В. П. Астафьева»,
г. Красноярск

Бардамов Лев Львович
кандидат педагогических наук,
заслуженный тренер России, г. Улан-Удэ

Ведущая организация: **ФГБОУ ВПО «Дальневосточная
государственная академия физической
культуры и спорта», г. Хабаровск**

Защита состоится «23» октября 2015 года в 14.00 часов на заседа-
нии диссертационного совета Д 212.022.02 при ФГБОУ ВПО «Бурят-
ский государственный университет» по адресу: 670000, г. Улан-Удэ,
ул. Смолина, 24а.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке
ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет» по адресу:
670000, Бурятия, г. Улан-Удэ ул. Ранжурова, 4, а также на сайте
<http://www.bs.u.ru>

Автореферат разослан «22» сентября 2015 года

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук



Базарова А. Н.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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; Пилоян 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.

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.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- теория и методика спорта, спортивной тренировки (Верхотуровский 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.).

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; опрос (беседы, анкетирование); экспертная оценка; анализ соревновательной деятельности борцов; моделирование и программирование соревновательной деятельности; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Организация исследования. Научное исследование проводилось с 2006 года 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 со-

реваншательной деятельности борцов 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). В экспериментальную группу отобраны по 6 представителей атакующей и контратакующей манеры ведения поединка, в индивидуальной подготовке которых применялись модули результативных соревновательных комбинаций и целенаправленная системная тренировка сенсомоторных качеств. По результатам исследования оформлена диссертационная работа.

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 взаимозависимость 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 поло-

жениям 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 9 статей, в том числе 3 статьи в рецензируемых журналах ВАК.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Соревновательная деятельность борцов вольного стиля 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 А. П., 1979).

В результате анализа специальной литературы нами выявлено, что именно высокий уровень мотивации соревновательной деятельности подразумевает особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате адекватного соотношения индивидуальных возможностей с желаемым спортивным результатом (Пилоян Р. А., 1985; Плахтиенко В. А., 1988; и др.).

Компонентами результативной соревновательной деятельности борцов выступают уровни подготовленности, соревновательный опыт, предсказуемое поведение соперников, индивидуальная манера ведения поединка. Особое значение исследователи уделяют проблеме **конфликтного единоборства**, когда отработанные в тренировочном процессе технические приемы и связки многие борцы не

выполняют под влиянием негативных факторов. Результативные технические комбинации недостаточно активно реализуются в условиях турнирных схваток, замедляя рост спортивного мастерства.

Данная проблема актуализирует необходимость новых подходов к индивидуальной подготовке борцов, в большей степени в условиях жесткой конкуренции, соперничества, конфликтного единоборства (Гаськов А. В., 2000; Дегтярев И. П., 1979; Завьялов А. И., 1996; Игуменов В. М., 1992; Калмыков С. В., 2008; Новиков А. А., 2003; Таймазов В. А., 1997; Туманян Г. С., 2000; Шахмурадов Ю. А., 1997; Шулика Ю. А., 2006; и др.).

Проведенный нами комплексный видеоанализ и обобщение результатов основных международных соревнований за последние пять лет (Олимпийские игры (Пекин, Лондон), чемпионаты мира и Европы, чемпионаты России), отчетная документация, а также 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.

Проведенный на констатирующем этапе корреляционный анализ 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 ($r=78$); активным прессингом в стойке ($r=72$); ведением обманных действий ($r=69$); швунгами ($r=75$); удобными захватами и подсечками ($r=77$); изменением сегмента и направления атаки ($r=65$); эффективностью атакующих действий ($r=81$).

В отличие от них борцы преимущественно контратакующего стиля (К) продемонстрировали высокие взаимосвязи с другими показателями: ведение борьбы на краю ковра ($r=79$); сковывание рук

соперника, балансирование центром тяжести ($r=74$); имитация активной борьбы, защита от проходов в ноги ($r=76$); дезорганизация соперника ($r=66$); контратаки после ошибок соперника ($r=87$); контратаки на опережение соперника ($r=84$); удержание достигнутого преимущества ($r=72$); эффективность защитных действий ($r=89$).

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

Выявленные ведущие показатели результативных комбинаций легли в основу модельных характеристик борцов различной манеры ведения поединка (табл.1).

Таблица 1

Модельные характеристики результативных соревновательных комбинаций борцов высшей квалификации ($n = 82$)

Тактический стиль	ПОКАЗАТЕЛИ	%	Баллы
<p>А</p> <p>Борцы атакующего стиля ($n=42$)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разведывательные и обманные действия; - физический и психологический прессинг; - варианты удобных захватов с результатом; - варианты атаки в стойке с результатом; - варианты атаки в ноги (боковые проходы); - захваты соперника за шею (переводы в партер, броски со стойки); - изменение направлений атаки; - швунги головы и туловища(проходы в ноги, атаки в стойке); - подсечки свободной от веса ноги (выведение из равновесия, сегменты атаки соперника) 		
<p>К</p> <p>Борцы контратакующего стиля ($n=40$)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ведение борьбы на краю ковра, выталкивание (передвижения, захваты, блокировки); - сковывание, блокировки рук противника; - обозначение атаки, выжидание и использование ошибок; - выявление и использование слабых сторон противника (провокации); - опережение атакующих действий; - защиты и броски с зацепом ног; - защиты и броски прогибом с захватом одной, двух рук; - ведение встречного активного поединка 		

Как видно из таблицы 1, 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 (Завьялов А. И., Миндиашвили, Д. Г., 1996; Сагалеев А. С., Калмыков С. В., 2005).

Доказано, что специфика соревновательной деятельности спортсменов накладывает свой отпечаток на уровень развития ведущих сенсомоторных качеств, обеспечивающих высокий спортивный результат (Верхошанский Ю. В., 1984; Дегтярев И. П., 1979; Платонов В. Н., 1997; Родионов А. В., 1973; 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, которые 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, тепинг-тест, концентрация и объем внимания.

Анализ средних показателей сенсомоторики показал ряд специфических различий: у борцов атакующего амплуа (А) выявлены достоверно ($p < 0,05$) лучшие показатели реакции выбора из нескольких альтернатив, времени решения оперативных задач ($p < 0,05$), показатели тепинг-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 си-

туации, принятие правильного решения в изменяющейся соревновательной обстановке.

Проведенный нами анкетный опрос высококвалифицированных борцов и тренеров подтвердил, что выполнение результативных соревновательных комбинаций в условиях жесткого поединка и значительного утомления реализуется, как правило, в характерной для спортсмена манере ведения поединка.

По результатам анкетного 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 используют 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 %; реализовать «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 характеристики борцов высокой квалификации атакующей и контратакующей манеры ведения поединков. На этой базе разработана методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе выявленных результативных соревновательных комбинаций.

Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций

Проблема индивидуального подхода к подготовке спортсменов всегда занимала приоритетное место в методологии спорта. Актуальность индивидуализации заложена в сущностном предназначении спортивных состязаний, где только запредельное напряжение возможностей и способностей в условиях конфликтного соперничества дает преимущество одним и поражение другим участникам соревнования. Индивидуальные задатки и способности 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 (Блудов Ю. М., 1987; Гаськов А. В., 2000; Джероян Г. О., 1970; Новиков А. А., 2000; Плахтиенко В. А., 1988; Таймазов В. А., 2004; Туманян Г. С., 1998; и др.).

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

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

Перспективными направлениями реализации алгоритмов результативных комбинаций являются ситуативное 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**.

Ситуативное 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 давлением.

Целенаправленность и вариативность предлагаемых соревновательных комбинаций предполагали достижение и удержание спортсменом ситуационного преимущества на всем протяжении поединков.

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 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.

Разработанная нами методика индивидуальной технико-тактической подготовки юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации учитывала наработанный предыдущий опыт спортивной подготовки борцов старших разрядов и включала новые направления подготовки на основе углубленного изучения личностной и сенсомоторной предрасположенности борцов к определенной манере 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 соревновательной комбинации и отдельных поведенческих комплексов в структуре соревновательного поединка, соревновательного турнира.

Содержание методики включает два целенаправленных модуля: модуль (А) для атакующих борцов, модуль (К) для контратакующих борцов, в которых последовательно сформированы условия реализации результативных соревновательных комбинаций: наименование комбинаций, направленность действий, задачи ситуаций и требуемый результат выполнения заданий (табл. 2). Компоненты методики сформированы на основе анализа модельных характеристик борцов высших разрядов.

Таблица 2

Содержание методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций

	НАИМЕНОВАНИЕ КОМБИНАЦИЙ	НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЙСТВИЙ	ЗАДАЧИ СИТУАЦИЙ	ТРЕБУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
А	Изменение стоек, разведывательные, 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: через захватом ног; через спину; прогибом; подворотом; «кочерга»	Выполнение результативной атаки, закрепление преимущества	Подготовить и получить баллы в стойке	Преимущество по баллам, «туше»
	Броски в партере: накатом, прогибом, подворотом	Выполнение результативной атаки, наращивание преимущества	Получить дополнительные баллы в партере	Поддерживать наступательный стиль
	Подсечки, подхваты, зацепы снаружи, изнутри, сбоку, сзади	Увеличение результативных атак, давление	Усилить наступат. действия	Закрепление победного счета
	Повторные обманные и реальные атаки: в ноги, туловище, дожимание	Поддержание высокого наступательного воздействия, доминирование	Выполнить коронные комбинации	Реализация плана достижения победы
Изменение стоек, обманные действия, маневрирование	Определение коронных приемов и комбинаций	Не допустить преимущества	Подбор средств, способов защиты	

К	Сочетание блокирующих захватов на краю ковра, выгалкивание, взаимозахваты	Снижение наступательного порыва, создание трудностей	Дезорганизовать атакующие действия, остановить	Определение слабых и сильных сторон
	Сковывание рук, обозначение атаки, создание неудобных взаимоположений	Снижение активности соперника, подготовка контратаки	Сбить атаку, снизить давление	Отсутствие предупреждений за пассивность
	Проведение ложных атак, провокации, освобождение от хватов, захватов, упоров	Ожидание и использование ошибок, неудач соперника	Выждать момент для контратаки	Подготовка к результативной контратаке
	Контратака после защиты: бросок с зацепом ног, обратный пояс, прогибом	Удержание равновесия, бросок, контроль над соперником	Выполнить результативную контратаку	Преимущество по баллам, «туше»
	Контратака на опережение: встречный проход в ноги, подхват, обратный пояс	Предвидение сегмента и варианта атаки, опережение действием	Упредить результативным действием	Добиться и удержать победный счет
	Повторная контратака по сегментам нападения: бросок разворотом, подсечка	Неожиданный перехват инициативы, бросок, сохранение преимущества	Вызвать на атаку, повторить бросок	Выполнение плана действий для победы
	Дезорганизация привычного противоборства соперника: сковывание, блокировка	Обыгрывание в захватах, активные защиты, контратака	Снизить прессинг, перехватить инициативу	Реализация плана достижения победы

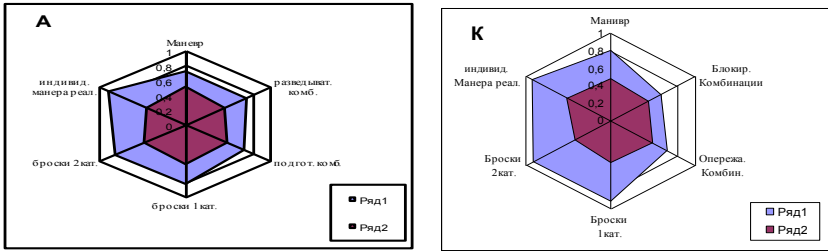
Экспериментальное обоснование эффективности методики индивидуальной технико-тактической подготовки борцов-юниоров

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

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы по 12 борцов (КМС). В экспериментальной группе юниоры были предварительно распределены в группы (А) и (К), разработаны персональные программы подготовки на основе модулей, рассчитанных на 12 микроциклов (16 недель, 112 тренировочных занятий).

С целью повышения мотивации юниоров были организованы регулярный комплексный контроль ведущих показателей мастерства; 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 и вольными поединками, в конце каждого месяца проводились 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 физических качеств на конкретном этапе спортивной подготовки борцов-юниоров.

Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке борцов атакующей и контратакующей манеры ведения поединка осуществлялся на основе применения модельных характеристик борцов высшей квалификации с учетом специфики и последовательности применения результативных соревновательных комбинаций (рис. 1).



Примечание: модуль 1 – борцы высшей квалификации
модуль 2 – борцы (КМС)

Рис. 1. Модули результативных соревновательных комбинаций борцов (А) и (К) до педагогического эксперимента (усл.ед)

При индивидуализации подготовки учитывались 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 восприятий и прогнозированием ситуации у контратакующих борцов.

Проведенный в конце педагогического эксперимента анализ полученных результатов показал, что 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. ед.

Разница средних показателей результативных соревновательных комбинаций контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлена на рис. 2.

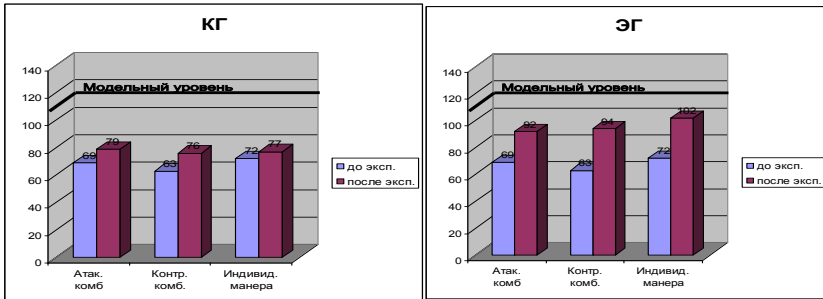


Рис.2 . Разница средних показателей результативных соревновательных комбинаций контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до и после эксперимента (в баллах)

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%; тегинг-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 табл. 3.

Таблица 3

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
			В ед	В %	
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 3, 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.3).

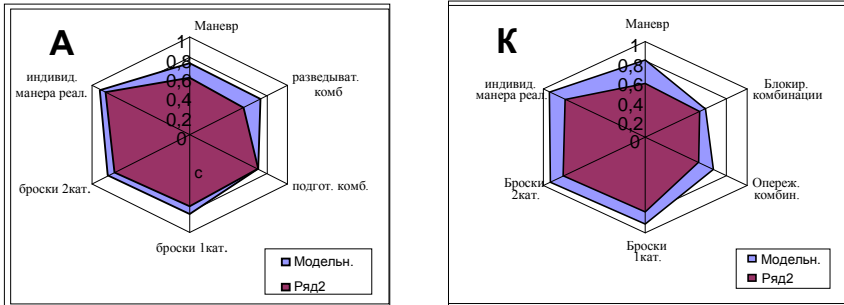


Рис. 3. Модули результативных соревновательных комбинаций борцов (А) и (К) после педагогического эксперимента

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 ($r=0,88$); эффек-

тивность 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, использование 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 %; тестинг-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 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 %.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разучивание комбинации для атакующих по степени сложности:

1. Проход в две ноги, далее переворот в партере скрестным захватом голеней.

2. Проход в одну (две) ноги, переворот накатом.

3. Бросок через спину «мельница», не отпуская захвата, встать на мост и удержать спиной противника на лопатках.

4. Бросок через спину с захватом руки на плечо «кочерга», не завершая бросок, разворот на 180 градусов, проход в две ноги.

5. Захват головы сверху, далее сбивание в партер, забежать за спину, переворот накатом.

6. Захват головы сверху, прессинговать, пытаясь сбить соперника в партер, далее дать ему вытащить голову и выполнить атаку в ноги.

7. Захват головы сверху, далее внутренний зацеп и удержание.

8. Перевод руки, захват за туловище, 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 у соперника между ног).

3. Проход 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. Защита от прохода в ноги, выполнение броска, обвив.
6. Подготовка и начало выполнения броска через бедро, контратакующий выполняет бросок через грудь.
7. Отдать захват за туловище под руками и выполнить бросок через грудь с захватом двух рук сверху.

**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. Федоров // 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. Федоров // 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 культура 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 РФ, 2012. – С. 117–121.

Подписано в печать 21.09.15. Формат 60 x 84 1/16.

Усл.печ. л. 1,5. Тираж 100 экз. Заказ 201.

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
e-mail: riobsu@gmail.com

Отпечатано в типографии Издательства БГУ
670000, г. Улан-Удэ, ул. Сухэ-Батора, 3а