

**С.В.КАЛМЫКОВ,
А.С.САГАЛЕЕВ,
Б.В.ДАГБАЕВ**

***СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***



**Улан-Удэ
2007**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**С.В.КАЛМЫКОВ, А.С.САГАЛЕЕВ,
Б.В.ДАГБАЕВ**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета
2007**

УДК 796 Утверждено к печати редакционно-
К издательским советом Бурятского
174 государственного университета

Рецензенты

К.В.Балдаев - кандидат педагогических наук,
профессор

В.Д.Дашиноорбоев - доктор педагогических наук,
профессор

Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В.

К Соревновательная деятельность в спортивной борьбе.-
174

Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета,
2007.- 204 с. ISBN 5-85213-945-9

Проанализированы данные научно-методической литературы по проблемам соревновательной деятельности спортсменов – единоборцев. Авторы представили результаты экспериментальных исследований предсоревновательной подготовки на примере вольной борьбы.

Kalmykov S.V., Sagaleyev A.S., Dagbaev B.V.

Competitive activity in wrestling.-Ulan-Ude: Buryat State University Publishers, 2007.- 204 p. ISBN 5-85213-945-9

The data of scientific-methodological literature on the problem of competitive activity of sportsmen - encounters have been analyzed. The authors presented the data of experimental researchers on precompetitional training on the example of wrestling.

ISBN 5-85213-945-9

© С.В.Калмыков,
А.С.Сагалеев,
Б.В.Дагбаев, 2007

© Бурятский
госуниверситет, 2007

ВВЕДЕНИЕ

Проблема соревновательной деятельности в современном спорте является одной из самых актуальных. При этом получение исчерпывающего объема информации о противоборстве спортсменов в настоящее время все еще не представляется возможным. Это обусловлено тем, что сам человек как уникальное явление природы и общества представляет собой самую сложную научную загадку, что особенно ярко проявляется в экстремальных, конфликтных условиях деятельности, в частности, в спортивных единоборствах.

Соревнования, соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека.

В настоящее время принцип первичности соревнований и вторичности тренировки получил всеобщее признание, и понятие «соревновательная деятельность» в теории спорта, теории спортивных соревнований и спортивной рекордологии рассматривается как одно из исходных.

Первая глава посвящена теоретико-методологическим аспектам повышения эффективности соревновательной деятельности единоборцев. На основе теории деятельности как методологической основы раскрыты вопросы анализа соревновательного противоборства спортсменов. Показана структура соревновательной деятельности, дан анализ проблемы управления и контроля, изучены вопросы формирования индивидуального стиля и моделирования соревновательной деятельности.

Значительная часть работы посвящена повышению эффективности соревновательной деятельности в аспекте «Восток-Запад». Описан механизм влияния этнопсихологических особенностей на соревновательную деятельность через этнические установки, стереотипы поведения и деятельности. Раскрыты этнопсихологические особенности спортсменов различных этносов. Определены особенности соревновательной деятельности представителей европейских и азиатских школ борьбы. На примере спортсменов одной из сильнейших национальных школ борьбы – бурятской выявлены некоторые резервы повышения результативности выступлений на ответственных соревнованиях.

Книга предназначена для студентов, аспирантов, преподавателей, тренеров, а также специалистов физической культуры и спорта различного профиля.

ГЛАВА 1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЕДИНОБОРЦЕВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Соревновательное противоборство с позиций теории деятельности

Теорию деятельности, основы которой разработаны Л.С.Выготским (1956); С.Л.Рубинштейном (1973; 1976), А.Н.Леонтьевым (2005), П.Я.Гальпериным (1954) и др., в спорте первыми применили В.А.Демин (1974) и В.В.Давыдов (1975). В настоящее время названная теория нашла широкое признание среди ведущих спортивных ученых, специалистов и тренеров (Демин В.А., Пилюян Р.А., Седлов В.С., 1979; Демин В.А., Пилюян Р.А., 1980; Красников А.А., 2003; Никифоров Ю.Б., 1978; Пилюян Р.А., 1978, 1980, 1981, 1984, 1985, 1991, 1995; Фураев Г.П., 1978; Шахмурадов Ю.А., 1997 и др.).

А.Н.Леонтьев (1972; 1983; 2005) разработал концепцию о трех уровнях в структуре деятельности, опирающуюся на представление об отношениях между деятельностью, действием и операцией как основными в структуре деятельности. Структурные уровни деятельности, раскрывая ее качественные характеристики как процесса, указывают на отличие деятельности от других жизненных процессов. Понятия «действие» и «операция» раскрывают различия между частями, которые составляют процесс деятельности и различия между процессом и его составными, поскольку простая сумма действий не дает представления о деятельности в целом.

Согласно данной концепции, операция представляет собой способ осуществления действий. Действием является способ осуществления деятельности, подчиненный представлению о результате, который должен быть достигнут, то есть о цели. Деятельность содержит действия, состоящие из операций. В основе деятельности находятся мотивы, за которыми всегда можно обнаружить соответствующие потребности. Наличие цели, объединяя операции, превращает их совокупность в действие, а наличие потребности таким же образом превращает действия в деятельность. 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».

Философская категория деятельности определяется как специфически человеческий способ отношения к миру. «Предметная деятельность» представляет собой процесс, в ходе которого человек, удовлетворяя собственные потребности, использует свои силы для преобразования природы. В предметной деятельности человек становится деятельным субъектом, а осваиваемые явления природы – объектом деятельности.

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 с мотивом.

Категория деятельности включает в себя предмет деятельности, потребности и мотив. При анализе деятельности выделяются три плана ее рассмотрения: генетический, структурно-функциональный, динамический. В строении деятельности вычленяются 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).

Бесспорно, что любая деятельность предполагает достижение определенного результата. В связи с многообразием потребностей человека и общества формируется множество типов деятельности. В этом смысле сфера спорта наполнена 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., 2003). Понимание его затруднено недостаточно точным определением категории деятельности, лишь констатируется, что структура деятельности чрезвычайно сложна и адекватно отразить ее не удастся (Демин В.А., 1974).

Возможность более или менее самостоятельного выделения соревновательной деятельности появляется, если определяется предназначение результата деятельности – указывается конкретная, ближайшая цель соперничества. Соперничество можно рассматривать как деятельность, если ограничиться указанием, что оно направлено на достижение преимущества перед другими, на что, собственно, и ориентирует толкование этого слова. Когда же соперничество разворачивается не только ради достижения победы, но и, например, ради вознаграждения за победу, позволяющего удовлетворить какие-то потребности субъекта, соперничество рассматривается лишь как средство достижения цели, то есть как действие. При этом в структуре деятельности, по-видимому, должны измениться отношения между составляющими элементами или уровнями.

Вместе с тем, если соревновательная деятельность рассматривается чрезмерно ограниченно, например, на уровне технических операций или даже тактических действий, ее смысл также утрачивается. Так, в частности, анализ отдельных приемов или их комбинаций в спортивных играх или

единоборствах вряд ли приведет к полноценному представлению о соревновательной деятельности (Красников А.А., 2003).

Атрибутом 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 также и то, что соперничество в этом типе деятельности не характеризуется непримиримой борьбой враждебных сил, то есть строится на неантагонистических отношениях. В этом состоит одно из ее отличий от других типов деятельности, которые также могут быть построены на основе антагонистических конкурентных отношений. Например, боевая деятельность, в которой воюющие конкурирующие стороны принято обозначать не как соперников, а как противников.

Потребности, для удовлетворения которых осуществляется соревновательная деятельность, формируются до ее начала. В процессе соревновательной деятельности постоянно происходит сравнение текущих результатов с желаемыми, действия уточняются, перестраиваются, трансформируются. Потребности также могут изменяться в связи с изменением ситуации. Эта балансировка, приведение в соответствие желаний и возможностей происходит как при улучшении, так и при снижении реальных результатов по сравнению с прогнозируемыми. Подобные процессы наблюдаются в соревнованиях, в которых спортсмен должен выполнить несколько попыток, участвовать в нескольких встречах, предварительных и финальных забегах, заплывах, заездах и т.п.

Для формирования представления о типе деятельности необходимо охарактеризовать весь комплекс отличительных признаков. Отдельные признаки могут быть присущи и другим типам. Каждый тип деятельности органически объединяет определенный комплекс признаков.

В качестве отличительных признаков соревновательной деятельности можно выделить следующие (Красников А.А., 2003):

1. Соревновательная деятельность по своему происхождению вторична, как бы надпредметна, то есть соревновательная деятельность разворачивается на материале другой, первичной, предметной деятельности. Например, соревновательная деятельность может строиться на материале таких предметных деятельностей, как бег, плавание, гребля, метание, прыжки, единоборство, игра, труд.

2. Соревновательная деятельность связана с особым типом социального взаимодействия личностей, групп, организаций различного уровня, стран – конкуренцией.

3. Конкуренция обуславливает возникновение особого специфического состояния, являющегося эмоциональным и физиологическим фоном деятельности.

4. Конкуренция в соревновательной деятельности хотя и направлена на выявление превосходства одной из сторон, но строится на основе гуманных отношений, исключающих физическое уничтожение соперника.

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

Отправным моментом теории деятельности является мысль о том, что включенным в конкретную деятельность индивидом можно считать лишь того, кто имеет адекватную мотивацию (Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997).

Как отмечает Р.А.Пилоян (1984), деятельностью можно считать только тот процесс, который реализуется за счет мотивации, сформированной на основе субъект-объектных связей, включающих общественно значимый предмет.

Успешность деятельности во многом определяется характером побуждения к ней, то есть тем, что толкает человека к совершению того или иного действия. Таким образом, побуждающей основе (человеческой активности) в теории деятельности придается решающее значение (Выготский Л.С., 1956; Гальперин П.Я., 1954; Рубинштейн С.Л., 1973, 1976; Леонтьев А.Н., 1972; 1983; 2005). По отношению к спорту ее следует рассматривать как побуждение, возникающее у атлета на основе осознания «личностного смысла» достижения высшего спортивного результата. Таким образом, интегративным компонентом спортивного мастерства, критерием достижения высоких результатов является мотив деятельности (Пилоян Р.А., 1978)

Следовательно, только включенность в деятельность обеспечивает спортсмену совершенствование его психофизических возможностей, овладение способами достижения победы в данном виде спорта, развитие его сознания. Поэтому мотивация рассматривается как «системообразующий фактор» деятельности (Анохин П.К., 1979; 1980).

Как отмечает А.А.Красников (2003), представление о деятельности как о действии, связанном с удовлетворением определенной потребности, не соответствует представлению о деятельности, состоящей из множества последовательно упорядоченных действий. Второе определение создает представление не о различных уровнях структуры деятельности, а об отношениях между процессом и его составными частями. Далее, указывает автор, становится понятна ошибка тех исследователей, которые, анализируя деятельность, ограничиваются изучением составляющих действий и операций. Например, тех, кто в качестве обобщенных характеристик структуры соревновательной деятельности выделяет в циклических видах спорта время реакции на старте, скорость стартового разгона, дистанционную скорость, скорость финиширования. Сложив время на отрезках дистанции, можно получить представление о количестве физической работы при выполнении данного упражнения. Но это несколько

не приблизит к пониманию сущности соревновательной деятельности, так как не позволит с достаточной уверенностью ответить, победит ли спортсмен в соревновании, что он при этом будет чувствовать и ради чего он все это делал.

В.А.Демин (1974) при исследовании мотивов деятельности предлагает опираться на анализ субъект-объектных связей, причем таких, которые имеют определенное смысловое содержание для субъекта, способствуют или препятствуют достижению стоящей перед ним цели, то есть являются для него информативно значимыми. Такая постановка вопроса, во-первых, требует от исследователя всегда рассматривать конкретного субъекта, занятого в определенной сфере деятельности и, во-вторых, позволяет создать экспериментальную методику исследования структуры мотива деятельности спортсменов.

Дальнейшую разработку теория деятельности в спорте получила в трудах Р.А.Пилюяна (1980; 1981; 1984; 1985). Так, им дано 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, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Раскрыты основы теории деятельности, предложены рекомендации тренерам по изучению мотивации, выявлены ее особенности в кульминационные моменты деятельности спортсменов, а также разработана методика выделения значимых факторов спортивной деятельности (Пилюян Р.А., 1984). В других исследованиях убедительно показано, что успешность выступления спортсмена зависит от характера мотивации и обобщен научно-практический опыт ее формирования для достижения высоких результатов (Пилюян Р.А., 1980; 1981).

Другой аспект анализа спортивных единоборств с позиции теории деятельности связан с тем, что всякое противоборство автором рассматривается как реализация отдельных действий, подчиненных конкретной цели. Далее показано, что всякое действие осуществляется с помощью операций, которые подчиняются не цели, а условиям реализации действия. В целом сформулированы принципы исследования процесса спортивного противоборства для выявления ориентиров индивидуализации подготовки спортсменов (Пилюян Р.А., 1985).

Следующий пласт анализа спорта с позиций рассматриваемой теории связан с его расчленением на отдельные действия. Критерием их выделения является цель, преследуемая спортсменом в каждый конкретный момент деятельности, будь то соревнование, тренировка или нечто промежуточное, связанное с восстановлением сил или переключением на другую деятельность. Именно цель цементирует и подчиняет себе все помыслы и поведение спортсмена, а поэтому ее принято рассматривать как «системообразующий фактор» действия.

В случае, когда возникает необходимость раскрыть характеризующие деятельность внутренние отношения, обычно прибегают к «единицам» анализа, именуемым в теории деятельности «действиями».

Действие отличается от деятельности тем, что мотив его сформирован на основе субъект-объектных связей, включающих не сам предмет деятельности, а лишь одну из составляющих его реальностей. Важной особенностью действий является их подчиненность сознательной цели.

Принципиальным положением теории деятельности является то, что каждая из единиц деятельности может становиться более подробной, то есть в ходе достижения одной цели может произойти выделение промежуточных целей. В результате целостное действие делится на ряд отдельных последовательных действий. Цель достигается через реализацию промежуточных целей. В этих случаях в качестве действий следует рассматривать все моменты активности спортсмена от возникновения цели до ее реализации. Существенно также, что деление одного действия на несколько промежуточных чаще всего связано с трудностями его реализации.

Действие характеризуется и тем, что его цель должна быть осознана по отношению к цели деятельности.

В свою очередь, в качестве составной части отдельных действий в теории деятельности принято использовать так называемые операции. Под операцией А.Н.Леонтьев (1972) понимает способ выполнения действия. По его мнению, операция представляет собой необходимое содержание всякого действия, но она не тождественна с действием. Одно и то же действие может осуществляться разными операциями, и наоборот, - одними и теми же операциями осуществляются иногда разные действия. Если действие подчинено цели, то операция зависит от условий, в которых действие реализуется.

Важным в осмыслении сути понятий «действие» и «операция» является то, что всякая сознательная операция вначале формируется как действие, которое затем может приобрести форму автоматизированного навыка, и при постановке перед спортсменом новой цели данное действие станет способом выполнения другого. Особенно наглядно переход действия в операцию виден в становлении технико-тактического мастерства спортсменов.

Данный процесс ярко наблюдается при формировании сложных технико-тактических действий (комбинаций). Отдельные приемы, вначале выступающие как самостоятельные действия, образуют одно целостное действие, а сами выполняют функцию операций.

Операции – это по существу мельчайшие элементы действия, которые спортсмен реализует автоматически (без участия сознания) под влиянием складывающихся условий (особенностей противника, собственного состояния, счета баллов в поединке и т.п.).

Важным в понимании основ теории деятельности является представление о том, что все приведенные категории деятельности: потребность, мотив, предмет деятельности, действие и операция –

выступают не как застывшие образования, а в диалектическом развитии, обуславливающим изменении, взаимные переходы, которые отражают состояние личности спортсмена на качественно новой ступени формирования.

Таким образом, физическое и психическое развитие человека, формирование его как личности всегда протекает в деятельности. Процесс познания человека, раскрытие его возможностей могут быть продуктивно осуществлены лишь при условии изучения его в деятельности (Пилоян Р.А., 1984).

Рассмотрев отправные положения теории деятельности, необходимо коснуться того, что может помешать ее успешному использованию при анализе таких специфических видов спорта, как единоборства.

Прежде всего, данная теория является сугубо психологической. Ее создавали для объяснения того, каким образом через деятельность идет формирование сознания и других психических функций. Это, безусловно, помогает разобраться в вопросах мотивации, целеустремленности, воли и психической устойчивости спортсменов и во многом другом. Однако в спорте очень важно знать не только психологические, но и физиологические механизмы формирования действий и операций. С педагогической точки зрения весьма важно понять, как в единоборствах отдельные операции объединяются в целостные действия, а из них складывается сама деятельность. Более того, в теории деятельности нет таких понятий, как «техника» и «тактика». Все это вместе взятое потребовало дополнить анализ двигательной структуры спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности знаниями, накопленными в теории и практике спорта (Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997).

Вышеуказанные авторы рассмотрели двигательный состав спортивной борьбы с позиции двух теорий: деятельности и спорта, а также с точки зрения практики этого вида спорта. В ней представлена соревновательная часть спортивной борьбы и отсутствует процесс тренировки как таковой, хотя, безусловно, все это в тренировке присутствует. Выделение трех компонентов борьбы и соответственно трех разделов подготовки: технической, тактико-технической и тактической — не случайно, поскольку благодаря этому удастся не только разобраться в двигательной структуре этой группы видов спорта, но и объяснить сущность техники и тактики.

Р.А.Пилоян 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 материального преимущества (баллов) над соперником, а лишь создает для этого предпосылку (выполняет захват, выводит из равновесия, сближается и т.п.) и как бы решает промежуточную задачу. С другой стороны, в условиях противоборства даже самую простую промежуточную задачу подчас нельзя решать при помощи одной операции. Для этого нужна целая совокупность операций, логически связанных между собой. На их формирование уходит много времени, однако основное усилие тренера направлено на соединение

отдельных операций и их совокупностей в целостные действия, которые представлены в следующем разделе таблицы. Насколько это бывает непросто, можно показать, объяснив различие между приемом атаки и атакующим действием. Прием атаки (бросок, сваливание, перевод, переворот и т.п.) без тактической подготовки - результирующая часть действия, и только при соединении с ней он становится полноценным действием, приносящим выигрышные баллы. 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 они все построены на различных реакциях партнера (сопротивление, переключение внимания и т.п.), а 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. Несколько позже, с повышением мастерства соперников, вдруг обнаружится эта зависимость спортсмена от ошибок соперников. Недаром про таких борцов говорят, что он умеет проводить приемы, но не умеет бороться, у него есть техника, но отсутствует тактика. Таким образом, техника борца – это способы реализации отдельных операций и их устойчивых совокупностей, освоенные им до автоматизма, которые создают предпосылку для одержания победы над соперником. Элементарной единицей анализа техники является операция.

Следующий узловый компонент спортивной борьбы – отдельные действия. В поединке борца приводят к победе не великолепно освоенные (до автоматизма) отдельные операции и их совокупности (техника), а качественно новые двигательные образования, называемые действиями, в которых ведущую роль играет цель. Действие – это не механическое объединение отдельных операций, а их вариативно-устойчивое единство в связи с неизменностью цели и изменчивостью условий протекания поединка.

Борец должен быть нацелен на атаку, а какой она получится – будет зависеть от его возможностей и условий хода поединка (состояния самого борца, сопротивления противника, поведения судей и т.п.). Таким образом, атакующее действие не только выступает главным элементом, но и иллюстрирует, каким образом техника борца соединяется с тактикой (Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997).

Как правило, любое атакующее действие должно начинаться с подготовительных операций, направленных на создание удобной ситуации для проведения приема атаки (броска, перевода, переворота и т.п.). Основываясь на понятии «ориентировочная основа действия», введенном П.Я.Гальпериним (1954), тактическими подготовками можно считать те

операции, которые и составляют ориентировочную основу атакующих действий, поскольку направлены на отвлечение соперника от хода поединка и дают возможность опрокинуть его с наименьшей затратой сил. Поэтому способность и готовность борца на основе учета особенностей соперника подбирать и реализовывать незнакомые или неудобные для последнего тактические подготовки и за счет этого проводить атаку говорит о его тактической подготовленности, в частности, о владении тактикой проведения атакующих действий (Ленц А.Н., 1967). В каждом действии борца, и особенно в атакующем, техника сливается с тактикой, поскольку именно в них заранее выработанные автоматизмы отдельных операций в связи с особенностями соперника обретают осмысленность и тактическую окрашенность.

Следующим критерием тактико-технической подготовленности борцов является наличие в их арсеналах различных совокупностей действий (комбинаций, связок и т.п.). Среди всего того, что составляет суть высшего мастерства, особое место занимают так называемые алгоритмы действий, реализуемые в ходе поединка. По существу опытный мастер проводит соревновательный поединок по намеченному и закрепленному в тренировках плану. Согласно ему он навязывает сопернику ту последовательность действий, которая в совокупности ведет к победе с наименьшей затратой физических сил и душевной энергии. В самом упрощенном виде она может выглядеть следующим образом. Вначале борец проводит разведку, затем атакует и добивается преимущества, после этого переходит к действиям контратаки и в конце атаки, в зависимости от соотношения сил и действий противника, проводит в наращивании или сохранении преимущества. Вот эта или какая-либо другая последовательность действий, заранее продуманная, с учетом особенностей противника и собственных возможностей, и составляет тактику ведения поединка (Джапаралиев В.Т., 1981).

Далее следует коснуться нового понятия «поведенческие комплексы». Это совокупность действий во время соревнования. Дело в том, что борцовский турнир насыщен множеством задач, которые необходимо решать вне рамок поединка. Прежде всего, это взвешивание, подготовка к поединку (разминка и настройка), восстановление сил, наблюдение за соперниками (разведка), отвлечение от хода соревнования и многое другое. Причем если в поединке решение каждой задачи протекает в жестком лимите времени, то в турнире его нет, и поэтому часто отсутствует необходимость концентрации борца на самой целевой установке. Так, например, цель – восстановить силы в поединке – спортсмен должен реализовать в течение нескольких секунд. Сделать это он может тем или иным способом (навязав сопернику неудобный захват, постоянно швунгуя, перемещаясь и т.п.). Поэтому все это следует отнести к категории действий. На эту же цель после поединка в борцовском турнире отводится значительное время, причем для этого следует либо поесть, поспать, принять массаж, либо сделать и то, и другое, и третье. С учетом временных затрат,

объемности процедуры достижения этой цели, а также степени концентрации на самой установке (между поединками борец во время восстановления сил может переключаться на решение других задач, например, на наблюдение за соперниками) эти процессы отнесены к разделу поведенческих комплексов (Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997; Шахмурадов Ю.А., 1997).

Таким образом, общие целевые установки борца, такие как взвеситься, подготовиться к поединку, изучить соперника и т.п., следует назвать «поведенческими комплексами», а их продуманную последовательность, приводящую к достижению цели, поставленной в турнире, можно считать тактикой участия в соревнованиях. Следовательно, исходя из теории деятельности, тактика борца – это способы реализации конкретных действий, способы ведения поединка, способы соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперника и сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками (Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997; Шахмурадов Ю.А., 1997).

Такое понимание тактики позволяет, расчленив поединок на отдельные действия и выявив его пространственно-временную структуру, дать количественную оценку процессам, имеющим место в ходе борьбы и благодаря этому раскрыть закономерности спортивного противоборства в целом.

Структура соревновательной деятельности

Под структурой объекта принято понимать «совокупность устойчивых связей его элементов, обеспечивающих целостность, сохранение основных свойств объекта при различных внешних и внутренних изменениях» (ЭС). Следовательно, предпосылкой изучения структуры любого объекта является выявление составляющих его элементов и определение характера связей между ними. Причем выявление принадлежности элементов также требует точного анализа, исключающего субъективное восприятие. Анализ структуры может быть выполнен с разной степенью детализации. В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований (Красников А.А., 2003).

В структуре соревновательной деятельности спортсменов В.С.Келлер (1986) 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, 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 противоборствующего противника и не всегда благоприятных условиях среды и деятельности партнеров (Матвеев Л.П., 1999; Келлер В.С., 1986).

При анализе соревновательной деятельности методологически важно представить принципиальную схему ее структуры. В зависимости от требуемой степени конкретизации анализ структуры соревновательной деятельности может быть выполнен на уровне:

- общих характеристик соревновательной деятельности,
- особенностей соревновательной деятельности в спорте,
- характеристик соревновательной деятельности в группах видов спорта,
- специфики соревновательной деятельности в виде спорта,
- особенностей соревновательной деятельности в отдельных дисциплинах вида спорта (Красников А.А., 2003).

Л.П.Матвеев (1997), Ф.П.Сулов, Ж.К.Холодов (1997) 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 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).

В ударных единоборствах, в частности боксе, выделяют четыре ее вида:

- 1) предбоевую (предстартовую) деятельность;
- 2) боевую (непосредственно-соревновательная) деятельность;
- 3) межраундную деятельность;

4) межбоевую деятельность. Предбоевая деятельность определяется временем подготовки спортсмена к предстоящему поединку, боевая деятельность - это время, за которое проходит поединок, межраундная - время отдыха между раундами, межбоевая - период времени после окончания боя до начала предбоевой деятельности перед следующим поединком (Худадов Н.А., 1997). Рассматривая структуру соревновательной деятельности единоборцев на примере тхэквондо, по аналогичному принципу, то есть в хронологическом порядке, С.В.Павлов (2004) подробно описал содержание ее 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 (или псевдоинформация) 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. 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-удары, защиты и их автоматизированные комбинации в типовых ситуациях противодействия. Успешность реализации этих установок зависит от умения спортсмена мгновенно ориентироваться в текущих ситуациях и использовать благоприятные моменты для выполнения действий, от быстроты принятия адекватного решения, волевой мобилизации в бою.

3. Межраундовая деятельность – сверхсжатый во времени вид соревновательной деятельности, непосредственно соприкасающийся с боевой деятельностью и подчиненный той же главной цели. Эта деятельность выполняется в тесном контакте с секундантом (тренером или лицом, которое его заменяет), и ее целями являются восстановление работоспособности спортсмена и повышение или сохранение эффективности ударно-защитного противодействия сопернику в следующем раунде, поединке.

4. Межбоевая деятельность – осуществляется в период после окончания выигранного боя и до начала предстартовой деятельности перед следующим поединком. В процессе межбоевой деятельности обычно доминирует сформированная мотивация данной соревновательной деятельности, включающая и значимые побочные мотивы, а также поставленная ранее конкретная цель. Целями межбоевой деятельности являются: восстановление работоспособности, подготовка к встрече с противником и «подведение» к оптимальному состоянию спортивной подготовленности. В цели межбоевой деятельности входит снятие психической напряженности, возникшей в соревнованиях, анализ и оценка прошедшего поединка, составление ориентировочного плана предстоящего боя и создание соответствующих боевых установок, восстановление работоспособности и, если требуется, регулирование весового режима.

По мнению С.В.Павлова (2004), такой подход 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.

Однако А.А.Красников (2003) по этому поводу делает важное и принципиальное, по нашему мнению, замечание, 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 делает необходимым включение всего потока деятельности в структуру соревновательной, поскольку невозможно точно указать начало предстартовой фазы и момент завершения фазы последствия. Кроме того, в системе соревнований фазы последствия, по-видимому, должны трансформироваться в предстартовые фазы следующих стартов. Поэтому в случаях, когда положение о соревновании

предусматривает несколько попыток, стартов, розыгрышей, встреч, ступеней, каждую из них следует рассматривать как самостоятельный факт соревновательной деятельности.

Характеризуя структуру соревновательной деятельности, В.Н.Платонов (1984) отмечает, что объективизация процесса спортивной тренировки в различных видах спорта в значительной мере зависит от четких представлений о структуре соревновательной деятельности, о тех составляющих, которые в сумме определяют ее результат. Различные параметры, характеризующие те или иные компоненты соревновательной деятельности, часто слабо связаны между собой и требуют строго дифференцированного совершенствования. Лишь определив уровень совершенства отдельных составляющих, можно объективно оценить слабые звенья в структуре соревновательной деятельности отдельного спортсмена и наметить пути его дальнейшего совершенствования с учетом имеющихся резервов. Автор в структуре соревновательной деятельности в циклических видах спорта выделяет компоненты. Так, в спринте он выделяет 4 компонента: быстрота реакции на стартовый сигнал, определяемая по времени от выстрела до первого движения бегуна; качество стартового разбега, оцениваемое по времени пробегания отрезка 30 метров с низкого старта; абсолютная скорость бега; эффективность финиша.

Следует отметить, что в данном случае точки зрения В.Н.Платонова (1984) и А.А.Красникова (2003), касающиеся продолжительности соревнования, аналогичны. Причем последний делает 2 принципиально важных замечания:

1) анализ соревновательной деятельности в различных видах спорта зачастую сводится к изучению операционного состава технико-тактических действий, механизмов энергообеспечения при выполнении соревновательного упражнения, что значительно обедняет реальную структуру деятельности;

2) при анализе структуры соревновательной деятельности в различных видах спорта выделяется разное количество компонентов.

Некоторые авторы (Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001) выделяют тактические и технические компоненты соревновательной деятельности (в борьбе).

При анализе отношений между двигательными возможностями, техническими операциями и тактическими действиями необходимо учитывать возможность их взаимной компенсации, в результате которой недостатки, например, физической подготовленности, могут быть компенсированы рациональным распределением сил при выполнении соревновательного упражнения. В этой связи В.С.Келлер (1995) отметил 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.

Уровень проявления двигательных возможностей, состав технических операций и тактических действий также определяются мотивами и потребностями, ради удовлетворения которых осуществляется деятельность, но при этом спортсмены обязаны следовать нормам и правилам поведения, установленным для спортивных соревнований. Сила мотивов, а также их направленность определяется потребностями и личностными особенностями спортсменов, процесс реализации которых должен разворачиваться в соответствии с этическими нормами и правилами соперничества. Без глубокого анализа этих сложносоставных и сложноподчиненных отношений непостижима структура соревновательной деятельности (Красников А.А., 2003).

В процессе соревновательной деятельности, в результате воздействий внешних и внутренних факторов на единоборцев, меняется не сама структура деятельности, а то состояние, которое испытывают спортсмены. Соревновательная деятельность в спортивных играх и единоборствах протекает с переменной интенсивностью нервно-мышечных напряжений с дискретно-экстремальными нагрузками и характеризуется чередованием активных и пассивных фаз (Годик М.А., 1980; Ивойлов А.В., 1986).

И.Д.Свищев, А.И.Курашкин, В.М.Коновалов с соавт. (1990), анализируя совместную деятельность борцов и арбитра, выделили различные по длительности и содержанию отрезки поединка – эпизоды и паузы. Эти отрезки получили название «квантированных». В эпизоде поединка дзюдоист нападает, защищается, отвечает на атаки соперника, преодолевает его защиту, постоянно находится в ожидании нападения соперника.

В то же время пауза поединка характеризуется отсутствием обмена действиями борцов, наличием ожидания и рефлексии сигнала арбитра к началу взаимных действий. В паузе у каждого из дзюдоистов отсутствует ожидание непосредственного нападения соперника, а также возможность нападения на соперника. Во время паузы спортсмен имеет возможность, хотя и ограниченную, вспомнить содержание прошедшего эпизода, сопоставить его с известными ему вариантами, сделать выводы, наметить микропрограмму следующего эпизода, принять решение, уточнить детали и определить форму взаимодействий, которая будет способствовать достижению конечной цели поединка. Кроме того, в паузе борцы воспринимают характерные

особенности действий друг друга, судей, тренеров и реакции зрителей. Судья во время паузы может сделать борцам замечание, предупреждение, вызвать врача, заставить привести в порядок костюм. В паузе присутствует коммуникативная сторона общения. Таким образом, в совместной состязательной деятельности субъектов спортивного поединка присутствуют три стороны общения: в эпизоде – преимущественно интеракция (обмен действиями); в паузе – коммуникация (обмен информацией); в эпизоде и паузе – взаимная перцепция (взаимопознание).

Положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсменов, с одной стороны, проявляются только в условиях соревнований, с другой – специфика соревновательной деятельности служит ориентиром для построения тренировки. Изучение структуры соревновательной деятельности позволит преодолеть имеющее место противоречие – неадекватность тренировочных (по многим параметрам) и соревновательных нагрузок. Существенные расхождения характерны, прежде всего, для содержательно-временных параметров тренировочных заданий в структуре тренировочного занятия.

Таким образом, исследование структуры соревновательной деятельности должно быть направлено на создание модели игрового соревновательного противоборства (время протекания игровых ситуаций, их структура, состав технико-тактических действий). В свою очередь отсутствие этой информации затрудняет планирование и контроль тренировочного процесса, особенно при подготовке к главным соревнованиям (Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., 1988).

Управление тренировочно-соревновательной деятельностью

В современном спорте соревновательная борьба все более и более обостряется, возрастает политическая, социальная и экономическая значимость спортивных достижений, ведущее значение приобретают вопросы научного обоснования и совершенствования управления подготовкой спортсменов (Миндиашвили Д.Г., 1996; Новиков А.А., 2000; Озолин Н.Г., 2004; Тараканов Б.И., 2000).

Процессы управления осуществляются с учетом качественных принципов и на основе количественной информации. Впервые принципы управления ввел Н.Винер (1958), издавший фундаментальный труд «Кибернетика». Однако, как отмечает А.Г.Карпеев (1998; 1999), еще задолго до него различные идеи управления высказывались многими учеными. Таким образом, наука, изучающая общие закономерности управления в различных системах, получила название «кибернетика».

Методологической основой системы управления подготовкой спортсменов являются труды основоположников теории управления (кибернетики) (Винер Н., 1958; Анохин П.К., 1978; Бернштейн Н.А., 1947, 1966 и др.).

Основы управления в спорте раскрыты в трудах Ю.В.Верхошанского (1981; 1985), М.А.Годика (1980; 1982; 1988), В.М.Зациорского (1969; 1982), Л.П.Матвеева (1977; 2005), М.Я.Набатниковой (1982), В.Н.Платонова (1980; 1984; 1986; 1997).

Различные аспекты управления в спортивных единоборствах рассмотрены в работах А.В.Гаськова (1998-2000); Н.И.Дергунова, О.В.Ендропова, А.А.Калайджяна (2001); С.В.Калмыкова (1993; 1994); Д.Г.Миндиашвили, Ш.Т.Невретдинова, Б.А.Подливаева (2000), А.А.Новикова (1998; 2000); А.А.Новикова с соавт. (1984); А.А.Петрунева с соавт. (1988); Д.А.Тышлера (1984); Ш.К.Шахова (1998); О.П. Юшкова (1994); О.П.Юшкова, В.И.Шпанова (1999).

Термин «управление» в спорте используется в различных смыслах. Управление в широком смысле – это перевод какой-либо системы в желаемое состояние (Зациорский В.М., 1982) или целенаправленное воздействие, переводящее объект из одного состояния в другое (Карпеев А.Г., 1998). При этом обязательными составными элементарной управляемой системы являются управляющий и управляемый объекты (Зациорский В.М., 1982).

Основные положения кибернетики состоят в следующем:

1. Процессы управления и связи в машинах, живых организмах и обществе - подобны. Эти процессы прежде всего передача, хранение и переработка информации, то есть различных сигналов, сообщений, сведений.

2. Количество информации – количество выбора отождествляется отрицательной энтропией, то есть мерой хаотичности системы и является, подобно количеству вещества энергии, одной из фундаментальных характеристик явлений природы. Действующий объект поглощает информацию из внешней среды и использует ее для правильного выбора поведения. Информация никогда не создается, она только передается и принимается, но при этом может утрачиваться. Она искажается помехами на пути к объекту управления и внутри него.

3. Отличительной особенностью любого управляющего устройства является целесообразность его поведения, направленного на достижение цели. Но знать цель недостаточно, нужно достигать ее. Необходимо знать алгоритм управления.

4. Алгоритм управления есть правило (способ) достижения цели. Для управления необходимо наличие прямой и обратной связи. Необходимо знать, как управлять объектом (алгоритм) и к чему стремиться (цель). Поэтому для управления необходимо обладать информацией (Карпеев А.Г., 1998).

При рассмотрении системы подготовки спортсменов можно применить следующие исследовательские подходы, описанные В.Г.Афанасьевым (1973):

1) системно-компонентный, раскрывающий содержание входящих в нее элементов;

- 2) системно-структурный, выявляющий взаимосвязи и взаимозависимости этих элементов;
- 3) системно-функциональный, исследующий закономерности функционирования системы;
- 4) системно-интегративный, объясняющий механизмы сохранения системы как таковой;
- 5) системно-коммуникативный, характеризующий связи изучаемой системы с другими системами, то есть с внешней средой;
- 6) системно-исторический, раскрывающий развитие и функционирование системы во времени.

В настоящее время различные специалисты в литературе приводят разное количество последовательных стадий (операций) управления, например, цикл из шести стадий: 1) определение цели; 2) определение исходного состояния управляемой системы; 3) разработка программы воздействий, предусматривающей основные переходные состояния системы, определяемые спецификой процесса управления; 4) получение информации по определенной системе параметров о состоянии управляемой системы (обратная связь) в каждый момент управления; 5) переработка информации, полученной по каналу обратной связи, и выработка корректирующих воздействий; 6) реализация корректирующих воздействий (Ахматгатин А.А., 2005).

Также выделяют цикл из восьми стадий (операций): 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, создании системы педагогических воздействий для выполнения планов, стимулирование 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; и др.).

Вероятно, что количество стадий (операций) управления будет зависеть от того, как исследователь подходит к данной проблеме и какие компоненты он стремится рассмотреть и показать подробнее, а какие он может оставить без внимания. Однако основополагающие положения системы управления подготовкой спортсменов, разработанные различными специалистами, принципиально схожи.

Так, М.А.Годик (1980; 1982) первоначально указывал, 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 завершённый, многократно воспроизводимый цикл до полной реализации целевой программы управления. В последующем автор выделил уже 5 стадий: 1) реализация программ и планов подготовки; 2) контроль за ходом реализации, внесение необходимых коррекций в документы планирования и составление новых программ и планов (Годик М.А., 1988).

В процессе управления необходимо учитывать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов (Зациорский В.М., 1982).

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).

Спортивная тренировка справедливо рассматривается как процесс управления, сложность которого заключается в том, что невозможно непосредственно управлять спортивными результатами. Это достигается только опосредованно. То есть тренер управляет лишь действиями (поведением) спортсмена: он задает ему программу упражнений (тренировочную нагрузку) и добивается ее правильного и эффективного выполнения, в частности, правильной техники движений (Зациорский В.М., 1982).

Анализ литературы свидетельствует о том, что еще 40 лет назад объектом управления рассматривался процесс спортивной тренировки. Однако после внедрения в спорт системных представлений объект управления значительно расширился и стал представлять собой процесс подготовки как сложную и зависящую от многих факторов систему (Суханов А.Д., 2001). Одними из первых предложили сделать это В.В.Кузнецов и А.А.Новиков (1971). Несколько позже В.М.Дьячковым (1972) в научный оборот был введен термин «модель», отождествляемый с психологическим термином «установка».

Затем В.А.Деминым (1975) был выдвинут и постепенно нашел признание принцип первичности соревнований и вторичности тренировки. Многие вопросы, связанные с совершенствованием системы управления подготовкой спортсменов, рассмотрены в работах Р.А.Пилюяна (1986), В.М.Игуменова, Р.А.Пилюяна, Г.С.Туманяна (1985), Ю.А.Шахмурадова (1997; 1998).

В процессе управления системой подготовки спортсменов необходимо решение комплекса задач: определение характеристики текущего состояния структуры подготовленности; выявление структуры соревновательной деятельности целевого уровня; диагностика функциональных возможностей и определение основных направлений работы, путей достижения необходимого эффекта; подбор средств и методов тренировки и их распределение во времени с целью перевода структуры подготовленности на

необходимый уровень; поэтапный контроль за эффективностью процесса подготовки; обеспечение возможности коррекции управленческих воздействий (Годик М.А., 1980; Платонов В.Н., 1986; Тышлер Д.А., 1984; Юшков О.П., 1994).

Проблема управления современным тренировочным процессом, как указывают В.В.Нелюбин, Д.Г.Миндиашвили (1993), чрезвычайно сложна, так как затрагиваются широкие аспекты в подготовке спортсменов, и может быть решена положительно только при концентрации общих усилий ученых и специалистов. Необычайное обострение конкуренции на международной арене выдвигает повышенные требования к тренерам и спортсменам, заставляя их осуществлять постоянный поиск более эффективных форм, средств и методов подготовки.

При этом одной из самых актуальных проблем всех видов единоборств является переход от эмпирического построения тренировочного процесса к научно обоснованному управлению им. В вольной борьбе она затрагивает самые различные аспекты подготовки спортсмена и может быть решена только при концентрации усилий специалистов теории и практики. Причем решение частных задач совершенствования мастерства борца должно проводиться прежде всего с учетом последних изменений, вносимых ФИЛА в правила соревнований. Аналитический подход к управлению современным тренировочным процессом должен также ориентироваться и на повышение зрелищности соревновательных поединков, что позволит борьбе успешно конкурировать с теми видами спорта, которые традиционно владеют симпатиями зрителей и болельщиков. Чем быстрее будет перестраиваться процесс подготовки в национальных командах на такой основе, тем выше и стабильнее будут результаты этой школы (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

Важным условием повышения эффективности управления является увеличение количественных показателей сторон подготовленности спортсменов (Мотылянская Р.Е., 1989).

Говоря об управлении, О.П.Юшков (1994) указывает, что подготовка борца - это большая сложная система, для которой характерна иерархичность подсистем и элементов, наличие нескольких качественных уровней (например, уровней тренированности и «спортивной формы» борца), большое число объектов (например, технико-тактические действия, скоростно-силовые упражнения, средства психической коррекции и т.д.), для описания которых требуются специфические методы исследования, в частности, методы моделирования и структурно-функционального анализа.

Практические аспекты управления, такие как индивидуализация подготовки, совершенствование и восстановление эффективности коронных атакующих действий, подведение спортсменов к ответственным стартам, сроки прибытия спортсменов на Олимпийские игры, рассмотрены Ю.А.Шахмурадовым (1997). При этом автор отмечает, что процесс управления должен 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 котором ему придется участвовать, должны служить основанием для конкретизации программы действия.

В ходе управления решения и действия должны корректироваться на основе информации, поступающей по каналам обратной связи.

В спортивной борьбе результаты не поддаются прямому измерению, поэтому введение формализованных показателей позволяет давать количественную оценку отдельных элементов управляемой системы, то есть самого борца. Это, в свою очередь, благодаря объективизации оценки состояния спортсмена 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 (Оленик В.Г., Каргин Н.Н., 1984).

В исследованиях А.В.Гаськова (2005) реализован системно-деятельностный подход при анализе теоретических и экспериментальных данных соревновательно-тренировочной деятельности современных видов спортивных единоборств. Представленные автором теоретические основы развития современных видов спортивных единоборств оформлены целостной системой. Соревновательная деятельность в единоборствах представлена в двух функциях: первая – деятельность субъекта; вторая – противоборство двух субъектов, отражающееся в спортивном мастерстве.

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;

д) рецепторно усиливающая напряженность антагонизма мотивационных альтернатив сенсорно-визуальной, семиотико-семантической и антиципационно-реальной стрессорной конфликтности;

е) резко переменная интенсивность нагрузки и чрезвычайная лабильность функциональной активности организма спортсмена (Келлер В.С., 1977; 1980).

В процессе управления подготовкой борцов 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.).

Как указывают В.А.Петрунев, В.А.Вишневский, В.В.Мороз с соавт. (1988), достижение положительного результата в повышении эффективности управленческих воздействий тренера возможно лишь на основе комплексных исследований с привлечением специалистов многих профилей - педагогов, физиологов, психологов, медиков и др. Обобщение получаемых данных позволит глубже понять суть процессов, происходящих в организме спортсменов, дать качественные рекомендации по вопросам его дальнейшего совершенствования. При этом целесообразно исходить из принципов системного подхода, привлечение которого к изучению проблем физической культуры и спорта позволяет значительно повышать эффективность научных исследований.

На протяжении четырех десятков лет в спортивной борьбе наблюдается уменьшение продолжительности схваток и, следовательно, возрастание их интенсивности. Судьями поощряется технически насыщенная и в то же время жесткая силовая борьба. В связи с тем, что взвешивание производится всего один раз, спортсмены стали прибегать к форсированной сгонке веса. Отмечается рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, повышение их специфичности, что ведет к увеличению риска переутомления и перетренировки. Все это свидетельствует о повышении экстремальности соревновательно-тренировочной деятельности борцов.

Управление подготовкой борцов как функция организованной системы, обеспечивающая сохранение ее структуры и реализацию ее программы, представляет собой совокупность управленческих воздействий субъектом управления (один или группа специалистов) на субъект воздействия

(спортсмены). Объектом управления служит система деятельности (тренировочной и соревновательной) тренеров и команды по реализации поставленных целей. В этой связи основополагающим управляющим воздействием является целевое комплексное программирование подготовки борцов.

При этом адресатами управляющих воздействий являются отдельные подсистемы, представляющие собой: а) модифицированные варианты построения тренировочного процесса; б) научно обоснованный подбор оптимального объема средств технической подготовленности; в) новые методы развития скоростно-силовых способностей борцов; г) моделирование соревновательной деятельности борцов; д) стимулирование анализаторных систем; е) индивидуализация подготовки борцов с учетом стиля ведения поединка (Юшков О.П., 1994).

А.В.Шумаковым, О.Н.Московченко (1997) предложена двухуровневая управляемая система и апробированы модельные характеристики на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Структурно данная система выглядит в виде взаимосвязанных блоков – «спортсмен», «комплексная научная группа», «тренер», «информация об исходном состоянии», «модельные характеристики», «сличение» и др.

На первом уровне тренер через комплексную научную группу получает информацию об исходном состоянии спортсмена, осуществляет педагогический контроль, сопоставляет полученные данные с модельными характеристиками, выявляет отклонения и разрабатывает стратегию дальнейшей подготовки спортсмена с учетом объективных критериев состояния. На втором уровне тренер управляет подготовкой спортсмена, осуществляет текущий контроль и по необходимости коррекцию.

По мнению авторов, разработанная модель управления позволяет эффективно осуществлять тренировочный процесс и упорядочить систему контроля.

Рассмотрев полувековую эволюцию взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов, А.Д.Суханов (2001) предложил принципиальную схему управления, которая может охватить как одно занятие, так и четырехлетний цикл. Суть ее состоит в том, что перед тем как осуществлять подготовку спортсмена к конкретному турниру, следует знать, какие требования будут предъявлять ему предстоящие соревнования. Необходимо создать наиболее полную модель спортивного противоборства, чтобы реализовать механизм опережающего отражения действительности. Кроме того, необходимо сравнение текущего состояния спортсмена с моделью спортивного противоборства и разработка программы, направленной на устранение имеющегося разногласия.

В аспекте вышесказанного можем отметить, что при всем многообразии общих и частных, касающихся конкретных видов спорта, схем управления подготовкой спортсменов (Ахматгатин А.А., 2005; Суханов А.Д., 2001; Шахмурадов Ю.А., 1997; и др.) принципиальных различий они не имеют.

Функциональная схема системы управления подготовкой борцов

Опираясь на системно-структурный подход и рассматривая процесс управления как сложную иерархическую систему, А.А.Новиков (1998; 2005) описал 3 основных уровня, которые позволяют представить ее в полном объеме и определить взаимосвязь воздействий и управляемых элементов.

На этой основе еще в 70-80-е годы прошлого века под руководством названного автора в отделе спортивных единоборств ВНИИФКа разработана функциональная схема системы управления процессом совершенствования в спортивных единоборствах (Новиков А.А., Акопян А.О., 1984). Ее положения последовательно излагались в работах А.А.Новикова (1976).

В настоящее время она включает в себя следующие уровни (Новиков А.А., 1998; 2005):

Первый уровень – основной целеполагающий уровень системы, отражающий модель соревновательной деятельности в виде спорта, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным признакам текущих значений элементов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

Второй уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической и др. подготовленности.

Третий уровень отражает состояние систем организма, он необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов систем на первом и втором уровнях и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена.

Таким образом, объект управления описывается тремя уровнями, которые содержат информацию о состоянии управляемой системы в конкретный момент времени.

Несомненно, что главным звеном функциональной схемы системы управления подготовкой спортсменов является соревновательная деятельность (Демин В.А., 1975; Новиков А.А., 1998; 2000). При этом практически вся она так или иначе представлена различными показателями технико-тактической подготовленности. Это обусловлено тем, что объективно и достоверно оценить другие компоненты структуры подготовленности в условиях соревновательного поединка без вмешательства в него все еще невозможно. Кроме того, имеется реальная возможность с помощью показателей технико-тактической подготовленности охарактеризовать с достаточной полнотой все стороны подготовленности, поскольку каждая из них находит свое отражение в одном или нескольких показателях.

Модельные характеристики соревновательной деятельности входят в первый уровень функциональной системы управления подготовкой (Новиков А.А., 2000; Новиков А.А., Акопян А.О., 1984). По нашему мнению, использование модельных характеристик соревновательной деятельности в подготовке борцов будет эффективным только при соблюдении важнейшего

условия: сохранении постоянства правил, чего на протяжении нескольких десятков лет не наблюдается.

Имеется ряд работ, в которых, например, рекомендуется набирать определенное количество баллов за схватку и т.д. (Подливаев Б.А., 2002). Однако при внесении изменений и дополнений в правила эти рекомендации автоматически теряют свою актуальность. Бывает так, что на них можно ориентироваться весьма короткое время, а для их разработки иногда требуется несколько лет.

Второй аспект. В практике спортивной борьбы имеются случаи возврата к ранее действовавшим пунктам правил. Тогда устаревшие модельные характеристики снова могут быть востребованными.

По результатам анализа соревновательной деятельности выбирают управляющие воздействия, направленные на подведение спортсмена к модельному состоянию. Для принятия управленческого решения необходимо набрать определенный объем исходной информации (Тараканов Б.И., 2000).

Функциональная система управления подготовкой спортсменов предполагает сопоставление различных показателей с модельными характеристиками, а также сравнение текущих показателей с зафиксированными ранее (Суслов Ф.П., Юшков О.П., 1978). Ориентируясь на модельные характеристики, можно определить цель, основные трудности и задачи на пути к ней (Новиков А.А., 1976). В то же время сопоставление текущих показателей с исходными дает возможность определить эффективность тренировочного процесса за конкретный период, выявить стимул на дальнейшую тренировку. Поэтому 2-3 раза в год необходимо проводить текущий контроль подготовленности, чтобы вносить коррективы в процесс подготовки (Юшков О.П., 1979; 1994).

Углубленный анализ состояния спортсменов, как правило, связывается с подготовкой к какому-либо крупному соревнованию. При этом обработка результатов контроля соревновательной деятельности начинается с расчета показателей технико-тактической подготовленности, сопоставления их с модельными характеристиками (которые известны на момент конкретных соревнований) и с занятым в соревнованиях местом. В случае, когда выявляются те или иные недостатки, следует провести более глубокий анализ. В первую очередь определяются все так называемые «отстающие» показатели технико-тактической подготовленности. Затем анализируют показатели, которые в свою очередь составляют их (второй уровень) – рациональность биомеханической структуры действий, устойчивость навыков, слагаемые физической подготовленности, определяющие структуру навыка и его устойчивость. Если же низкие значения показателей технико-тактической подготовленности объясняются ошибками в исполнении (при достаточном уровне силовых показателей основных групп мышц, обеспечивающих выполнение конкретного технического действия), то дальнейший анализ не обязателен, поскольку техника как ведущий компонент подготовленности требует первоочередного устранения

недостатков. Если же ошибки связаны с недостатками в физической подготовленности, желательно внимательно исследовать системы организма, определяющие то или иное физическое качество, и выявить слабые места.

Далее процесс идет в обратном направлении от третьего к первому: принимаются управленческие решения, ставятся задачи, выбирается состав средств и методов.

На третьем уровне функциональной системы управления подготовкой в результате анализа определяется состав методов тренировки, стимулирующих целенаправленное изменение тех или иных систем организма. Этот анализ позволяет также дать рекомендации по созданию оптимальных условий тренировки (использование среднегорья, фармакология, питание и др.).

На втором уровне решаются задачи достижения (или приближения) модельных показателей технической и физической подготовленности с реализацией нескольких задач. Это совершенствование пространственной и динамической структуры действий; повышение устойчивости к эндогенным и экзогенным сбивающим факторам.

На первом уровне в общем виде задача состоит в освоении соревновательных режимов деятельности. Конкретизация зависит от отстающих показателей технико-тактической подготовленности. Главные средства ее реализации – различные виды схваток (Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В. с соавт., 1988).

Разработка трехуровневой системы модельных характеристик и привязка к ней системы комплексного контроля за текущим состоянием спортсмена на основе общетеоретических принципов совершенствования различных сторон подготовленности привели к созданию А.А.Новиковым и его сотрудниками функциональной системы управления подготовкой спортсмена. Она позволяет увязать всю разнообразную информацию о спортсмене и условиях его деятельности в единое целое и выбрать оптимальные варианты управленческих воздействий. Зоны применения функциональной системы управления даже сейчас, когда ее разработка еще не закончена, весьма широки. В частности, она позволила сформулировать в общем виде требования к структуре подготовленности борцов. При необходимости степень конкретизации этих требований определяют в соответствии с целевыми задачами, она ограничена общей глубиной научных знаний (Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В. с соавт., 1988).

Как отмечает Юшков О.П. (1994), подготовка борца - это сложная система, для которой характерна иерархичность подсистем и элементов, наличие нескольких качественных уровней (например, уровней тренированности и «спортивной формы» борца), большое число объектов (например, технико-тактические действия, скоростно-силовые упражнения, средства психической коррекции и т.д.), для описания которых требуются

специфические методы исследования, в частности, методы моделирования и структурно-функционального анализа.

В процессе управления подготовкой борцов, по мнению В.А.Никуличева (1982), возможны 3 вида корректирующих действий: самокорректирующие (выполняемые самим спортсменом), оперативные (замечания тренера в процессе занятий) и управленческие (позволяющие учитывать причины выявленных отклонений).

Ф.А.Керимов (1988) отмечает, что в иерархии системы управления подготовкой спортсменов происходят изменения, заключающиеся в следующем: в начале занятий спортом в юном возрасте на первом уровне должна быть модель потенциальных возможностей, а при подготовке спортсменов высокой квалификации – модель спортивной деятельности. Вполне естественно, что на определенном этапе многолетнего тренировочного процесса происходит переориентация значимости уровней в программах подготовки. На этой основе автор теоретически разработал и практически обосновал модель динамики значимости уровней в управлении подготовкой спортсменов.

В раннем возрасте тренировочный процесс должен быть направлен на развитие организма спортсмена, поэтому в программах подготовки главной должна быть модель потенциальных возможностей, определяющая характер физического развития. В 13-16 лет происходит интенсивное развитие основных качеств и становление базовой техники. Поэтому в подготовке спортсмена первое место должна занять модель мастерства. При этом основное внимание следует уделять технико-тактическим действиям при обучении сложным атакующим действиям, разнообразию способов тактической подготовки, комбинационным сочетаниям. У спортсменов этого возраста в технико-тактической подготовленности надо определять индивидуальные особенности с целью их дальнейшего преимущественного развития. На заключительном этапе этого периода можно разделить спортсменов на представителей игрового, силового или темпового стиля. С 16 лет повышается роль соревновательной модели, которая достигает своего максимального значения в период 18-19 лет. На первое место выдвигается соревновательная деятельность спортсмена. Процесс многолетней тренировки целесообразно условно разделить на 4 этапа: 10-12 лет – предварительная подготовка; 13-14 лет – начальная спортивная специализация; 15-17 лет – углубленная тренировка в избранном виде спорта; 18 и старше – спортивное совершенствование.

Продолжительность этапов тренировки обуславливается специфическими особенностями занимающихся, четкой границы между этапами не существует.

При определении характера динамики модели в трехуровневой системе, по мнению Ф.А.Керимова (1988), важно установить, на каком этапе необходимо уделять большее внимание соответствующему уровню подготовки для целенаправленного использования тренировочных средств.

Иными словами, рационализация тренировочного процесса заключается в объединении целей, средств и методов тренировки.

С.В.Калмыков, Г.Б.Бардамов (2004), рассматривая стратегию управления подготовкой борцов высокого класса, отмечают, что в учебно-тренировочной деятельности радикально меняется соотношение традиции и новаторства. Если раньше перед спортсменами ставилась задача приоритетного усвоения прошлого опыта, то теперь на первый план выходит их обучение мыслить и действовать на борцовском ковре, когда ситуация борьбы меняется ежесекундно. Отсюда стремление к созданию системы непрерывного формирования двигательных навыков на автоматическом уровне, к раскрытию индивидуальных способностей и качеств борцов, к развитию их творческих начал, акцент на личность в обучении.

При этом необходимо внедрение в практику научно-технических (медико-биологических, психодиагностических, биомеханических, метрологических, фитореабилитационных и других) результатов исследований.

Также следует особо выделить традиционную преемственность, стремление этнической национальной группы к самовыражению и самореализации значимых генетических достоинств, качеств, способностей и таланта в определенном виде спорта. Эта традиция отводит особое место этническому компоненту обучения и воспитания, приоритету содержания обучения и воспитания общечеловеческих ценностей и личностным целям в достижении высоких результатов.

Контроль соревновательной деятельности

Важнейшее место в системе управления подготовкой спортсменов отводится научно обоснованному контролю, который предполагает сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным (Годик М.А., 1980, 1982, 1988; Запорожанов В.А., 1976, 1988; Зациорский В.М., 1979, 1982). Его значение трудно переоценить, так как ни одна система управления тем или иным объектом не может оптимально функционировать без комплекса достоверной информации о текущем состоянии объекта в наиболее сложных (экстремальных) режимах его работы. Иначе говоря, без звена, замыкающего канал обратной информации и обеспечивающего съем достоверной информации с объекта управления, система становится разомкнутой, а следовательно, невозможна ее эффективная работа (Иванов В.В., 1987).

По П.Я.Гальперину (1965), контроль – это важнейшая функция управления, представляющая собой процесс обеспечения достижения целей, поставленных тренером и спортсменом в тренировочной и соревновательной деятельности.

Сущность контроля в спорте состоит в выявлении, осмыслении и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Контроль направлен на сбор, оценивание и

анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена (Курамшин Ю.Ф., 2004).

Таким образом, основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в ходе контроля. Система комплексного контроля, которая в настоящее время применяется в процессе подготовки спортсменов, включает в себя: 1) контроль соревновательной деятельности; 2) измерение уровня подготовленности спортсменов; 3) регистрацию нагрузок (Годик М.А., 1980).

Анализ применения контроля в спортивной деятельности дал возможность классифицировать его разновидности по временным характеристикам, объему контролируемых параметров и направленности в тренировочной и соревновательной деятельности (Зациорский В.М., 1979; 1982).

В целом объектами контроля в спорте, по нашему мнению, могут быть любые явления, объекты, предметы, состояния, которые подвергаются воздействию со стороны субъекта управления.

В ходе оперативного контроля соревновательной деятельности можно осуществить оценку: оперативного состояния спортсмена, то есть срочные реакции его организма на нагрузки; поведения спортсмена в соревновательной деятельности; экспресс-оценку состояния спортсмена в момент или сразу по окончании выполнения соревновательного упражнения. По результатам оперативного контроля судят о соответствии реального срочного соревновательного эффекта запланированному (Павлов С.В., 2004).

Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич (2002), Г.С.Туманян (1991; 2000) отмечают назначение процессуального контроля как оценку качества соревновательного процесса. Они предлагают использовать результирующий контроль для итоговой оценки результатов соревнований и коррекции спортивной деятельности. Процессуальный и результирующий контроль в зависимости от контролирующих субъектов может носить характер педагогического, врачебного, научного или же самоконтроля.

Педагогический контроль используется в соревновательной деятельности для оценки уровня реализации технико-тактической и физической подготовленности (Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А., 2001).

Для эффективного контроля соревновательной деятельности необходимо учитывать следующие требования: объективность (независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов (экспертов, судей) (Курамшин Ю.Ф., 2004; Суслов Ф.П., Юшков О.П., 1978; Федорова Е.В., 2001); стандартность и наличие системы оценок (стандартность предполагает, что процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях, а система оценок должна отвечать всем положениям теории тестирования) (Зациорский В.М., 1982); соответствие специфике вида спорта (Платонов В.Н., 1997; Федорова Е.В., 2001); соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся (Платонов В.Н., 1997; Федорова Е.В., 2001; Волков Л.В., 1988; Харе Д., 1971); соответствие направленности тренировочного процесса

(Платонов В.Н., 1997); использование сквозных методик в этапном, текущем и оперативном контроле (Годик М.А., 1988); доступность при использовании тренером (Волков Л.В., 1988; Харе Д., 1971).

Контроль соревновательной деятельности предполагает оценку целостного результата схватки, соревнования и серии соревнований (Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В. с соавт., 1988).

Как отмечает С.В.Калмыков (1993; 1994), получение полного, исчерпывающего объема информации о противоборстве борцов невозможно. При этом автор данный факт объясняет тем, что помимо различных вопросов, характерных для спорта, существуют проблемы, обусловленные тем, что феномен человека как уникального явления природы и общества представляет собой самую сложную научную загадку, что особенно ярко проявляется в экстремальных, конфликтных условиях деятельности человека, в частности, в спортивных единоборствах. Аналогичного мнения придерживаются Р.А.Пилюян, В.Т.Джапаралиев (1982), отмечая, что борцовский поединок следует отнести к категории самых трудных объектов изучения.

Действительно, наблюдая соревновательный поединок своего ученика, тренер при попытке объяснить причину его поражения даже из-за одного неудачно проведенного броска сталкивается с огромной трудностью. Ее можно объяснить недостатками в самой технике выполнения броска, однако причина может лежать совсем в иной плоскости. Возможно, борец недооценил соперника, не вовремя попытался провести бросок или, не рассчитав силы, взял непосильный темп ведения схватки. Не исключено также, что к поражению привела бессонница накануне поединка, вызванная чрезмерным волнением или другие причины. Но, как правило, эти причины могут находиться в такой сложной взаимосвязи, что порой правильно объяснить их не представляется возможным. Таким образом, множество причин одной ошибки может быть связано с недостатками физической, технической, психологической и других сторон подготовленности спортсмена (Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997).

Одна из основных причин этого также кроется в сложности анализа категории деятельности, являющейся центральным, стержневым компонентом соревновательного противоборства (Шулятьев В.М., 1997). По мнению автора, совершенно естественно, что имеются расхождения и трудности в трактовке самого понятия деятельности, в том числе и соревновательной, в выборе оснований для классификации ее видов, в создании таксономии единиц, предназначенных для ее анализа, в установлении типов связи между ними, в выборе адекватных методов ее исследования, сопоставлении результатов, полученных разными методами как в одном виде спортивных игр и единоборств, так и в группе видов. Все это влечет за собой новые трудности, а порой переоценку или недооценку значения полученных результатов в научном исследовании и использовании их на практике. Для иллюстрации этих трудностей приведен перечень различий между формами и видами деятельности,

существующими в современной науке: внешняя и внутренняя, непосредственная и опосредованная, сознательная и бессознательная, произвольная и непроизвольная, индивидуальная, групповая и командная. Обозначены различия и другого рода: спортивная, игровая, соревновательная, тренировочная, учебная и др. Кроме того, предложено дифференцировать деятельность по мотивам, целям, предметному содержанию, способам осуществления, конечному результату, выбору средств в определении вида и характера результата.

Исходя из вышесказанного, автор указывает, что каждый отдельный вид деятельности может быть исследован с помощью многих систем отчета, которыми она реально характеризуется. В то же время считается, что прикладные исследовательские задачи решаются значительно легче, когда используется одна, но четко определенная размерность. На этом основании, например для анализа соревновательной деятельности, часто используются внешние по отношению к ней характеристики (объем технико-тактических действий, их эффективность и др.). Несмотря на высокую достоверность и информативность отмечаемых в таких исследованиях результатов, это создает серьезные трудности в их переносе на условия тренировочного процесса в решении задач его оптимизации и моделирования. Главная причина этого заключается в том, что живые двигательные действия, операции заменяются фактическим материалом, в котором деятельность как таковая исчезает, выражаясь только в результатах.

Автор констатирует, что задача педагогического исследования деятельности состоит в теоретическом и методическом обеспечении сохранности ее основных черт, специфики, природы, выявления ее собственных свойств, законов развития и движения. То есть речь идет о необходимости не только изучения действий, операций, способов, условий, результатов деятельности, но и построения реальной модели изучаемой деятельности. К тому же такая модель должна обладать свойством динамичности, воспроизводимости и саморазвития.

Таким образом, В.М.Шулятьев (1997) заключает, что в современном спорте соревновательная деятельность может изучаться в различных аспектах: как объяснительный принцип, как предмет исследования, как предмет оценки, как предмет организации, управления, прогнозирования и моделирования.

Для разработки количественного и качественного состава системы показателей оценки технико-тактической подготовленности следует опираться на принципы, которые позволяют выявить нужную последовательность этапов формирования показателей. К числу этих принципов отнесены следующие: практическая целесообразность; системность; специфичность; сводимость к интегральному показателю; минимизация (Попов А.И., Юсупов Х.М., Попова А.Ф., 1982). При этом показатели должны иметь вполне определенное смысловое содержание, отражать объем, разносторонность и надежность техники в атаке и защите, в стойке в партере и, кроме того, должны быть пригодными для

использования как в одном поединке, так и в целом соревновании (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984).

Для фиксации соревновательной деятельности применяются различные способы стенографирования (нотационной записи) с помощью специальных символов (Пахомов А.С., 1983; Смоляр С.Н., 1982; Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л., 1986; Ю.А.Шулика, И.И.Иванов, А.С.Кузнецов с соавт., 2004; Шумилин В.Я., 1975 и др.) или регистрационных протоколов (Айрапетян В.Б., Бурякин Ф.Г., Егиазарян А.Д., 1974; Завьялов Д.А., 1997, 2002; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984).

Существует следующий алгоритм ее исследования:

- 1) фиксирование действий борцов в поединках;
- 2) составление сводных протоколов;
- 3) математическая обработка для определения конкретных показателей и характеристик;
- 4) анализ и интерпретация полученных результатов соревновательной деятельности (Пахомов А.С., 1983).

Однако на сегодняшний день все еще не разработано единой методики оценки соревновательной деятельности, для ее характеристики используются иногда не сопоставимые и зачастую по-разному трактуемые показатели. Причем многие критерии, применяемые в исследованиях по борьбе, не соответствуют специальным метрологическим требованиям (наличие цели, стандартность измерений, высокая информативность, наличие системы оценок) (Тараканов Б.И., 1986). Все это вносит определенную сложность при их практическом использовании. Поэтому необходима унификация существующих систем анализа технико-тактической подготовленности борцов (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984; Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л., 1986).

В настоящее время анализ поединков борцов предложено рассматривать с позиций концепции конфликтной деятельности (Курников С.Н., 1999; Малков О.Б., 1999).

По мнению О.Б.Малкова (1999), рассмотрение тактики спортивной борьбы в рамках концепции конфликтной деятельности позволяет проводить теоретический анализ соревновательной деятельности, устранить путаницу и противоречия в определениях основных понятий тактики и техники борьбы, выделить тактические действия, характерные для спортивной борьбы, проводить анализ тактики борьбы, выделять механизмы достижения успеха при выполнении борцами технических действий и осуществлять эвристическое моделирование тактико-технических структур для тактической подготовки высококвалифицированных борцов.

При этом С.Н.Курников (1999) отмечает, что теоретические положения анализа конфликтного взаимодействия борцов позволяют расширить представления об их поведении в схватке и определить, при каких стратегиях борьбы используются те или иные структуры. Полученные знания дают возможность перейти к целенаправленному формированию у

борцов навыков управления действиями противника в конфликтном взаимодействии с ним.

Исследуя соревновательную деятельность борцов, следует иметь в виду их «субъект-субъектные» отношения. Их суть состоит в том, что в конфликтной ситуации спортивного единоборства присутствуют два спортсмена и, так как их действия направлены друг против друга, то возникающие между ними межсубъектные отношения являются отрицательными, то есть конфликтными. Вследствие этого для атакующего борца его соперник одновременно является и субъектом, и предметом деятельности (субъектом, когда не позволяет осуществить активность по отношению к себе, и предметом преобразования, когда не может оказывать достаточное сопротивление действиям соперника). Такая же ситуация возникает и по отношению к атакующему борцу, если он и соперник меняются ролями (Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Балданов В.Ж., 2002; Малков О.Б., 1999).

Одной из новаторских разработок, предназначенных для анализа борцовских поединков с позиций теории деятельности, является методика структурно-смыслового (фрагментарного) анализа, разработанная С.В.Калмыковым (1993; 1994). В ней реализована попытка использования методологии анализа «событий» (Демин В.А., 1974) и «игровых фраз» (Железняк Ю.Д., 1981; Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., 1988).

Основу данной методики составляет положение о том, что с момента сигнала судьи к началу борьбы до ее остановки (чистая победа, выход за ковер и т.д.) решаются определенные микрозадачи, которые обуславливают в конечном итоге достижение цели в поединке, соревнованиях. Данная методика предполагает вычленение и детальное изучение хода единоборства по фрагментам, с тем чтобы сложить из них целостную картину соревновательной деятельности. Анализ соревновательных поединков, осуществляемый на основе этой методики, позволяет логически последовательно представить характер соревнова-тельного противоборства и, самое важное, проанализировать результаты соревновательной деятельности, выраженные в количественных и качественных показателях, и проследить ее живой процесс. Таким образом, данная методика соединяет в себе процессуальную и результирующую составляющие анализа деятельности спортсмена в условиях соревнований.

Важным условием полноценного структурно-смыслового анализа соревновательной деятельности является проведение качественной видеосъемки; параллельное с ней выполнение нотационной записи соревновательных поединков с фиксацией баллов, присуждаемых за то или иное техническое действие; профессиональное комментирование происходящих на ковре событий. Это позволяет устранить противоречия между восприятием событий непосредственно в ходе соревновательной деятельности и их восприятием в процессе просмотра видеозаписи.

Ю.А.Шулика, И.И.Иванов, А.С.Кузнецов с соавт. (2004) указывают, что если на «входе», при планировании технико-тактической подготовки борца

необходимо учитывать содержание модели пространственно-смысловой деятельности, то на «выходе» учебно-тренировочной деятельности необходимо предполагать соответствие контрольных требований по всем запланированным параметрам. В соответствии с этим требованием содержание педагогического контроля должно копировать планирование.

При этом названные авторы выделяют виды и содержание педагогического контроля:

- визуальный экспресс-контроль техники в момент ее исполнения с экспресс-коррекцией;

- инструментальный экспресс-контроль (тензодинамометрический) с экспресс-коррекцией;

- оперативный контроль с использованием кино съемки и видеосъемки с отставленной коррекцией техники;

- текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнований и отставленная коррекция технического арсенала.

Важнейшее значение для анализа соревновательной деятельности спортсменов имеют современные информационно-компьютерные технологии. Это не только фиксирование, накопление и сохранение информации, а возможность осуществления всестороннего анализа соревновательной деятельности. Так, мониторинг записей соревновательной деятельности является неотъемлемой частью построения эффективного тренировочного процесса. В частности, разрабатываются и внедряются методики информационно-компьютерной обработки на основе современных программно-аппаратных комплексов, это дает возможность всесторонне исследовать пространственно-временные положения тела спортсменов (Севостьянов И.А., Холодов Ж.К., 2002; 2005).

Наиболее распространенным методом контроля соревновательной деятельности является экспертная оценка качества выполнения любого соревновательного упражнения. Количество показателей соревновательной деятельности в единоборствах достаточно велико, поэтому зарегистрировать их полностью, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру попросту невозможно. Следовательно, необходимо выбрать из множества показателей наиболее информативные, которые и должны применяться в ходе контроля. По данным М.А.Годика (1988), в единоборствах наиболее информативными показателями (критериями) являются педагогические, биохимические и психологические. Наименее информативными – биомеханические и эстетические, физиологические занимают промежуточное положение.

Методы и объекты контроля в единоборствах и играх аналогичны. Прежде всего, это относится к оценке объема, разносторонности и эффективности атакующих и защитных действий. Важно обратить внимание на замечание М.А.Годика (1988), который указывает, что их значения в играх и единоборствах варьируют в широких пределах, и поэтому надежность повторных измерений обычно не бывает высокой.

Контроль технической подготовленности (мастерства) осуществляется как визуальным, так и инструментальным способами. При этом объектами контроля могут быть: объем техники тренировочной и соревновательной; разносторонность техники; эффективность техники (в том числе абсолютная, сравнительная и реализационная). Существует 3 разновидности оценки эффективности техники: интегральная (эффективность техники упражнения в целом); дифференциальная (эффективность элементов движения); дифференциально-суммарная (оценивается эффективность техники каждого элемента, затем результаты суммируются и выводится общая оценка).

При контроле освоенности техники оценивают ее стабильность и устойчивость. Первая характеристика дается в привычных условиях, вторая – в условиях соревнований (в борьбе с сильными соперниками, на фоне утомления, на фоне изменения внешних условий и т.п.) (Годик М.А., 1988).

Контроль тактической подготовленности заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Контролю подлежат не только сами тактические действия, но и разнообразные приемы психологического воздействия на соперников.

В процессе контроля тактики необходимо учитывать структуру соревновательной деятельности; влияние на тактику уровня подготовленности, особенностей соперников, внешних условий, задач, которые необходимо решать спортсмену. Критерии оптимальности тактики: 1) достижение наивысшего результата; 2) победа при не самом высоком результате; 3) пройти в следующий тур с наименьшими затратами энергии. Определяются объем, разносторонность, рациональность, эффективность тактических действий. Контроль тактического мышления осуществляется двумя способами. Первый – с помощью информационно-тренажерных устройств, которые нашли широкое применение в борьбе (Калмыков С.В., Калмыков Св.В., 1989; Калмыков С.В., Балдаев К.В., Павлов А.Е. с соавт., 1989; Новиков А.А., 1998, 2003; Павлов А.Е., 1988). Второй – во время соревнований с помощью наблюдений, основными критериями при этом являются: оригинальность, непредсказуемость тактических действий спортсмена, эффективность решения тактических задач и др.

Практически единственным методом изучения соревновательной деятельности борцов непосредственно в ходе поединка является так называемая экспертиза (метод экспертных оценок). В спорте она осуществляется как индивидуально, так и в группе. Важной составляющей является подбор экспертов. В случае если экспертиза проводится группой, необходимо определить степень согласованности мнений, вычислив коэффициент конкордации или ранговый коэффициент корреляции (в случае двух экспертов) (Уткин В.Л., 1982). Естественно, что сбор информации осуществляется с помощью педагогических наблюдений, как правило, не включенных, когда участники соревнований не знают, что за ними ведется

педагогическое наблюдение (Ашмарин Б.А., 1978), так как наблюдатель не выделяется из окружения (зрители, спортсмены, судьи).

Также предпринимаются попытки составить прогноз о результатах соревновательной деятельности на предстоящих соревнованиях. При этом процедура сбора, обобщения и анализа экспертных заключений выглядит следующим образом: а) построение системы оцениваемых признаков; б) формирование экспертных групп; в) проведение опроса; г) обобщение ответов экспертов и получение агрегированных оценок (коллективное мнение группы); анализ согласованности оценок (расчет коэффициента конкордации) (Новиков А.А., Петров В.К., Семенов Г.П., 1983).

Б.Д.Гуровым и С.В.Суряхиным (1980) разработана методика перевода результатов схваток в индивидуальные показатели интегральной подготовленности. В этой связи следует отметить работы, в которых с целью унифицированного контроля, прогнозирования и отбора в последние годы предпринимаются попытки создания систем индивидуальных коэффициентов (Новиков А.А., Петров В.К., Семенов Г.П., 1983), а также определения рейтинга (Ярыгин И.С., Юшков О.П., Дякин А.М. с соавт., 1989).

Показатели анализа соревновательной деятельности. Несмотря на большое разнообразие показателей соревновательной деятельности, их можно сгруппировать следующим образом.

1. Средняя оценка выигранных (проигранных) приемов; средний балл, коэффициент качества; качество (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984; Сажин А.Н., 1980).

2. Плотность выигранных (проигранных) баллов; разность плотностей выигранных (проигранных) баллов (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984).

3. Результативность (Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М., 1971; Пахомов А.С., 1983; Чернов К.К., 1983; Шулика Ю.А., 1981, 1985; Шумилин В.Я., Хадишин Б.С., 1986).

4. Надежность атаки, эффективность, показатель эффективности, коэффициент надежности атаки, количественный показатель ТТП, количественный показатель эффективности, эффективность техники (Галковский Н.М., Новиков А.А., Шустин Б.Н., 1976; Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Моргунов Ю.А., Патратий Р.С., 1983; Новиков А.А., 1976; Рубанов М.Н., 1982; Сажин А.Н., 1980; Шулика Ю.А., 1981; Ярыгин И.С., Юшков О.П., Дякин А.М. с соавт., 1989). У болгарских специалистов определяется показатель «действенности» (Петров Р. с соавт., 1977). Существует и показатель – коэффициент вероятности атаки (отношение количества всех атакующих действий к количеству всех применяемых атак и угроз атаки) (Галковский Н.М., Новиков А.А., Шустин Б.Н., 1976).

5. Надежность защиты, эффективность защиты, защищенность (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984; Пахомов А.С., 1983; Сажин А.Н., 1980; Шумилин В.Я., Хадишин Б.С., 1986; Ярыгин И.С., Юшков О.П., Дякин А.М. с соавт., 1989). В названной литературе иногда наблюдается определенная

тождественность понятий «надежность» и «эффективность». В данном случае, когда речь идет о вероятности безотказного выполнения действий, их стабильности, скорее всего, целесообразно использовать понятие «надежность». Причем надежность можно рассматривать как основной критерий мастерства борцов (Ионов С.Ф., 1973; Шинелев И.В., 1971).

6. Коэффициент эффективности действий, представляющий собой отношение суммы надежности атаки и надежности защиты (описанных в п. 4 и 5) к количеству схваток.

7. Активность (Киров П.В., 1982; Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Чермит К.Д., 1979; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Ленц А.Н., 1972; Новиков А.А., 1976; Пахомов А.С., 1983; Петров Р. с соавт., 1977; Рубанов М.Н., 1981; Шулика Ю.А., Иванов И.И., Кузнецов А.С. с соавт., 2004).

8. Интервал атаки, интервал успешной атаки (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984; Ярыгин И.С., Юшков О.П., Дякин А.М. с соавт., 1989).

9. Разнообразиие приемов; (Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М., 1971; Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984; Пахомов А.С., 1983). Этот показатель достаточно часто соотносят с общим количеством классификационных групп (Киров П.В., 1982; Рубанов М.Н., 1982; Свищев И.Д., 1978; Шулика Ю.А., 1981, 1985). Иногда, имея в виду разнообразие, говорят о разносторонности (Преображенский С.А., 1983), хотя часто под разносторонностью понимают умение эффективно выполнять приемы вправо и влево (Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М., 1971; Киров П.В., 1982). Ю.А.Шулика, И.И.Иванов, А.С.Кузнецов с соавт. (2004) предложили определять показатель технической разнонаправленности, обозначаемый как «Р_{тех}».

10. Показатель технико-тактической подготовленности (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984).

11. Показатель качества (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984). Сходное содержание имеют показатели совмещения (Рубанов М.Н., 1981), соответствия (Киров П.В., 1982) и выигрышности (Шулика Ю.А., 1981, 1985; Ю.А.Шулика, И.И.Иванов, А.С.Кузнецов с соавт., 2004).

12. Показатель активности (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., 1984); показатель временной активности (Свищев И.Д., 1978);

Кроме того, определяются показатель двигательных возможностей (Свищев И.Д., 1978).

Оценивая соревновательную деятельность, Г.А.Сапунов, В.Г.Ивлев (1986) использовали следующие показатели: 1) интервал атаки и интервал успешной атаки, характеризующие активность спортсмена; 2) реальная попытка – техническое действие, относящееся к определенной классификационной группе, но не оцененное судьями; 3) коэффициент активности по мнению судей – это отношение «выигранных» предупреждений к их общему числу; 4) коэффициент надежности атаки – отношение числа проведенных приемов к числу проведенных приемов и реальных попыток; 5) коэффициент надежности защиты – отношение числа

отраженных борцом реальных попыток к числу приемов, проведенных противником, и отраженных попыток.

В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий (2000), оценивая технико-тактическую подготовленность дзюдоистов, определяли показатели: 1) активность; 2) надежность атакующих действий; 3) результативность; 4) комбинационность; 5) вариативность.

Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодов (1997) при оценке технико-тактической подготовленности предлагают использовать следующие показатели: эффективность, активность, разнообразие. Эффективность оценивается коэффициентом надежности атакующих действий и коэффициентом надежности защитных действий спортсмена. Активность оценивается количеством различных оцененных приемов, которые могут являться показателем плотности. Разнообразие техники оценивается как количество используемых групп приемов. По нашему мнению, проводить оценку эффективности определением коэффициента надежности будет не совсем корректно.

М.А.Годик (1980) предлагает в процессе соревновательной деятельности осуществлять контроль трех групп показателей: показатели психофункциональных состояний во время соревновательных воздействий; показатели качества выполнения технико-тактических действий и проявления физических качеств во время проведения поединков; показатели состояния внешней среды.

Г.С.Туманян, Я.К.Коблев, В.Л.Дементьев (1986) предложили осуществить анализ соревновательной деятельности по 24 критериям, объединенным в 3 группы: активность, эффективность и разнообразие.

В результате многолетних исследований А.А.Новиковым (1998) выделены и обоснованы методами статистического анализа (методом ранговой корреляции) значимость шести параметров (элементов) соревновательной деятельности.

1. Интервал атаки (ИА) – среднее время между оцененными приемами и попытками в совокупности. Интервал успешной атаки (ИУА) – среднее время между оцененными приемами.

2. Средний балл (СБ) – отношение выигранных баллов ко всем выполненным приемам или количеству проведенных схваток.

3. Эффективность атаки (ЭА) – отношение выигранных баллов к сумме выигранных и проигранных баллов.

4. Надежность защиты (НЗ) – отношение выигранных технических действий (ТД) к сумме выигранных и проигранных ТД.

5. Преимущественная результативность (ПР) – отношение выигранных приемов в стойке к сумме всех выигранных приемов (эффективность в стойке и партере).

6. Разнообразие техники (РТ) – количество ТД из разных классификационных групп.

Г.С.Туманян (2000) определил требования для повышения эффективности соревновательной деятельности: 1) выбор объектов

контроля, которые должны полно характеризовать специфику соревновательной деятельности; 2) разработка новых, качественно более точных и более чувствительных критериев оценки спортивного мастерства спортсменов; 3) сокращение информативных, объективных, надежных и практических критериев, для того чтобы снизить объем измерительных, вычислительных и оценочных действий; 4) совершенствование технологии соревновательного контроля.

С.В.Суряхин, Б.Д.Гуров (1979) определили основные требования к языку протоколирования соревновательных схваток: 1) простота обучения фиксировщиков; 2) удобство фиксирования схваток; 3) возможно полная информация о схватке при минимальном объеме; 4) удобство перевода протокола схватки на машинные носители информации; 5) простота программирования.

При этом отмечено, что правильно и четко организованные сбор и обработка информации о ходе соревнований позволят решать задачи по статистическому отчету, сравнительной оценке общего уровня развития дзюдо в стране и за рубежом, по анализу технической и тактической подготовленности всех участников в целом, а также выборочных групп и отдельных спортсменов.

В процессе соревнований используются следующие методы сбора информации:

- опрос тренеров, судей, зрителей, а также самих спортсменов, в том числе сразу после поединков (Демин В.А., Пилюян Р.А., Седлов В.С., 1979; Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т., 1982; Свищев И.Д., 1978);

- педагогические наблюдения (Годик М.А., 1982);

- тестирование, стенографирование (Зациорский В.М., 1982; Еганов В.А., 1998; Мартемьянов Ю.Г., Чибичик Ю.В., Зинкевич Д.А., 2003; Туманян Г.С., 1974);

- запись на видеокамеру (Зациорский В.М., 1982; Мартемьянов Ю.Г., Чибичик Ю.В., Зинкевич Д.А., 2003; Севостьянов И.А., Холодов Ж.К., 2002, 2005);

- «наговаривание» на магнитофон (Зациорский В.М., 1982).

Г.С.Туманян (2000) предлагает оценивать технику и тактику по различным критериям активности, эффективности и разнообразия:

Для оценки техники автор предлагает использовать пять критериев активности и три критерия эффективности. Критерии активности: количество реальных атак; количество оцененных атак; плотность атак; активность защиты; комплексная активность. Критерии эффективности: эффективность атак; эффективность защиты; средняя эффективность атак. При оценке тактики используются те же критерии, что и при оценке техники, только с учетом времени. Критерии разнообразия: разнообразие атак; разнообразие атак стойка-партер; разнообразие атак партер-стойка; результативность разнообразия.

В.Л.Уткин (1982) предлагает оценивать активность и результативность технико-тактических действий в единоборствах по следующим характе-

ристикам. Активность определяется общим числом выполненных технико-тактических действий. Результативность определяют вычислением процента успешности (процент успеха) и процента брака.

В.П.Волков, В.С.Роднов, Е.М.Чумаков (1971) считают, что оценка техники и тактики самбистов должна осуществляться через показатели: активность нападения, вариативность, эффективность, результативность.

При оценке технико-тактического мастерства в соревновательных поединках А.А.Новиков (1976) использует следующие показатели: объем технических действий, их разнообразие, активность, результативность и эффективность атакующих и защитных действий. Автор предлагает оценивать активность по показателю активности борца, который представляет из себя отношение реальных попыток проведения приема к времени схватки. Оценивать эффективность в виде коэффициента надежности атакующих действий. Объем технических действий оценивается по количеству проведенных технических действий за весь поединок. Автор также обращает внимание на еще один важный показатель – это коэффициент вероятности атаки, который есть отношение всех атакующих действий к количеству всех применяемых атак и угроз атаки.

И.В.Шашурин (1984) оценивает технико-тактическую подготовленность по следующим показателям: количество технико-тактических действий, выполняемых борцами в схватке; количество групп приемов, применяемых борцами из общего арсенала техники; коэффициентов эффективности защиты; коэффициентов эффективности нападения; результативности нападения; количества приемов, проводимых борцами в правую и левую стороны.

О.А.Сиротин, В.Н.Каплин, В.М.Хохлов, А.В.Еганов (1984) для определения уровня технико-тактической подготовленности использовали следующие оценки: комбинаций, контратакующих действий и надежности технических действий. Оценка комбинаций и контратакующих действий рассчитывалась в процентах к общему количеству оцененных действий и реальных атак в борьбе стоя и лежа.

А.В.Еганов (1998) предложил оценивать различные стороны тактико-технической подготовленности дзюдоистов в положении атаки и защиты в положении борьбы стоя и лёжа 23 показателями.

Е.М.Чумаков, Б.С.Хадишин, А.Л.Максимов (1986) определяли параметры технико-тактической подготовленности по следующим показателям: арсенал технико-тактических действий, применяемых в схватках отдельными спортсменами и в среднем командами (объем технических действий); эффективность и результативность выполнения атакующих и защитных действий борца, отдельных приемов; частота использования приемов спортсменами и в среднем командами; соотношение выполнения приемов из различных классифицированных групп (разносторонность применяемых технических действий); эффективность, вариативность, применяемых технических действий.

Рассмотрев используемые средства и методы оценки технико-тактической подготовленности в единоборствах, можно сделать вывод о том, что в различных видах единоборств разработано огромное количество способов оценки технико-тактической подготовленности спортсменов; специалисты единоборств, обозначая способы оценки, не отмечают, какие из них наиболее значимые и информативные, какие из них можно использовать для экспресс-оценки непосредственно в собственно-состязательной деятельности.

Б.И.Тараканов (1986) отмечает, что большинство критериев, применяемых в исследованиях по борьбе, не соответствует основным требованиям метрологии. Этими требованиями являются наличие цели, обеспечение стандартизации измерений, высокая информативность, наличие системы оценок. Наиболее типичные недостатки в разработке этого вопроса следующие: смешение понятий; неудачный выбор терминов; сложность математических расчетов при определении числового значения критериев; слабо аргументированный выбор критериев в научных исследованиях; почти полное отсутствие, за редким исключением, систем оценок числовых значений критериев. Последний недостаток наиболее существенный, так как спортивные результаты борцов зависят не от одного или двух, а от целого ряда показателей. Точную обобщенную оценку числовых значений критериев технико-тактического мастерства найти сложно, и причины этого следующие: 1) каждый из критериев имеет единицу измерения (чаще всего условную), поэтому прямо суммировать количественные значения критериев технико-тактического мастерства конкретного борца нельзя; 2) очень редко бывает, когда числовые значения всех критериев технико-тактического мастерства борца максимальны. Гораздо чаще один из критериев у того или иного борца лучше, чем у других, а остальные несколько хуже. На этом основании автором предложен вариант выведения комплексной оценки, заключающийся в составлении так называемой стандартной шкалы «Т» (Зациорский В.М., 1982).

Теоретико-методологические основы комплексного контроля в системе подготовки сборных команд по спортивной борьбе раскрыты Ф.П.Сусловым, О.П.Юшковым (1978). Описано содержание этапного, текущего и оперативного контроля, приведены требования к выбору тестов и методик исследования.

Эффективность тренировочного процесса в значительной мере можно повысить, если к изучению его закономерностей подходить через познание особенностей соревновательной деятельности (Демин В.А., 1975; Суряхин С.В., Ким В.А., 1980).

Сажин А.Н. (1980) рассматривает соревновательную схватку с позиций трехуровневой системы подготовки борцов как взаимодействие двух систем, каждая из которых обладает параметрами двух типов. К первой группе параметров относятся такие, которые характеризуют подготовку спортсмена. От них зависят величина характеристик второй группы при действии сбивающих факторов и, в конечном счете, возможность победы.

Ко второй группе параметров отнесены: 1) количество проведенных борцами приемов; 2) количество попыток (удачных и неудачных) проведения приемов; 3) надежность атаки; 4) надежность защиты; 5) средний балл за прием; 6) сумма баллов, полученная за технические действия; 7) количество предупреждений, полученных борцами; 8) время атакующих действий; 9) суммарный сбивающий фактор, действующий на борцов в различные моменты схватки.

Как отмечает В.А.Никуличев (1982), в практике подготовки борцов высших разрядов педагогический контроль ограничивается определением различных показателей нагрузки, а вопросы оценки последующей коррекции тренировочных воздействий разработаны недостаточно. В настоящей работе предлагается система оценки и последующей коррекции параметров нагрузки для текущего контроля.

На основании практического опыта текущий педагогический контроль тренировочных нагрузок можно разделить на три основных раздела: 1) предварительная качественная оценка – обзор планируемой тренировочной программы; 2) текущая педагогическая оценка переносимости нагрузок; 3) выполнение корректирующих действий.

Как отмечают Н.И.Дергунов, О.В.Ендропов, А.А.Калайджян (2001), в единоборствах, то есть в видах спорта с неколичественной оценкой, в рамках комплексного контроля может быть оценена эффективность соревновательной деятельности по занятым местам или по их динамике за определенный период времени с учетом ранга соревнований. Эти показатели свидетельствуют о надежности и стабильности спортсмена. В отдельном турнире очень важным для оценки эффективности может оказаться соотношение проведенных и выигранных поединков с учетом их значимости (предварительные, полуфинал, финал), а также определение напряженности проведенных встреч (выигрыш или проигрыш встречи заведомо сильному, слабому или равному по силе сопернику).

Определение технико-тактического мастерства и надежности выполнения того или иного приема является необходимым элементом объективной оценки мастерства спортсмена, его потенциальных возможностей, выявления его сильных и слабых сторон. Сочетание перечисленных показателей с экспертной оценкой существенно помогает в комплексном контроле мастерства единоборцев. Экспертные оценки могут базироваться в основном на четырех методах, имеющих преимущества и недостатки: а) метод простого ранжирования признаков; б) метод задания весовых коэффициентов; в) метод последовательных сравнений; г) метод парных сравнений (Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А., 2001).

Завершая рассмотрение данного вопроса, можно отметить тот факт, что в современном спорте экстенсивные методы тренировки практически исчерпали себя, следовательно, необходимо искать новые рациональные высокоэффективные пути, средства и методы совершенствования подготовки спортсменов, к которым, несомненно, относится контроль соревновательной деятельности (Бойчев К., Каранов Б., Цветков А., 1974).

Тактика соревновательной деятельности

Спортивные единоборства характеризуются сложной и разнообразной тактикой, оказывающей большее влияние на результат, чем в других видах спорта. Не случайно их называют тактическими видами спорта, подчеркивая тем самым, что исход состязаний в них часто в решающей мере зависит от тактического мастерства спортсменов (Матвеев Л.П., 1977).

В практике спортивной борьбы имеется множество ярких и убедительных примеров, когда правильное, рациональное построение тактики позволяет борцам добиваться побед над соперниками, имеющими значительное превосходство в одном или нескольких компонентах подготовленности (Дахновский В.С., Еганов А.В., 1986; Курбанов Х.К., Пилюян Р.А., 1985; Преображенский С.А., 1979, 1983; Торопин Г.И., 1984; Шахмурадов Ю.А., Пилюян Р.А., 1981; и др.).

К настоящему времени выполнено большое количество работ, в которых рассмотрены вопросы, связанные с различными аспектами спортивной тактики (основы тактической подготовки, тактика соревновательной деятельности, взаимосвязь тактической и других видов подготовленности, влияние различных факторов на тактику соревновательной деятельности, индивидуализация тактической подготовки и т.д.). Даны определения понятия «спортивная тактика» (Матвеев Л.П., 1976, 1977; Платонов В.Н., 1986; и др.). Раскрыто понятие тактики применительно к спортивной борьбе (Калмыков С.В., Калмыков Св.В., 1989; Курбанов Х.К., Пилюян Р.А., 1985; Ленц А.Н., 1978; Малков О.Б., 1999; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1998; Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997; Шахмурадов Ю.А., 1997; и др.).

Так, Х.К.Курбанов, Пилюян Р.А. (1985) под тактикой соревновательной деятельности понимают способ осуществления деятельности борца, основанный на правильной оценке собственных возможностей, возможностей противника и сложившейся ситуации, сводящийся к выбору и реализации в определенной последовательности наиболее целесообразных действий и операций для достижения победы с наименьшими затратами сил и энергии.

Близкое по смыслу определение приведено Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьяловым (1997): тактика борьбы есть рациональное применение в поединке знаний, умений, навыков, двигательных и психических качеств с учетом индивидуальных особенностей соперника в целях достижения над ним победы.

Несколько иное определение сформулировано Ю.А.Шахмурадовым (1997). По его мнению, тактика борца – это способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперника и

сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.

Исходя из позиций теории конфликтной деятельности, О.Б.Малков (1999) предложил собственное определение тактики спортивной борьбы, которая представляет собой совокупность способов и методов конфликтного взаимодействия с соперником, направленных на уменьшение его субъектного потенциала для проведения конкретного предметно-технического действия. При этом для проведения предметного преобразования, указывает автор, борцы используют различные механизмы достижения успеха, которые подразделены на три группы.

Биомеханические (использование биомеханических закономерностей выполнения движений): создание благоприятных ситуаций технической подготовкой; использование реакции противника на технические подготовки; использование промежуточных действий соперника; использование ухода от защиты; использование защиты как подготовку к атаке; преодоление атаки, контратаки и защиты; проваливание защиты замедлением или паузой и др.

Игровые (рефлексивное обыгрывание соперника): использование реакции противника на ложные действия; отмена защиты ложными действиями; пауза для демонстрации окончания действия; провоцирование и вызов атаки для контратаки; ложная защита для проведения контратаки.

Программные (разрушение системы управления движением соперника): микропауза в атаке, контратаке и защите для отмены пусковой реакции или переключения программы действий; пауза с реверсом для остановки проведения защиты; создание мертвой точки реагирования с помощью раздергивания или серии ложных атак и др.

Таким образом, следует отметить, что существует большое количество определений понятия "тактика спортивной борьбы", причем авторы стремятся выделить в них тот или иной аспект, наиболее важный по их мнению.

В настоящее время различают три вида соревновательной тактики:

- тактика проведения технических действий;
- тактика ведения поединка;

- тактика участия в соревнованиях (Ленц А.Н., 1978; Панюшкин В.П., 1984; Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997).

Процесс тактической подготовки включает в себя приобретение тактических знаний, совершенствование тактического мышления и освоение тактических навыков и умений (Калмыков С.В., 1994). При этом важнейшим требованием является то, что обучение тактике должно осуществляться в непосредственной связи с технической подготовкой (Балдаев К.В., 1986; Бардамов Г.Б., 1991; Керимов Ф.А., 1984; Шахмурадов Ю.А., Невретдинов Ш.Т., Бардамов Г.Б., 1989).

В целом же тактическая подготовка сводится к решению четырех основных задач:

1) овладение всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях, то есть тренеру необходимо подобрать для каждого ученика наиболее адекватные операции для достижения цели конкретного действия;

2) расширение круга подготовительных операций для проведения атакующих действий;

3) формирование связок и переходов от первого действия ко второму и от него к третьему;

4) совершенствование всех перечисленных умений и навыков в тренировочных, контрольных и соревновательных поединках. В процессе соревновательной деятельности – овладение тактикой участия в соревнованиях (Курбанов Х.К., Пилоян Р.А., 1985).

По мнению некоторых авторов, несмотря на наличие большого количества работ, спортивная тактика остается на сегодняшний день наименее изученной по сравнению с другими компонентами спортивной подготовки (Уткин В.Л., 1984). Причиной тому является ее сложность и обусловленность многими факторами (Карчевский В.В., Лопаев В.К., Луничкин В.Г. с соавт., 1979; Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981; Толочек В.А., Дахновский В.С., Александрова Н.И., 1983).

В настоящее время выделяют физиологические, биомеханические, педагогические, а также психологические аспекты спортивной тактики (Уткин В.Л., 1984).

Психологические аспекты спортивной тактики рассмотрены в ряде работ отечественных и зарубежных авторов (Буксеев Н.А., 1987; Родионов А.В., 1990; 1993; 2005; Amthauer R., 1971; Geblowiczowa M., 1972; Ripoll H., 1991; и др.).

Ими разработаны психологические основы тактической подготовки и тактической деятельности в спорте, выявлены особенности принятия тактических решений, сформулированы психолого-педагогические рекомендации по подготовке к эффективному принятию решений в экстремальных условиях спортивной деятельности. Изучены перцептивно-психомоторные и интеллектуальные компоненты способностей к эффективному решению оперативных задач в играх и единоборствах, а также исследованы механизмы принятия решений спортсменами в различных ситуациях соревновательных поединков. Определено, что для представителей единоборств характерны два уровня решения оперативных задач: первый – сенсорно-перцептивный, второй – прогностический. Также рассмотрены понятия «проблемная ситуация», «задача», «решение задач», при этом выявлены их особенности, определяемые спецификой спортивной деятельности в единоборствах (Родионов А.В., 1990; 1993; 2005). Показано влияние психологического настроения на тактику и, в конечном счете, на результативность соревновательной деятельности спортсменов (Белов В.С., 1976; и др.), выявлена связь типологических свойств нервной системы и

способов тактической подготовки технических действий борцов (Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981; и др.).

Тактическая деятельность заключается в решении задач, возникающих в процессе взаимодействия (контрдействия) с соперником и направленных на достижение конкретной цели в определенных условиях, причем сами эти условия борьбы с психологической точки зрения составляют проблемную ситуацию (Карчевский В.В., Лопав В.К., Луничкин В.Г. с соавт., 1979; Родионов А.В., 1990).

В тактической деятельности особую роль играет прогнозирование основных вариантов изменения ситуации, а также выбор приемов и средств решения тактической задачи и их умелое использование при сбивающем воздействии сильной психической напряженности. В связи со спецификой требований к тактическому мышлению в играх и единоборствах особую роль играют психические процессы, обеспечивающие оперативную деятельность. В различные моменты соревновательной борьбы "стоимость" одного и того же тактического хода различна. Рискованная ситуация заставляет спортсмена мгновенно перебрать все варианты действий и принять правильное и эффективное, на его взгляд, решение (Родионов А.В., 1990).

Тактика проведения технических действий заключается в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, в умении их создавать, пользуясь различными способами тактической подготовки, также в наиболее целесообразном применении борцом своей индивидуальной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки единоборства (Купцов А.П., 1973; Ленц А.Н., 1978; и др.). Именно тактика во многом определяет эффективность технических действий. Даже самые простые приемы приобретают высокую эффективность, если они хорошо подготовлены тактически и четко выполняются (Калмыков С.В., Калмыков Св.В., 1989).

Важнейшее значение для реализации технических действий борцов имеют способы тактической подготовки - целенаправленные тактические действия борца, в результате которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению приемов (Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А., 1985; Алиханов И.И., 198). В качестве способов тактической подготовки используются раскрытие, выведение из равновесия, маневрирование, угроза, внезапность, сковывание, повторная атака, вызов, отвлечение (Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А., 1985).

Необходимо отметить, что приоритет в разработке перечня тактических способов подготовки атакующих приемов и методических основ их совершенствования принадлежит А.Н.Ленцу. Эти способы тактической подготовки, являясь основополагающими в тактике борьбы, нашли свою практическую и теоретическую реализацию в методике подготовки борцов в шестидесятые-семидесятые годы. Однако пересмотр международной любительской федерацией борьбы правил соревнований потребовал более глубокого изучения и модернизации способов тактической подготовки

атакующих действий, разработанных А.Н.Ленцем (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1998).

По мнению Ю.А.Шахмурадова (1997), тактическая подготовка – это система операций, в результате осуществления которой соперник оказывается в невыгодном для себя положении (теряет равновесие, опаздывает, то есть перестает контролировать ход поединка).

Описание и классификация способов тактической подготовки, применяемых в спортивной борьбе, даны в работах И.И.Алиханова, Ю.А.Шахмурадова (1985); Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялова с соавт., (1998); В.П.Панюшкина (1984); Р.А.Пилюяна, Медина В.И., Полунина Ю.И. с соавт. (1979). При этом рекомендуется изучать приемы вместе со способами тактической подготовки, чтобы в совокупности они представляли собой сложное движение - сложную атаку (Галковский Н.М., Шахмурадов Ю.А., 1981).

Способы тактической подготовки, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются на три группы.

1. Способы, с помощью которых борец добивается необходимой ему защитной реакции противника (угроза, сковывание и др.).

2. Способы, обеспечивающие выгодную активную реакцию со стороны соперника (вызов и др.).

3. Способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует недостаточно активно (обратный вызов, двойной обман и др.).

А.А.Новиковым (1998) экспериментально подтверждено, что чем больше различных удобных ситуаций использует борец, тем богаче и эффективнее его тактико-технические возможности.

Способы тактической подготовки в ходе соревновательного противоборства могут применяться как сознательно, так и бессознательно. Как правило, борец отдает предпочтение конкретным способам, которые составляют устойчивую, типичную именно для него структуру технико-тактических действий (Толочек В.А., Дахновский В.С., Александрова Н.И., 1984).

Специалисты спортивной борьбы работают над дальнейшим совершенствованием соревновательной тактики. Так, Э.Б.Косым, Б.В.Турецким (1986) проведен анализ применения способов тактической подготовки при выполнении самых распространенных технических действий – сбиваний захватом за ноги. При этом выявлено, что наиболее часто применяемыми способами тактической подготовки являются повторная атака, выведение из равновесия, опережение и сковывание. В.П.Панюшкиным (1984) на основе анализа соревновательной деятельности определена структура тактических действий и способов тактической подготовки спортсменов различной квалификации, выявлена частота их применения. Целенаправленные наблюдения за соревновательно-

тренировочным процессом позволили определить способы тактической подготовки, наиболее часто применяемые борцами того или иного стиля (Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1983; Толочек В.А. с соавт., 1981, 1984, 1984; и др.), выявить взаимосвязь силы нервной системы и конкретных способов тактической подготовки (В.А.Толочек с соавт., 1981).

В целом анализ научно-методической литературы в области спортивной борьбы позволил нам сделать вывод о том, что применение конкретных способов тактической подготовки зависит прежде всего от того, какую задачу решает спортсмен в конкретный момент соревновательного противоборства.

Тактика ведения поединка. Тактика ведения поединка подразделяется на наступательную, контратакующую и оборонительную (Калмыков С.В., Калмыков Св.В., 1989; Ленц А.Н., 1978; и др.). Она может меняться в зависимости от конкретной ситуации и должна строиться с учетом собственных возможностей и индивидуальных особенностей соперника (Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А., 1985; Станков Г.С., Климин В.П., Письменский И.А., 1984; и др.). Поэтому большое значение для тактической подготовки и, прежде всего, для освоения и совершенствования тактики ведения единоборства против соперников различных типов имеет тщательный подбор партнеров в тренировочных поединках, освоение разнообразных тактических схем ведения поединка (Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984). Техничко-тактическая подготовка борцов должна быть направлена в первую очередь на совершенствование собственных тактических 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 (Галковский Н.М., 1985; Станков Г.С., Климин В.П., Письменский И.А., 1984).

При этом В.Г.Олеником, П.А.Рожковым, Н.Н.Каргиным (1984) указывается на необходимость формирования тактического арсенала, в максимальной степени адекватного стилю соревновательной деятельности спортсмена.

Важное значение в реализации тактики соревновательного поединка имеет тактическое мышление. В этой связи В.П.Панюшкиным (1984) предпринята попытка исследовать тактическое мышление борцов вольного стиля. Автор пришел к выводу о существовании трех последовательно сменяющих друг друга преимущественных тактических установок по построению поединка борцами вольного стиля:

- 1) организация себя во время поединка характерна для мастеров спорта;
- 2) дезорганизация действий противника отмечается у мастеров спорта международного класса;

3) организация успешного взаимодействия с противником проявляется у заслуженных мастеров спорта. При этом выявлено, что с ростом спортивного мастерства происходит переход от последовательного планирования собственных действий во времени к параллельному продумыванию множества вероятных ситуаций, которые могут сложиться во время поединка в различные его моменты.

И.И.Алихановым, Ю.А.Шахмурадовым (1985) произведена классификация тактических действий борцов в поединке. По его мнению, тактику борьбы составляют натиск, прессинг и выжидание. Натиск осуществляется с целью достижения превосходства или чистой победы. Прессинг проводится для удержания преимущества, утомления, изматывания соперника, демонстрации активности. Выжидание предназначается для удержания преимущества, восстановления, подготовки контратаки. При этом (Н.М.Галковским, 1985; С.А.Преображенским, 1983) отмечается, что ведущие мастера борьбы придерживаются определенной, присущей только им тактики. Таким образом, средствами построения тактики ведения поединка являются возможности борца в самом широком смысле: его двигательные умения и психофизиологические качества. Тактический рисунок поединка определяется целевой установкой и зависит от умения противоборствующих сторон реализовывать свои возможности.

Для эффективного построения тактики ведения поединка необходимо обладать следующими тактическими навыками: правильно сближаться с противником; начинать борьбу с разведки; преимущественно проводить сложные атаки; применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий; иметь высокую активность и ритмичность атак; применять атакующие действия «спуртами»; стремиться получать в атаках наиболее высокие оценки; вести борьбу с более высоким противником в низкой стойке и из положения вне захвата; вести борьбу с низкорослым противником в контакте; вести борьбу с более сильным физически противником, атакуя его захватом за ноги с дистанции; вести борьбу с более быстрым противником в захвате; у выносливого соперника добиваться преимущества в начале схватки; уметь изменять быстроту атакующих действий; уметь применять повторную атаку; уметь правильно атаковать в конце схватки; уметь демонстрировать активную борьбу (Галковский Н.М., 1985).

В процессе овладения тактикой ведения поединков необходимо проводить работу в трех направлениях.

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

2. Индивидуализацию технико-тактической подготовки борца строить на базе его умения решать задачи, возникающие в поединке. Ее смысл сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен может решать своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, для удержания преимущества можно применять либо

сковывание, либо маневрирование, либо угрозу атаки, либо комплексное действие, включающее все эти операции. Поэтому второе направление индивидуального совершенствования тактики ведения поединка тесно связано с первым и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, имеющей место в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из особенностей (психических, морфофункциональных и др.) самих борцов и их конкурентов.

3. Формировать различные алгоритмы поведения борца в поединке. Это направление сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, провести разведку - добиться преимущества; добиться преимущества - продемонстрировать активность; добиться преимущества - удержать его; добиться преимущества - реализовать опасное положение и т.п. Причем каждый раз в зависимости от задачи, поставленной партнеру, менять и действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой или демонстрацией активности и т.д.). После того, как спортсмен овладеет комплексами из двух действий, ему необходимо осваивать комплексы из трех и более действий. Например, провести разведку - добиться преимущества - продемонстрировать активность или добиться преимущества - восстановить силы - увеличить преимущество - удержать его.

В контексте вышесказанного весьма интересными являются данные о рациональной структуре тактических задач, решаемых в поединках равных соперников, и их динамике при шестиминутном регламенте: первая минута - проведение разведки, атака, защита; вторая минута - атака, реализация контролируемого захвата, демонстрация активности; третья минута - восстановление сил, реализация контролируемого захвата, защита, контратака; четвертая и пятая минуты - атака, контратака, реализация контролируемого захвата, демонстрация активности, защита; шестая минута - удержание преимущества (сковывание, маневрирование, угрозы, выведение из равновесия, переход в партер и т.п.), контратака (Курбанов Х.К., Пилоян Р.А., 1985).

Однако А.А.Петрунев, В.А.Вишневский, В.В.Мороз с соавт. (1988) отмечают, что это лишь общая схема, которая в каждом конкретном случае нуждается в уточнениях, с чем мы полностью согласны, поскольку тактический рисунок спортивного единоборства весьма многогранен.

Навыки правильного составления плана и его реализации совершенствуются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной формуле, а также на подводящих и контрольных соревнованиях (Шахмурадов Ю.А., 1997).

В связи с вышесказанным Ю.А.Шахмурадов (1997) приводит следующие цифры. В подготовке высококвалифицированных борцов в среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не

менее трех-четырех раз. Остальные 35-40% времени основной части занятия отводятся на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени занимает совершенствование тактики поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

Тренер проводит работу по индивидуализации технико-тактического мастерства в рамках групповых занятий с двумя-тремя борцами. Важным этапом работы может быть просмотр и анализ видеозаписей своих поединков и поединков основных конкурентов на соревнованиях и тренировках. Делается это обычно до занятий и реже - в ходе них.

Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялов (1998) разработали стратегические направления тактики для применения при построении комбинаций.

1. Атакующий всегда должен быть устремлен на реальное выполнение приемов. Хотя это не значит, что быстрые и качественные действия атакующего с переключениями с одного обманного движения на другое не должны быть в его активе. Наоборот, такие переключения должны составлять основу стратегической техники атакующего. То есть необходимо стремиться вести борьбу комбинационно, используя обманные движения, имитацию начала ложной атаки, тем самым отвлекая внимание от истинного приема атаки.

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

3. Наиболее рациональный стратегический вид тактики – это тактика, объединяющая два предыдущих вида, то есть комбинированная. При этом атакующий должен не просто имитировать атаку, а по-настоящему вкладываться в прием по нескольку раз с целью его качественной реализации. Атакующий, убедившись в том, что соперник хорошо защищается, должен продолжать утомлять его непрерывными атаками, искусно маскируя свой конечный (истинный) замысел. Соперник, защитившись от первых атакующих действий, успокаивается и несколько расслабляется. Атакующий, воспользовавшись этим, резко переключается на заранее подготовленный коронный прием и добивается успеха.

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

5. В ситуациях поединка, когда атакованный при попадании в партер не успел занять устойчивого положения и не приготовился к защите, его необходимо без промедления атаковать повторно.

В процессе подготовки к соревнованиям тренеры должны учитывать, что некоторые субъективно-эмоциональные факторы могут отрицательно

повлиять на оценку предсоревновательной ситуации, принятие решений и эффективность соревновательной деятельности в целом.

К таким факторам отнесены: предвзятость, подмена действительного желаемым, половинчатые решения, перестраховка, эгоцентризм (Чумаков Е.М., 1974).

Проведенный анализ литературы позволяет констатировать, что тактика ведения поединка является достаточно малоизученным разделом тактической подготовки спортивной борьбы, что подтверждается мнением В.С.Келлера (1977); С.Мусаева, Р.Пилояна (1974); В.П.Панюшкина (1984); Р.А.Пилояна, Медина В.И., Полунина Ю.И. с соавт. (1979) и др., вследствие чего тактика ведения поединка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки борцов (Шахмурадов Ю.А., 1997).

Тактика участия в соревнованиях. Решение задачи овладения тактикой участия в соревнованиях обусловлено отсутствием четкого представления о существе этого явления. Между тем тактика участия в соревнованиях - это система действий борца, направленная на разумное распределение сил в турнире с целью достижения намеченного результата (Пилоян Р.А., 1988).

В тактике участия в соревнованиях важное место занимает общий план, который включает цель участия в конкретном соревновании, выбор весовой категории, определение тактики борьбы с тем или иным соперником.

Успешность тактики участия в соревнованиях зависит от качества предварительной работы, проводимой на тренировках и вне ее. Каждый борец должен найти индивидуально приемлемый для него способ сгонки веса и его оптимальные исходные границы, линию поведения накануне соревнований (тренировка, отдых, сон, питание и др.), характер проведения разминки и настройки в зависимости от физического и психического состояния и т.п. При этом спортсмен должен научиться тонко анализировать особенности своего организма, своей психики, четко знать, что для него приемлемо, а что нет (Пилоян 1985; 1988).

Надежность соревновательной деятельности

Развитие научно-прикладного направления в спорте – проблемы надежности спортсмена высокого класса – вызвано возросшей общественной значимостью успешности выступлений спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, колоссально возросшими психическими и физическими нагрузками спортсменов, резко повысившимся уровнем спортивно-технических достижений, что в экстремальных условиях ожесточенной спортивной борьбы требует от спортсмена максимального проявления надежности, его высокой и стабильной результативности (Плахтиенко В.А., 1979).

Надежность – это свойство системы (подсистемы) высококачественно и эффективно выполнять целевые задачи в любых условиях в течение требуемого времени.

Применительно к спорту надежность – это такое комплексное свойство спортсмена, которое позволяет ему стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени (Вершинин Г.Г., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., 1980; Плахтиенко В.А., 1989).

Теоретико-методологические основы разработки проблемы надежности в спорте включают в себя:

- общую теорию систем (Берталанфи Л., 1969; Блауберг И.В., Юдин Э.Г., 1973; Садовский В.Н., 1984; Юдин Э.Г., 1978 и др.);

- общую теорию надежности (Берг А.И., 1960; Гнеденко Б.В., Деляев Ю.К., Соловьев А.Д., 1966; Ушаков А.И., 1967 и др.);

- теорию деятельности (Выготский Л.С., 1956; Рубинштейн С.Л., 1973; 1976; Леонтьев А.Н., 1972, 1983, 2005; Гальперин П.Я., 1954; Демин В.А., 1974; Пилоян Р.А., 1985 и др.).

- теорию функциональных систем (Анохин П.К., 1979, 1980; Бернштейн Н.А., 1966 и др.).

При этом выделены следующие основные аспекты данной проблемы: 1) определение понятия «надежность спортсмена»; 2) методы ее определения; 3) факторы, определяющие надежность спортсмена; 4) методы управления ею; 5) прогнозирование надежности выступлений спортсмена (Плахтиенко В.А., 1979). Автором отмечено, что методологические аспекты исследования проблемы надежности в спорте базируются на трех уровнях анализа: общеметодологическом; на уровне специальной частной методологии; на уровне совокупности конкретных методик и совокупности технических исследовательских приемов.

Чтобы изучить надежность спортсмена, надо изучить его самого как личность, как индивидуума во всех аспектах, изучить стабильность его результатов на ответственных соревнованиях.

В настоящее время наметились два подхода к определению надежности человека: макро- и микроподход (Плахтиенко В.А., 1979) При макроподходе механизмы, лежащие в основе внутренних процессов, отодвигаются на второй план, а все внимание сосредоточивается на изучении внешнего поведения человека (то есть на выходных характеристиках, в спорте это результативность спортсмена). Метод макроподхода отражает только внешнее поведение человека, его конкретные результаты деятельности. Он не вскрывает механизмов, лежащих в основе надежности человека, но зато с его позиций открывается возможность получения определенной количественной характеристики надежности спортивной деятельности. Макроподход, по существу, и на сегодня остается доминирующим методом изучения человека в психологической науке. Второй метод – метод микроподхода – изучает механизмы надежности человека через его психику и соматику непосредственно в экстремальных условиях деятельности.

Данный метод крайне трудоемок, но он весьма важен для проникновения в тайны механизмов, определяющих надежность человека. Изучение медико-биологических, психофизиологических и психологических аспектов надежности деятельности спортсменов – одно из самых

перспективных направлений. Характеризовать надежность спортсмена можно по стабильности его результатов на ответственных соревнованиях в течение определенного времени. Количественный постоянный анализ динамики и стабильности результатов спортсмена вкупе с постоянным изучением и анализом физического и психического состояния спортсмена – это как раз то, что нужно для изучения надежности спортсмена. В данном случае мы соединяем и изучаем результативность спортсмена как количественную характеристику его надежности (метод макроподхода) и состояние его организма и психики – как качественную характеристику его надежности (метод микроподхода).

К количественным характеристикам надежности спортсмена можно отнести: а) время пребывания спортсмена в сборной команде; б) время его восстановления после травм, болезней; в) количество и тяжесть этих травм (Вершинин Г.Г., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., 1980; Плахтиенко В.А., 1979).

К качественным характеристикам относим уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена, состояние его здоровья, уровень и силу мотивации, личностные психологические особенности.

К факторам, определяющим надежность спортсмена, относятся биомеханические, медико-биологические и психологические (Плахтиенко В.А., 1979).

В настоящее время А.Г.Асмоловым (1984), Э.Г.Юдиным (1978) и др. показано, что общепризнанными уровнями методологического анализа той или иной проблемы являются: 1) философский; 2) общенаучный; 3) конкретно-научный; 4) уровень методики и техники исследования.

Надежность спортивной деятельности представляет собой системное, интегральное качество, которое позволяет спортсмену эффективно и стабильно выполнять поставленные задачи в экстремальных условиях тренировок и ответственных соревнований (Плахтиенко В.А., 1983).

К анализу надежности спортивной деятельности следует подходить к позиций системности, комплексности и динамичности.

Принцип системности осуществляется, с одной стороны, применением общенаучных методов в виде макро- и микроподходов. Макроподход позволяет исследовать результативную сторону показателей надежности спортивной деятельности; микроподход – изменение психологических, психофизиологических, физиологических и биохимических функций в экстремальных условиях лабораторных, тренировочных и соревновательных нагрузок. С другой стороны, этот принцип нашел выражение в оригинальных методических приемах. Последние состояли в том, что, во-первых, сравнение надежности деятельности одних и тех же спортсменов проводилось в разных по степени экстремальности условиях (прием А); во-вторых, сравнение надёжности деятельности разных спортсменов проводилось в одинаковых для них экстремальных условиях (прием Б).

Принцип комплексности реализуется путем измерения целого ряда психологических, психофизиологических, физиологических и биохимических методик на каждом уровне.

Принцип динамичности заключается в том, что все показатели измеряются в динамике длительных исследований.

О надежности или ненадежности спортсмена можно говорить лишь тогда, когда мы проверим спортсмена в экстремальных условиях ответственных соревнований и при этом не однажды, а многократно, в течение определенного времени (как правило, не менее чем одного олимпийского цикла). Значит, без учета экстремальности условий ни о какой надежности речи быть не может.

Помимо соревновательной надежности в качестве базовых В.А.Плахтиенко (1988) предложил ввести такие понятия, как «структурная надежность анатомо-морфологических систем», «функциональная надежность организма», «информационная надежность», «психологическая надежность».

Таким образом, подходя к надежности как качественной характеристике, автор видит ее базисные основания в виде работоспособности, функциональной и психической готовности, проявляемых в экстремальных лабораторных, тренировочных и соревновательных условиях. С количественной же стороны в этих условиях надежность характеризуется эффективностью его деятельности. Важно подчеркнуть, что такой подход позволяет, во-первых, теоретически объединить качественные и количественные характеристики надежности, показать их диалектическую взаимосвязь и взаимозависимость, во-вторых, открывает возможности для количественного прогноза надежности деятельности спортсмена в естественных соревновательных условиях по показателям эффективности в лабораторных и тренировочных исследованиях и, в-третьих, позволяет теоретически показать наличие и необходимость исследования структурной, функциональной и информационной надежности в адекватных для их проявления условиях.

Основной характеристикой деятельности спортсмена является надежность его выступлений в ответственных соревнованиях, то есть средняя сумма мест, занятых в различных соревнованиях за определенный временной период (Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., 1986).

В.И.Баландин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко (1986) отмечают, что низкая соревновательная эффективность, нестабильность спортсмена, его срывы, неумение достигать, а тем более превзойти результаты, показываемые на тренировках, - все это результат недостаточной соревновательной надежности спортсмена. Для того чтобы повысить соревновательную надежность спортсмена, обеспечить стабильность его выступлений, бороться с частыми срывами, прежде всего необходимо знать элементы, составляющие понятие «соревновательная надежность», его структурную сущность.

Являясь системно-структурным понятием, соревновательная надежность делится на следующие подструктуры:

- уровень соревновательного мастерства (соревновательная работоспособность, реализация технического и тактического мастерства, соревновательная сообразительность, мотивы деятельности);
- умение преодолевать трудности и сомнения (непривычность обстановки, климатические и физические факторы, психологические воздействия);
- своевременное и постоянное управляющее воздействие руководителей и коллектива;
- прочность морально-психологических качеств (полное доверие к тренерскому составу и руководству команды; сплоченность коллектива);
- знание о противнике и о своих возможностях, материально-техническое обеспечение (Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., 1986)

Анализ результатов исследования проблемы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе указывает на противоречивый характер их выводов и практических рекомендаций. Прежде всего, это относится к проблеме совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к сбивающему влиянию физического утомления (Блеер А.Н., Игуменова Л.А., 1999).

В результате проведенного исследования авторы пришли к следующим выводам:

При построении тренировки борца, направленной на совершенствование техники выполнения приемов спортивной борьбы на фоне физического утомления, целесообразно последовательное применение фоновой и основной нагрузок в рамках каждого повторения задания. При таком построении тренировки каждый боец выполняет от одной до трех серий повторной работы, а каждая серия должна включать в себя выполнение 4-5 повторений нагрузки в серии каждым спортсменом.

В рамках недельного тренировочного микроцикла предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля можно планировать до четырех занятий, построенных по принципу совершенствования устойчивости техники борца на фоне дозированного утомления. В условиях учебно-тренировочных сборов (при двухразовых тренировках) такую работу следует планировать на вечернее занятие и применять ее на 2, 3 и 5-6-й дни недельного микроцикла.

Защитные действия соперника являются основным сбивающим фактором в спортивной борьбе, таким образом, сумма надежности атаки борца и надежности защиты его соперника равна единице (Сажин А.Н., 1982). При этом автор указывает, что под надежностью технического действия в спортивной борьбе следует понимать способность борца проводить технические действия (приемы) в соревновательном поединке на соперниках, не уступающих ему в классе, с заданной результативностью,

которая выражается в показателях: средний балл за атаку, коэффициент надежности атаки, интегральный показатель уровня атаки.

Далее А.Н.Сажин (1982) рекомендует с целью повышения надежности технических действий, то есть при совершенствовании тактико-технического мастерства высококвалифицированных борцов, добиваться того, чтобы спортсмен при подготовительном действии к излюбленному броску прикладывал к сопернику максимум силы, доступной ему в этом движении. Для этого требуется выполнять в тренировочных занятиях подготовительные действия с различными отягощениями (гантелями, блинами штанги, резиновыми амортизаторами, блочными устройствами и с партнерами большего веса). Причем важно выдержать направление и амплитуду движений, присущих каждой конкретной подготовке к приему.

Также необходимо добиваться сокращения времени переключения (перехода) от подготовительного действия, проводимого с максимальной силой, к основному броску. При этом следует учитывать, что от подготовки меньшей силы, чем та, что доступна спортсмену в этом движении, борец переключается быстрее. Время переключения может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от того, к какой классификационной группе принадлежит завершающий повторную атаку бросок. Так, например, на броски прогибом при таком подготовительном действии, как сбивание (осаживание) противника, борцы переключаются быстрее, чем на броски с поворотом к сопернику спиной.

При конструировании сложных атакующих действий предпочтение следует отдавать разнонаправленному проведению подготовительного действия и излюбленного броска спортсмена.

В процессе совершенствования сложных тактико-технических действий с целью повышения их надежности высококвалифицированным борцам рекомендуется выполнять в тренировочном занятии не более 40 повторных атак на сопротивляющемся спарринг - партнере. Увеличение количества повторений тактико-технических действий ведет к снижению силы подготовительного действия и (или) увеличению времени переключения к излюбленному броску, что не отвечает требованиям, предъявляемым к надежному выполнению атаки. Поэтому в занятии необходимо переходить к решению других педагогических задач.

5. Перед учебно-тренировочными, контрольными и соревновательными поединками борцам необходимо давать следующие тактические установки: проводить подготовительное действие к излюбленному броску с максимальной силой; как можно быстрее переключаться от подготовки максимальной силы к излюбленному броску (Сажин А.Н., 1982)

Проводя исследования с целью повышения надежности технических действий в борьбе, А.И.Воронов, В.В.Березняк (1990) пришли к выводу о том, что можно целенаправленно формировать надежность технических действий высококвалифицированных борцов за счет повышения качества

выполнения двух фаз повторной атаки – подготовительного действия и завершающего броска.

Г.Г.Вершинин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко (1980) утверждают о необходимости комплексного изучения психофизиологических функций спортсменов, показатели которых указывали бы на предполагаемую надежность их соревновательной деятельности в экстремальных условиях.

Авторы к качественным характеристикам надежности относят уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена, состояние его здоровья, уровень и силу мотивации, личностные, психологические особенности. Наиболее важными при анализе надежности являются следующие элементы: вероятность, стабильность, высокая эффективность, время и масштаб соревнований.

В результате экспериментальных исследований Г.Г.Вершинин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко (1980) выявили различия борцов по типу нервной системы: 1) неуравновешенные, подвижные; 2) уравновешенные, подвижные; 3) флегматичные. Это позволило разработать рекомендации по проведению разминки перед схватками и выбрать общую стратегию поведения спортсменов в ходе соревнований.

Основным методом формирования эмоциональной устойчивости является целенаправленное, планомерное повышение эмоциогенности учебно-тренировочного процесса. Совершенствование психической (эмоциональной) выносливости необходимо осуществлять путем оптимального варьирования объемов и интенсивности психической нагрузки (Келлер В.С., 1977). Исходя из этого В.И.Пугачев, О.А.Сиротин (1982) выявили методы повышения психической напряженности учебно-тренировочного процесса. К ним отнесены: 1) введение конкурентных отношений между занимающимися при выполнении различных упражнений; 2) введение оценки результатов выполнения тренировочных заданий (искусственное занижение оценки); 3) управление поведением партнеров созданием провоцирующих ситуаций; 4) усложнение (ухудшение) условий тренировки; 5) присутствие ответственных лиц, знакомых, близких, зрителей на тренировках; 6) подбор партнеров, находящихся, по данным социометрии, в негативных или конфликтных отношениях; 7) повышение мотивации успешного выполнения тренировочных заданий; 8) введение системы поощрений и штрафов; 9) показ фрагментов кинофильмов и видеозаписей крупных соревнований, схваток основных противников; 10) психорегулирующая или психомышечная тренировка (вариант «мобилизация»); 11) имитация настройки на схватку с сильным противником; 12) образное представление стрессовых ситуаций; 13) идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений; 14) возбуждающая функциональная музыка; 15) возбуждающий массаж; 16) регуляция светового освещения (красный тон).

Индивидуальный стиль соревновательной деятельности

Деятельность каждого спортсмена в том или ином отношении своеобразна, что проявляется в наличии определенного стиля ведения соревновательной борьбы. При этом своевременное и адекватное выявление предрасположенности к конкретному стилю и его формирование – важнейшее условие реализации индивидуальных возможностей (Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000).

В настоящее время индивидуальный стиль деятельности понимается как системное образование – многоуровневое и многокомпонентное. 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., 1985; 1988).

Стиль деятельности - это устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая принципиальную структуру (Толочек В.А., Дахновский В.С., 1983). Он проявляется в тактике (Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984), использовании определенного круга способов тактической подготовки (Олзоев К.С., Геселевич В.А., 1983; Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981).

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 (Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981; Толочек В.А., Дахновский В.С., 1983; Толочек В.А., Дахновский В.С., Александрова Н.И., 1984).

Таким образом, индивидуальный стиль спортсменов – это стиль приемов, особенностей деятельности и поведения, которые характерны для данного человека и целесообразны для достижения им конкретной цели (показ максимального результата, выполнение квалификационного норматива и т.п.).

Вопросы технико-тактической подготовки тесно переплетаются с проблемой формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности (Калмыков С.В., 1993-1995; Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А., 1983; Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984; Рожков П.А., 1986; Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., 2000 и др.). Причем стиль спортсмена проявляется именно в тактике (Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984), в использовании определенного круга способов тактической подготовки (Олзоев К.С., Геселевич В.А., 1983; Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981). 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., 1983). Хотя нужно отметить, что в своем становлении стиль проходит так называемую промежуточную фазу, когда он еще не сложился и еще не устойчив (Олзоев К.С., 1984).

Следует указать, что при характеристике устойчивых индивидуальных особенностей ведения соревновательной борьбы специалисты используют в качестве ключевых два термина: «манера» (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., Акопян А.О., 1983; Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А., 1983; Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984; Рожков П.А., 1986 и др.) и «стиль» (Буксеев Н.А., 1987; Олзоев К.С., 1984, 1999; Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А., 1984; Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981; Толочек В.А., Дахновский В.С., 1983; Толочек В.А., Дахновский В.С., Александрова Н.И., 1984 и др.). Отметим, что слово «стиль» применяется значительно чаще. А.А.Петрунев, В.А.Вишневский, В.В.Мороз, А.И.Кузнецов (1988), например, сделали оговорку о том, что в своей работе они для характеристики ведения борьбы какого-либо борца используют термин «манера», а в организации соревновательной деятельности некоторого абстрактного борца с одним ведущим компонентом подготовленности - термин «стиль». Термины «манера» и «стиль» обычно используются в качестве тождественных, как, например, делают В.Г.Оленик, П.А.Рожков, Н.Н.Каргин (1984), однако второй мы считаем более точным и удачным.

В настоящее время существует большое количество названий стилей ведения борьбы, например: современный; зрелищный; поощряемый судьями; «грязный» и т.д. (Олзоев К.С., 1981).

В.С.Дахновский, О.А.Сиротин, А.В.Еганов (1984) выделяют 2 стиля борцов – низкоактивный и высокоактивный. При этом они разработали для них методические рекомендации, которые можно реализовывать методом моделирования. Так, борцам первой группы следует изучать и совершенствовать способы защит от различных приемов; вспомогательные приемы совершенствовать в обе стороны, а коронный прием - в удобную для себя сторону; совершенствовать тактические способы ведения схватки, позволяющие избегать предупреждения за пассивность; свойственный данной группе низкий уровень развития выносливости следует поддерживать так, чтобы он не имел значительных расхождений со среднegrupповыми величинами. Борцам же высокоактивного стиля следует совершенствовать приемы в обе стороны; высокотехничных борцов следует подавлять активностью; особое внимание уделять развитию выносливости.

А.А.Новиков, Ю.И.Чуйко (1984) разделили борцов высшей квалификации по проявлению физических качеств 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».

В работе П.А.Рожкова (1986) установлено, что борцы различных манер ведения поединка различаются по показателям физической и психологической подготовленности. Автором разработаны показатели, по которым можно осуществить прогноз преимущественной склонности спортсмена к ведению поединка в определенной манере.

К.С.Олзоев (1983) на примере высококвалифицированных спортсменов выделил три стиля ведения схватки: «комбинационный», «силовой», «темповой». Автор показал, что борцы силового стиля выполняют наибольший объем общей и интенсивной нагрузки, а борцы темпового стиля имеют наиболее высокие показатели физической работоспособности и специальной выносливости.

В целом же большинство авторов выделяют 3 наиболее выраженных стиля: игровой, темповой и силовой (Ивлев В.Г., Петрунев А.А., Акопян А.О., 1983; Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А., 1983; Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984; Олзоев К.С., Геселевич В.А., 1983; Петрунев А.А., Вишневикий В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И., 1988; Сиротин О.А., 1987, 1996; Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А., 1984; Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981; Толочек В.А., Дахновский В.С., 1983).

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. В многочисленных исследованиях доказано, что типологические свойства нервной системы относятся к стойким и малоизменяющимся свойствам человека. Эти свойства, оказывая значительное влияние на поведение и особенности деятельности, приводят к формированию устойчивой целостной системы способов, складывающихся у человека, стремящегося к наиболее полной реализации своих возможностей (Буксеев Н.А., 1987; Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А., 1983; Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984; Сиротин О.А., 1987; Толочек В.А., Шулика Ю.А., Горская Г.Б., 1981; Толочек В.А., Дахновский В.С., 1983).

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 (Галковский Н.М., 1985; Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А., 1984). При этом указывается на необходимость формирования тактического арсенала, в максимальной степени адекватного стилю соревновательной деятельности спортсмена (Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н., 1984).

Необходимо отметить, что 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, оказывает негативное влияние на рост их мастерства, выполнение ими квалификационных нормативов.

Таким образом, индивидуальный стиль деятельности во многом определяется типологическими свойствами нервной системы спортсменов. Стиль ведения борьбы спортсменов с различной выраженностью силы нервных процессов имеет свои специфические характеристики, которые, однако, не следует рассматривать с позиций так называемого оценочного подхода, согласно которому один из полюсов какого-либо свойства рассматривается как положительный, другой – как отрицательный. Каждому стилю соревновательной деятельности соответствует конкретный набор технико-тактических действий и определенное соотношение ведущих и отстающих физических качеств.

Следует заметить, что больших достижений в спорте добиваются представители как сильных, так и слабых и средних типов, исповедующих игровой, темповой и силовой стили соревновательной деятельности. Поэтому не столько тип высшей нервной деятельности или какой-то конкретный стиль определяет возможность достижения высоких результатов, сколько формирование стиля соревновательной деятельности, в наибольшей степени отвечающего индивидуальным особенностям спортсмена. Доказательством этому служат многочисленные примеры спорта высших достижений.

В целом работы педагогического направления раскрывают индивидуальный стиль деятельности на основе показателей, характеризующих способы решения соревновательных задач, работы психолого-педагогического направления в качестве факторов, определяющих индивидуальный стиль, выделяют так называемое «ядро» – психофизиологические и психодинамические особенности человека, учитывая при этом особенности адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам и условия осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. В этой связи значительный интерес представляет работа Д.А.Тышлера (1984), в которой индивидуальный стиль деятельности фехтовальщиков определяется путем анализа объемов и результативности боевых средств, использования подготавливающих действий. Автор показывает, что оценка индивидуальных особенностей применения боевых средств, объема боев комплексными тактическими характеристиками позволяет установить тактические склонности спортсменов, открывает определенные перспективы совершенствования наиболее эффективного стиля деятельности спортсмена.

Таким образом, для изучения проблемы формирования и проявления индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах необходимо исследовать:

1. Психофизиологические свойства спортсмена как предпосылки развития специальных способностей и биологического «ядра» индивидуального стиля деятельности.

2. Специальные способности спортсменов, которые проявляются в высоком уровне развития референтных (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.

Моделирование соревновательной деятельности

Бесспорно, что без моделирования невозможно эффективное управление тренировочным процессом (Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., 1987; Новиков А.А., 1976; Шестаков М.П., 1998).

Понятие «моделирование» в современной науке употребляется как категория управления (кибернетики), характеризующая деятельность систем с обратной связью. Данное понятие в таком значении выражает процесс - внутреннее состояние системы любой природы и сложности. В этом состоит его главный смысл (Новиков А.А., Оленик В.Г., Каргин Н.Н. с соавт., 1981).

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 с ними (Матвеев Л.П., 2005).

В рамках системного подхода модели рассматриваются как главный инструмент в управлении сложными системами (Шестаков М.П., 1998).

Существуют различные типы и разновидности моделей и моделирования. По особенностям содержания моделей их подразделяют на идеальные и материальные (или на теоретические и практические). Имеются и другие, более развернутые классификации моделей, когда среди них выделяют натуральные, физические, наглядно-образные, знаковые, математические, кибернетические, компьютерные и другие разновидности.

Говоря об особенностях функций и процедур моделирования, следует различать, прежде всего, исследовательское моделирование (как один из исследовательских подходов), проектировочное моделирование (как способ проектирования объектов и процессов) и практико-технологическое моделирование (как способ системного упорядочения созидательной деятельности в ее практическом воплощении). Под этими или другими названиями эти типы моделирования уже сравнительно давно привлекли к

себе внимание, причем наибольшее внимание среди них досталось исследовательскому моделированию, проблематика которого довольно обстоятельно рассмотрена в гносеологическом и методологическом аспектах.

В последние годы широкое распространение получает имитационное моделирование, позволяющее во много раз снизить объем черновой экспериментальной работы со спортсменами за счет использования современных компьютерных технологий (Уткин В.Л., 1983).

В науку и практику спорта моделирование вошло достаточно давно. Его способы и результаты прогрессируют по мере обогащения исходной информационной базы (достоверной фактологической информации, необходимой для конструирования реалистических моделей), совершенствования конкретной специализированной методологии и способов моделирования, использования современных компьютерных и иных аппаратных средств построения, проверки и коррекции моделей. Однако здесь остается немало не вполне решенных проблем и трудностей (Матвеев Л.П., 2000). Это, прежде всего, касается моделирования чрезвычайно сложных процессов спортивной реальности, в частности, таких как соревновательно-тренировочная деятельность.

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, лактатом 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., Оленик В.Г., Каргин Н.Н. с соавт., 1981).

Важнейшим этапом развития системных исследований в спорте явилась разработка и внедрение метода моделирования (Новиков А.А., 1976; Новиков А.А., Акопян А.О., Рамазанов А.Ш., 1985). В настоящее время, как показывает спортивная практика, данный метод становится одним из основных в подготовке квалифицированных борцов (Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000; Подливаев Б.А., 1999; Шахмурадов Ю.А., 1997).

В современном спорте моделирование приобретает характер строгого целеполагания и характер последовательной реализации цели, что подчеркивается в названии: «модельно-целевой подход». Данный подход также характеризуется системным единством операций теоретического (логического, концептуального), проектировочного (расчетно-конструктивного) и практического (практико-технологического) моделирования различных процессов (Баталов А.Г., 2000, 2001; Матвеев Л.П., 2000).

Подготовка борцов – явление многофакторное, и ее совершенствование помимо прочего определяется оптимизацией тренировочной деятельности на основе моделирования спортивного противоборства в избранном виде спорта; поиском рациональных средств и методов физической подготовки; повышением работоспособности и спортивного мастерства; разработкой эффективных программ подготовки (Подливаев Б.А., 2002).

Основанием для разработки соответствующих моделей спортивного противоборства может служить вывод о том, что процессы подготовки и участия в соревнованиях, находящиеся в диалектическом единстве и противоположности, являются неразрывными компонентами спортивной деятельности и одним из главных условий ее развития (Демин В.А., 1975; Игуменов В.Н., Пилюян Р.А., Туманян Г.С., 1986). Данная модель дает возможность, во-первых, оценить особенности предстоящих соревнований и разработать с их учетом программу целенаправленной подготовки спортсмена к поединку с конкретным соперником, а во-вторых, уточнить, какая информация о предстоящих соревнованиях может быть полезна и как ее можно использовать в процессе подготовки не только отдельного спортсмена, но и команды в целом.

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. В этой связи 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., Плахтиенко В.А., 1987; Галковский Н.М., Новиков А.А., Шустин Б.Н., 1976).

В иерархии методов совершенствования спортивного мастерства борцов моделирование занимает главенствующее место вслед за соревновательными схватками. Но для того чтобы моделировать те или иные ситуации, необходимо, чтобы они в достаточной мере овладели навыками выполнения технико-тактических действий (Алиханов И.И., 1982).

Педагогических способов моделирования противоборства достаточно много (Подливаев Б.А., 1999). По мнению Ю.А.Шахмурадова (1997), наиболее распространенными из них являются следующие:

- формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов);
- игровое противоборство по определенным правилам;
- функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

При этом основой для моделирования тренировочных заданий могут служить классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы, а также результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в этом случае будут являться:

-эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира;

-тактика ведения поединка;

-особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

Моделирование тактической деятельности можно свести к решению четырех основных задач:

1. Овладение всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях, то есть тренеру необходимо подобрать для каждого ученика наиболее адекватные операции для достижения цели конкретного действия.

2. Расширение круга подготовительных операций для проведения атакующих действий.

3. Формирование связок и переходов от первого действия ко второму и от него к третьему.

4. Совершенствование всех перечисленных умений и навыков в тренировочных, контрольных и соревновательных поединках. Овладение тактикой участия в соревнованиях в процессе соревновательной деятельности (Курбанов Х.К., Пилюян Р.А., 1985).

Для успешного моделирования соревновательной деятельности используются следующие группы методов тренировки:

а) без противника (на первых этапах обучения);

б) с условным противником (вспомогательными приспособлениями - манекенами и т.д.);

в) с партнером (оказывающим помощь и создающим выгодные ситуации);

г) с противником (противодействующим напарником) (Келлер В.С., 1977).

Совершенствование соревновательной деятельности производится с исправлением ошибок и повышением рациональности структуры выполнения приема, а также приобретением умения выполнять приемы с разными соперниками из большого числа разнообразных динамических ситуаций. При этом необходимо развитие физических и волевых качеств для эффективного выполнения приемов (Юшков О.П., 1994; Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001). В процессе овладения навыками ведения поединков необходимо проводить работу в трех направлениях:

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

2. Индивидуализацию технико-тактической подготовки борца строить на базе его умения решать задачи, возникающие в поединке своими способами, техническими приемами (операциями).

3. Формировать различные алгоритмы поведения борца в поединке. Это направление сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, провести разведку - добиться преимущества; добиться преимущества - продемонстрировать активность; добиться

преимущества - удержать его; добиться преимущества - реализовать опасное положение и т.п.

Модель спортивного противоборства в вольной борьбе отражает особенности и требования соревновательной деятельности и тенденции в практике судейства, в соответствии с чем борец должен:

- обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног;
- набирать в ходе поединка не менее 6-8 баллов;
- выполнять броски с большой амплитудой;
- уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки;

- уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба в партере);

- уметь бороться в обоюдном скрестном захвате, а именно выполнять броски, теснить соперника за ковер, при выборе выгодного захвата соперником не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования;

- уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях;

- атаковать соперника с интервалом 15-25 с;

- владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра; вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захваты запястий, рук, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по ковру до зоны пассивности и дальше;

- 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 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;

- обязательно завершать схватку мощным спуртом (в том числе и на тренировках) (Подливаев Б.А., 2002).

Исследование соревновательной деятельности сильнейших российских и зарубежных спортсменов (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. с соавт., 2000; Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., 2000) показывает, что мастерство борца должно определяться его возможностью проводить поединки в высоком темпе, умением удерживать завоеванное преимущество, создавать видимость активной борьбы. С учетом этих требований и должна строиться подготовка спортсменов.

Д.Г.Миндиашвили, Ш.Т.Невретдиновым, Б.А.Подливаевым с соавт., 2000; показано, что эффективность технико-тактических действий в борьбе зависит от умения спортсмена быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка, определяя при этом характер расположения стоп, перемещение общего центра тяжести тела

(ОЦТ) относительно площади опоры, величину и характер участия противника в данном взаимодействии и другие условия, характеризующие устойчивость борцов в различных взаиморасположениях.

Для формирования подобных умений можно использовать систему заданий (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. с соавт., 2000; Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О., 1997), предусматривающую, в частности:

- 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 переведения 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.

Названные действия в зависимости от степени их освоения должны включаться в индивидуальные планы борцов. Кроме того, учитывая возрастающие требования к уровню тактико-технической подготовленности борцов, в учебно-тренировочном процессе гораздо больше внимания необходимо уделять учебным и тренировочным поединкам, предусматривающим выполнение разнообразных заданий.

При совершенствовании выполнения борцом, оказавшимся в положении атакуемого, двигательных задач необходимо наравне с увеличением подвижности позы по отношению к площади опоры изучить различные способы передвижения по ковра, способствующие нейтрализации атакующих действий. В роли атакующего борца необходимо отрабатывать целенаправленные действия, ограничивающие подвижность атакуемого относительно площади опоры (Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О., 1997).

Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялов (1998) разработали стратегические направления ведения борьбы при построении комбинаций, которые следует иметь в виду при моделировании соревновательной деятельности:

1. Атакующий всегда должен быть устремлен на реальное выполнение приемов. Хотя это не значит, что быстрые и качественные действия атакующего с переключениями с одного обманного движения на другое не должны быть в его активе. Наоборот, такие переключения должны

составлять основу стратегической техники атакующего. То есть необходимо стремиться вести борьбу 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 и мощь в проводимый прием. Кроме этого, он должен оказывать и волевое давление на соперника. Это позволит ему быстрее расшатывать его защиту и, сделав в ней брешь, 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 при попадании в партер не успел занять устойчивого положения, необходимо без промедления атаковать повторно.

Б.А.Подливаевым (1999) были разработаны программы тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов, 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.

В последние годы некоторыми авторами противоборство спортсменов рассматривается с позиций конфликтологии (Турецкий В.Б., 1993).

В результате анализа конфликтного взаимодействия борцов греко-римского стиля в схватках С.Н.Курниковым (1999) выделены 8 стратегий борьбы: 1) простая атака; 2) атакующее преодоление; 3) сложная атакующая стратегия поведения; 4) контратакующее использование; 5) контратакующее опережение; 6) контратакующее преодоление; 7) защитно-контратакующая стратегия; 8) защитная стратегия.

При составлении программ моделирования считаем, что нужно учитывать мнения В.С.Дахновского, О.А.Сиротина, А.В.Еганова (1984), А.А.Новикова, Ю.И.Чуйко (1984), которые утверждают, что необходимо усиленно развивать ведущие качества, подтягивать отстающие до

оптимального уровня, а занимающие промежуточное положение тренировать в поддерживающем режиме. Данные мнения принципиально совпадают с точкой зрения С.В.Калмыкова, А.С.Сагалева (2000). Причем последние предостерегают о том, что выравнивание уровня различных сторон подготовленности ведет к формированию обычного, ничем не примечательного спортсмена среднего уровня мастерства.

Х.К.Курбанов, Р.А.Пилюн (1985) указывают, что суть тактики проведения атакующих действий состоит в использовании благоприятных для атаки ситуаций, возникающих как бы стихийно, либо в создании их с помощью различных подготовительных операций с последующей успешной реализацией действий. Отсюда вытекает, что к ведущим элементам тактики следует отнести, во – первых, время оценки возникшей на ковре ситуации и принятия соответствующего решения; во – вторых, эффективность подготовительного арсенала, которым владеет борец. Поэтому не случайно эти вопросы стали активно изучаться исследователями. Время принятия решения изучалось в условиях эксперимента, моделирующего соревновательную борьбу. При этом чем больше модель приближалась к реальной соревновательной схватке, тем объективнее были получены данные. Анализ показал, что из всех установок, моделирующих борьбу, наиболее близкой к ней является методика кинокольцовок, созданная по идее А.А.Новикова. В эксперименте с использованием этой методики борец проводит атакующее действие, выискивая удобную ситуацию в ходе наблюдения за киноизображением реального поединка. Благодаря этому была показана обратная пропорциональная зависимость времени принятия решения от спортивной квалификации борцов за счет прогнозирования возможности проявления удобной ситуации задолго до наступления этого события (Курбанов Х.К., Пилюн Р.А., 1985).

Особое место в подготовленности современного борца должны занять комбинации, которые строятся на основе связей между технико-тактическими действиями. Поэтому необходимо моделировать комбинации, строящиеся на связке переводов в партер с внезапным последующим приемом в этом положении. Необходимо обучать предвидеть, что произойдет за два-три «хода» вперед. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным. Хотя, к сожалению, все еще очень мало спортсменов, которые после атаки в стойке без паузы продолжают проводить приемы в партере. Как правило, борцы атакуют одиночными приемами, применяя переводы захватом ног, оценивающиеся в 1 балл. Необходимо включить в арсенал атакующих действий спортсменов переводы в партер с последующим преследованием соперника или связки-приемы стоя-лежа (Шахмурадов Ю.А., 1985).

Система заданий в методике совершенствования мастерства борцов должна строиться с учетом увеличения сопротивления соперника; сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической нагрузки; усложнения исходных и промежуточных взаимоположений 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. Ю.А.Шахмурадов (1997) рекомендует метод моделирования действий основных соперников начинать активно использовать за две недели до соревнований.

В процессе моделирования соревновательную деятельность целесообразно рассматривать с позиции «субъект-субъектных» отношений (Бардамов Г.Б., Балдаев К.В., Иванов В.Н., 1996; Бардамов Г.Б., Балданов В.Ж., Батуева С.Б., 1998; Малков О.Б., 1999). Их суть состоит в том, что в спортивном единоборстве участвуют два спортсмена и, так как их действия направлены друг против друга, возникающие между ними межсубъектные отношения являются конфликтными. Поэтому для атакующего борца его соперник одновременно является и субъектом, и предметом деятельности (субъектом, когда не позволяет осуществить активность по отношению к себе, и предметом преобразования, когда не может оказывать достаточное сопротивление действиям соперника). Аналогичная ситуация возникает и по отношению к атакующему борцу, когда он и соперник меняются ролями.

А.А.Петрунев (1985) отмечает, что средства подготовки, моделирующие соревновательную деятельность, претерпевают изменения в связи с эволюцией правил соревнований, в частности, с сокращением продолжительности поединков. Так, возрастает интенсивность выполняемой работы, которая проводится в интервальном режиме. Причем моделирование соревновательной деятельности может осуществляться с помощью выполнения различных по характеру упражнений, в частности, спуртового бега (в гору или горизонтальной поверхности), бросков манекена, круговой тренировки и схваток. Для воспроизведения высокой степени утомления продолжительность моделирующих упражнений может быть значительно увеличена. Однако по мере приближения к ответственным соревнованиям регламент схваток или физических упражнений, моделирующих нагрузки, должен все больше соответствовать соревновательному. Для акцентированного моделирования соревновательных ситуаций проводятся схватки по заданию, предложенные Г.А.Сапуновым во время работы тренером сборной СССР по классической борьбе. Сюда входят задания: борьба за захват рук, поочередная борьба в партере, борьба в обоюдном скрестном захвате, поочередное выполнение бросков с сопротивлением (Петрунев А.А., 1985).

Для эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям в тренировке широко применяется моделирование различных соревновательных ситуаций при предельных режимах физической нагрузки, которые, с одной стороны, дают основной тренировочный эффект, а с

другой – беспорядочное применение таких нагрузок грозит перенапряжением и перетренированностью. Поэтому важно, чтобы околопредельные нагрузки были адекватны состоянию борца. В этой связи в системе управления тренировочным процессом борцов высоких разрядов необходима объективная «обратная связь» между тренером и спортсменом (Медведь А.В., Мурзинков В.Н., Шестакова В.Н., 1981).

В.С.Дахновский, А.А.Ишмухамедов, М.М.Чубаров (1984) указывают, что решить проблему повышения уровня специальной выносливости борцов за счет простого увеличения объемов тренировки не представляется возможным, поэтому они рекомендуют повысить специфичность используемых средств. Это можно осуществить с помощью моделирования неравномерной, спуртовой нагрузки соревновательной схватки.

В процессе технико-тактической подготовки, в том числе с помощью моделирования, следует ориентироваться на следующие цифры, приведенные Ю.А.Шахмурадовым (1997). Так, в подготовке высококвалифицированных борцов в среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. В каждом занятии борцы совершенствуют 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырех раз. Остальные 35-40% времени основной части занятия отводятся на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени занимает совершенствование тактики поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

Важным этапом работы может быть просмотр и анализ видеозаписей своих поединков и поединков основных конкурентов на соревнованиях и тренировках. Делается это обычно до занятий и реже в ходе них.

Возглавляя подготовку сборной России к Олимпийским играм 2000 г. в Сиднее, Д.Г.Миндиашвили, Ш.Т.Невретдинов, Б.А.Подли-ваев с соавт. (2000) отметили, что российские спортсмены чаще других уступают начало схватки, их первыми в большинстве случаев ставят в партер и они чаще своих основных соперников оказываются в положении отыгрывающихся. При этом, как отмечают авторы, на чемпионате мира 1999 г. выявился и другой недостаток некоторых спортсменов - активное начало в первом периоде и резкое снижение активности во втором. Авторы указали, что остаются проблемы в реализации стандартных ситуаций, а также слабым местом является и недостаточная эффективность защитных действий.

Поэтому к основным направлениям подготовки наших борцов отнесены: моделирование и совершенствование тактических подготовок для эффективного проведения «коронных» приемов в схватках с основными соперниками; совершенствование навыков ведения активной тотальной борьбы, выведения из равновесия и создания благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; совершенствование

навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней; совершенствование навыков активного начала схватки; повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки.

Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялов (1997), С.А.Преображенский (1985), Ю.А.Шахмурадов (1985), Ю.А.Шахмурадов, Г.Б.Бардамов (1986) и А.В.Ялтырян (1984) описали различные технико-тактические действия сильнейших спортсменов мира разных лет, таких как братья Белоглазовы, Л.Тедиашвили, Р.Дмитриев, И.Ярыгин, А.Иванов и др. Их тщательный анализ дает возможность творческого моделирования соревновательных ситуаций.

Бесспорно, что эффективно провести тот или иной прием в реальных условиях поединка с квалифицированными соперниками без тактической подготовки практически невозможно. Поэтому необходимо совершенствовать подготовительную часть приемов (Косой Э.Б., Турецкий Б.В., 1986). Пренебрежение этим требованием может привести к тому, что приемы не будут получаться, это названо «феноменом потери эффективности технико-тактических действий» (Шахмурадов Ю.А., 1997)

Метод моделирования с целью повышения или восстановления эффективности коронных атакующих технико-тактических действий производится в поединках с соперниками различного роста и веса; в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимальном темпе; на фоне прогрессирующего утомления; в поединке с соперником, задача которого не дать реализовать ни одного коронного технико-тактического действия; в поединках с основными конкурентами (Шахмурадов Ю.А., 1997).

Весьма перспективным является применение моделирования в контексте идеи о реализации теории локального преимущества в борьбе, высказанной Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьяловым (1997). Действительно, не создав преимущества (за счет силы, внезапности и т.д.) в определенный промежуток времени, конкретном положении (ситуации) при взаимодействии с любой (любыми) частью тела соперника, эффективно выполнить прием весьма маловероятно.

В процессе тренировочно-соревновательной деятельности тренеры должны учитывать, что некоторые субъективно-эмоциональные факторы могут отрицательно повлиять на оценку предсоревновательной ситуации, а самое главное, на принятие решений и эффективность соревновательной деятельности в целом. К таким факторам отнесены: предвзятость, подмена действительного желаемым, половинчатые решения, перестраховка, эгоцентризм (Чумаков Е.М., 1974).

Моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить

навыки и умения борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом деятельности и, во-вторых, выработать индивидуальный стиль и тактику ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством (Подливаев Б.А., 1999).

В.А.Никуличевым (1986) произведена классификация средств тренировки борцов. В нее вошли соревновательные упражнения - схватки по заданию, которые проводятся круговым методом и моделируют фрагменты соревновательных схваток (длительность выполнения отдельных заданий - от 20 с до 3 мин). Сюда же отнесены специальные тесты с бросками манекена по формуле 5 за 40 с, затем 8 бросков в максимальном темпе с последующим повторением этой серии 3 и 6 раз.

С целью увеличения времени активных действий и повышения интенсивности ведения борьбы в целом Б.М.Рыбалко (1986) на основе проведенных исследований рекомендует проводить поединки с целевыми установками и тактическими заданиями различной направленности.

Широкое распространение получил подход, предусматривающий моделирование спортивной деятельности в условиях искусственно созданной среды (Ратов И.П., 1995). Для моделирования соревновательной деятельности борцов применяются различные инструментальные методы с использованием тренажеров, обеспечивающих обратную связь (Новиков, 1998):

- метод, моделирующий в процессе тренировки технико-тактические действия, выполняемые борцами в соревновательных условиях;
- метод, моделирующий защиту противника (моделирование различных пусковых динамических ситуаций, возникающих при выполнении противником защитных действий);
- метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением высоты тела противника; метод, моделирующий стартовые динамические ситуации, возникающие на краю ковра.

В этой связи достаточно интересными и ценными представляются исследования В.В.Мороза (1983); А.Е.Павлова (1988; 2000), в которых воспроизводятся различные технико-тактические действия и движения борцов, стремящихся выполнить атаки и осуществить защиты.

В исследованиях С.В.Калмыкова (1994; 1995); С.В.Калмыкова, А.С.Сагалева (2000); С.В.Калмыкова, А.С.Сагалева, К.В.Балдаева (1998); С.В.Калмыкова, А.С.Сагалева, А.Е.Павлова (1998); А.С.Сагалева (1998) выявлены различия в тактике ведения соревновательных поединков борцами восточных и западных школ. При этом показано, что недостатки в тактике ведения поединка борцов восточных и, в частности, бурятской школ могут быть устранены с помощью подхода, предусматривающего моделирование самых различных ситуаций единоборства.

В.И.Пугачев, О.А.Сиротин (1982) описали методы повышения психической напряженности учебно-тренировочного процесса, использование которых в комплексе, по нашему мнению, позволит смоделировать экстремальные психоэмоциональные условия соревновательной деятельности.

В.А.Никуличев (1981) предлагает на этапе непосредственной подготовки, в ударной его части, включать микроцикл с тремя-шестью контрольными схватками с задачей моделирования предстоящей соревновательной деятельности.

Большим резервом в повышении качества моделирования соревновательной деятельности является привлечение партнеров, обладающих различными морфофункциональными характеристиками и подготовленностью. Так, В.С.Дутов (1985), В.С.Дутов, Я.К.Коблев, Рубанов М.Н. с соавт. (1986) показали высокую эффективность тренировки с различными по весу тела и квалификации спарринг-партнерами.

Особенность спортивной деятельности (в том числе единоборства) заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайне жесткого лимита времени, причем одно действие редко приводит к окончательному разрешению конфликтной ситуации и, как правило, только меняет ее или вызывает новую (Карчевский В.В., Лопав В.К., Луничкин В.Г. с соавт., 1979).

Необходимо, чтобы борцы предпринимали реальные попытки выполнить приемы через каждые 15-25 с (в зависимости от стиля соревновательной деятельности), для чего следует увеличить долю специальных средств в зоне максимальной интенсивности (ЧСС свыше 180 уд/мин до 10-12% объема тренировочной работы) (Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986).

В некоторых работах (Блеер А.Н., Игуменова Л.А., 1999; Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В., 1990; Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К., 1982; и др.) рассматриваются вопросы моделирования соревновательной нагрузки и влияние специальной выносливости на проявление технико-тактического мастерства. При этом показано, что абсолютный уровень специальной выносливости оказывает существенное влияние на исход поединков.

Таким образом, можно констатировать следующее: в настоящее время разработаны теоретические и методические основы моделирования, как одного из основных методов повышения спортивного мастерства борцов. Раскрыты задачи, средства, методы, приемы, алгоритмы, программы и т.д. Однако многие аспекты моделирования в борьбе исследованы еще недостаточно. К ним, как показал анализ, в первую очередь, можно отнести моделирование соревновательной деятельности непосредственно в условиях тренировочного процесса, особенно на этапе непосредственной подготовки.

Этнопсихологические аспекты соревновательной деятельности

Моделируя сложные и экстремальные условия жизни, единоборства являются эффективным средством воспитания столь необходимых в настоящее время нравственных, интеллектуальных, психологических и физических качеств. При этом для наиболее полной реализации потенциальных возможностей спортсменов необходимо учитывать все их индивидуальные характеристики, в том числе и психологические особенности, присущие представителям того или иного этноса (Калмыков С.В., 1994).

Работая над определением психологических характеристик, присущих конкретным этносам и народам, авторы часто используют самые различные понятия и термины, такие как «психологический склад нации», «национальный характер», «национальное самосознание», «национальная психология» и др., зачастую в качестве тождественных, что ведет к методологическим противоречиям. Их можно устранить, если применить в качестве базового понятие «этнопсихологические особенности» (Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992).

Этнопсихологические особенности людей - это реально существующие, функционирующие явления общественного сознания, имеющие свои специфические свойства, своеобразные механизмы проявления и оказывающие большое воздействие на деятельность и поведение людей. Они представляют собой динамическую, изменчивую сторону национальной психологии и обнаруживают себя именно в деятельности, в поведении, поступках (Деркач А.А., Крысько В.Г., Саракуев Э.А., 1992; Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992).

В.Г.Крысько, А.А.Деркач (1992) указывают, что национально-психологические особенности можно структурно представить следующим образом:

1. Мотивационно-фоновые (работоспособность, деловитость, осмотрительность, степень усердия и т.д.).
2. Интеллектуальные (степень приверженности к логике, широта и глубина абстрагирования, скорость мыслительных операций, характер организации мышления и др.).
3. Познавательные (глубина, целостность, активность и избирательность восприятий, полнота и оперативность представлений, яркость и живость воображения, концентрация и устойчивость внимания и т.д.).
4. Эмоциональные (динамика протекания чувств, особенности выражения эмоций и чувств).
5. Волевые (специфика национальной установки на волевою активность, устойчивость волевых процессов, длительность волевых усилий).
6. Коммуникативные (характер взаимодействия, общения и взаимоотношений между людьми, сила сцепления в группах, сплоченность и отчужденность).

Этнопсихологические особенности проявляются только через механизмы установки и стереотипа. Основные современные представления о них сводятся к следующему.

1. Национальная установка понимается как определенное состояние внутренней готовности личности на специфические проявления чувств, интеллектуально-познавательной и волевой активности, динамики и характера взаимодействия, общения и т.д., соответствующие сложившимся национальным традициям. Подобное своеобразие действительно возможно на психофизиологическом уровне, что подчеркивает в своем исследовании А.Г.Асмолов (1976).

Национальные установки, как и установки любого другого вида, закрепляются в ходе исторического развития психического склада нации. В результате образуются целые системы фиксированных национальных установок, которые постоянно актуализируются и инициируют своеобразное протекание психических процессов личности, характер поведения, взаимодействия, общения определенных этнических общностей, обеспечивая внутреннюю готовность к определенной форме их реагирования на возникающие ситуации (Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992).

2. Основу фиксации национальной установки следует искать в образовании национальных стереотипов непосредственному воздействию объективной действительности. По этой причине они обладают большей, по сравнению с другими психологическими явлениями, консервативностью и устойчивостью (Деркач А.А., Крысько В.Г., Саракуев Э.А., 1992).

Анализ национально-психологических особенностей возможен с помощью функционально-исследовательского подхода, предполагающего изучение эмпирических данных по их проявлению непосредственно в практической деятельности и на этой основе переход к определенным теоретико-методологическим обобщениям (Агеев В.С., 1983; Душков Б.А., 1981; Кцоева Г.У., 1985, 1986 и др).

Исследование этнопсихологических особенностей людей должно производиться на основе следующих методологических принципов (Деркач А.А., Крысько В.Г., Саракуев Э.А., 1992; Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992).

1. Принцип детерминизма. Он показывает причинную обусловленность этнопсихологических явлений социальными и иными факторами, имевшими место в процессе формирования той или иной национальной общности, которые и определяют специфику их функционирования и проявления. Для того чтобы правильно осмыслить конкретный этнопсихологический феномен, необходимо понять национально-специфические причины и условия, его породившие.

2. Принцип гносеологического подхода к анализу национально-психологических особенностей людей. Данный принцип ориентирует на тщательное изучение и сопоставление социально-исторического своеобразия процессов развития одной нации или народа в отличие от других; учит видеть проявление специфического в их психологии как

результат закономерного сочетания воздействия известных экономических, политических, социальных и культурных факторов.

3. Принцип единства сознания и деятельности. Он вооружает этнопсихологию правильным пониманием сущности проявления этнопсихологических феноменов в зависимости от закономерностей того или иного вида деятельности, в которую вовлечен представитель национальной общности. С одной стороны, очевидно, что общие закономерности конкретной деятельности рождают сходство в проявлении психологии субъектов ее осуществления. С другой – национальное самосознание, будучи по своему происхождению своеобразным у каждого народа, вносит такое же своеобразие в элементы, формы и результаты самой деятельности.

4. Принцип личностного подхода требует при изучении любых этнопсихологических явлений учитывать, что их носителем всегда выступает, во-первых, конкретная личность и, во-вторых, представитель конкретной этнической общности, с характерными для него чувствами, мыслями, ценностными ориентациями и т.д.

5. Принцип исследования этнографических факторов.

6. Принцип относительности всех психологических характеристик наций, равноправия и взаимоуважения в вопросах духовного развития.

Для сопоставления национально-психологических особенностей представителей разных народов используются следующие научные принципы (Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992):

- 1) принцип обоснованных и достоверных показателей;
- 2) принцип сравнения и сопоставления значимых величин;
- 3) принцип историко-гносеологического подхода;
- 4) принцип социального подхода.

Необходимо отметить, что, несмотря на наличие специально разработанных опросных методик, основным и наиболее ценным методом проведения этнопсихологических исследований является метод наблюдения (Бороноев А.О., 1969; Петрова А.С., 1990 и др.).

Различным проблемам этнопсихологии посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных авторов. Так, в трудах отечественных ученых разработаны теоретико-методологические основы этнопсихологических исследований (Агеев В.С., 1958; Бороноев А.О., 1969; Бороноев А.О., Павленко В.Н., 1994; Дашдамиров А.Ф., 1983; Деркач А.А., Крысько В.Г., Саракуев Э.А., 1992; Джандильдин Н.Д., 1971; Крысько В.Г., Деркач А.А., 1992; Поршнева Б.Ф., 1964 и др.). Исследованы национальные установки, этнические стереотипы поведения и деятельности (Дробижева Л.М., 1971; Кцюева Г.У., 1985 и др.), изучена диалектика общего и национально-особенного в жизни людей (Арутюнян Ю.В., Дробижева А.М., 1976), произведен анализ работ по этнопсихологии зарубежных авторов (Королев С.И., 1965; Петрова А.С., 1990 и др.). Обоснована необходимость учета этнопсихологических особенностей молодежи в процессе воспитательной работы (Саракуев Э.А., 1991; Чимитова С.Ц., 1993 и др.).

Раскрыта социально-психологическая сущность национальной психологии (Джандильдин Н.Д., 1971). А также предприняты попытки выявления взаимосвязи конкретных видов экстремальной деятельности и национально-психологических особенностей людей (Крысько В.Г., 1987). При этом, в отличие от работ отечественных авторов, труды зарубежных ученых не всегда базируются на диалектико-материалистических позициях, для них характерны самая широкая направленность и тематика исследований. Так, в некоторых из них отмечается ведущая роль биологических факторов в психологии человека (Brigham J.C., 1973), другие имеют когнитивистскую ориентацию (Hamilton B.L., Qifford R.K., 1976; Hewstone M., Jaspars J. M., 1982; Stephan W., 1977; Tajfel H., 1981 и др.), а также выполнены в рамках атрибутивного подхода (Hewstone M., Jaspars J., 1982; Stephan W., 1977 и др.). В то же время часть из них представляет собой кросскультурные исследования, выполненные на основе сравнения психологических характеристик различных этносов (Beattie Q.W., Agani C., Spencer C., 1982; Husain A., 1984; Triandis H.C., 1967 и др.).

Поскольку одним из основных источников конкретно-психологического исследования является история культуры, то ее анализ выступает как косвенный, но важный и незаменимый метод психологического исследования (Арутюнян Ю.В., Дробижева А.М., 1976; Дашдамиров А.Ф., 1983 и др.). Поэтому, для того чтобы выявить и наиболее полно исследовать феномен национально-психологических особенностей бурят, наиболее ярко проявляющихся в экстремальных условиях деятельности, в частности, в ходе спортивного единоборства, необходимо изучение объективных и субъективных этнокультурных предпосылок их формирования. В этой связи особую значимость имеют труды, в которых рассматриваются различные аспекты традиционного образа жизни бурят: производственно-хозяйственной деятельности – охоты и скотоводства (Батуева И.Б., 1992; Егунов Н.П., 1990; Жамбалова С.Г., 1991; Кудрявцев Ф.А., 1940; Полторацнев П.Г., 1929; Хангалов М.Н., 1958 и др.; военного дела (Егунов Н.П., 1990; Михайлов В.А., 1993; Хангалов М.Н., 1958; Хара-Даван Э., 1991 и др.), их религиозных верований, традиций, обычаев, воспитания и т.д. (Бальжиев В.Г., 1971; Басаева К.Д., 1980; Бурхинов Д.М., Данилов Д.А., Намсараев С.Д., 1993; Доржиева Ж.Д., 1981; Чимитова С.Ц., 1993 и др.).

Весьма ценными источниками для выявления изменчивости этнопсихологических особенностей бурят в течение длительного периода времени (XVIII-XX вв.) являются данные этнографических исследований С.П.Крашенинникова (1966); П.С.Палласа (1788), В.П.Паршина (1844); А.И.Термена (1912) и др.

Важное значение для понимания и осмысления личности представителя бурятского этноса, его психологических особенностей имеют труды М.А.Мамоновой (1991); З.П.Морохоевой (1994), И.С.Урбанаевой (1994) и др. Так, М.А.Мамоновой (1991) на основе проведенного анализа дана сравнительная характеристика восточного и западного типов мышления,

составленная с учетом социокультурного контекста их формирования и последующей эволюции. И.С.Урбанаевой (1994) раскрыты религиозно-нравственные основы монгольского мира, его традиции, а также произведено описание личности типичных представителей монгольских этносов. В монографии З.П.Морохоевой (1994) рассмотрены философские аспекты становления личности как творческого начала культуры. Дан анализ различных подходов к пониманию личности в культурах Востока и Запада. Исследуя тенденции становления личности в бурятской культуре, автор предпринял попытку обосновать свое понимание индивидуальности в условиях синтеза рассматриваемых культур.

Обширный фактический материал, раскрывающий этнопсихологические особенности бурят, впервые представлен в работах С.Ц.Чимитовой (1993), в которых раскрыта сущность и специфика национально-психологических особенностей бурятской молодежи, выявлены и обоснованы принципы ее воспитания с учетом конкретных национально-психологических особенностей, осуществлен анализ содержания, форм и методов воспитания бурятской молодежи, обоснованы педагогические и этнопсихологические предпосылки повышения эффективности воспитания бурят. При этом автором выделены специфические черты психологии бурят, которые, по нашему мнению, необходимо учитывать и в процессе подготовки спортсменов. К ним следует отнести сдержанность, эффективный контроль внутриличностных переживаний, стремление адаптировать их к характеру выполняемой деятельности и взаимоотношений в ходе нее, продуманные, неторопливые поведенческие реакции.

Этнопсихология как сравнительно молодая наука, делая первые шаги в направлении исследования национально-психологических явлений и их влияния на многие сферы жизни и деятельности представителей конкретных этнических общностей, в настоящее время не имеет большого разнообразия собственных методик. Поэтому для изучения этнопсихологических особенностей целесообразно использовать уже имеющиеся психодиагностические методики общей и спортивной психологии, которые в настоящее время в используются в спорте в большом количестве. Одной из них является методика многофакторного исследования личности Кеттелла (16 PF). И хотя не все 16 личностных черт, диагностируемых этим тестом, имеют непосредственное отношение к спортивной деятельности, многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что получаемые в ходе тестирования результаты дают достаточно разностороннюю характеристику испытуемых и имеют высокую надежность (Кретти Б.Дж., 1978; Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. с соавт., 1990 и др.). Данная методика апробирована в работах отечественных психологов и содержит возможность глубже и шире раскрыть личность, нежели это удастся сделать с помощью других методик.

Следует подчеркнуть, что этот прием уже нашел широкое применение в собственно этнопсихологических исследованиях, хотя в этом вопросе далеко еще не все бесспорно (Асмолов А.Г., 1976; Дашдамиров А.Ф., 1983 и др.). Полученные при этом фактические данные должны быть пригодны для сопоставления (Некрасов В.П., 1982), могут быть отражены в виде психограмм (Герон Э., 1973), профилей (Дойль В., 1973) и должны отвечать ряду специальных требований (Родионов А.В., 1979).

Существующие психодиагностические методики можно классифицировать по следующим признакам:

- 1) по направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний человека;
- 2) по форме применения;
- 3) по способам применения.

Кроме того, они должны отвечать следующим требованиям:

- 1) прогностической ценности;
- 2) надежности, стабильности результатов одного и того же испытуемого;
- 3) научности, обоснованности, убедительности;
- 4) уникальности и дифференцированности;
- 5) объективности, достоверности;
- 6) адекватности тем качествам, на оценку которых направлен тест;
- 7) практичности.

Важно отметить, что психодиагностические методики должны сочетаться и применяться с данными педагогических наблюдений (Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. с соавт., 1990). Некоторые авторы указывают, что некритическое применение методов психологического изучения личности и абсолютизация их результатов могут привести к необъективным или даже ошибочным заключениям (Свобода Б., Ванек М., Гошек В., 1973).

В целом, как показывает изучение научно-методической литературы в области спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки, вопросы, касающиеся определения связи и влияния этнопсихологических особенностей на соревновательную деятельность спортсменов, в настоящее время раскрыты недостаточно. В то же время изучению обратного влияния спортивной деятельности на психологические характеристики личности посвящено достаточно большое количество работ (Дойль В., 1973; Калинин Е.А., 1979; Кретти Б.Дж., 1978; Родионов А.В., 1993; Скитневский В.Л., Баранов Д.Л., 1995 и др.).

Соревнования, соревновательная деятельность достаточно часто рассматриваются в связи с агрессивностью, конфликтами, конфликтными отношениями между спортсменами (Дементьев В.Л., Малков О.Б., 1986; Кретти Брайент Дж., 1978; Курников С.Н., 1999; Малков О.Б., 1999; Турецкий В.Б., 1993). В этой связи необходимо рассмотреть отношение к конфликтам со стороны основных религиозных учений Востока и Запада.

В христианстве отношение к конфликтам и их крайним формам весьма сложно. Так, противоречивое отношение к насилию содержится с Ветхом и Новом Заветах. Например, в книге «Исход» Ветхого Завета однозначно утверждается, что Бог – это муж брани. Встречается и призыв к верующим прославлять Всевышнего силой, а воззвание к Богу приносит победу (Библия; гл.V; П.18-22). Превратившись в государственную религию, христианская церковь в Римской империи и других государствах не могла не поддерживать ведение войн, а порой и сама была их организатором. Апогеем трансформации пацифизма раннего христианства в защиту насилия явились крестовые походы XI-XIV вв., в ходе которых захватнические цели прикрывались религиозными лозунгами борьбы против «неверных», освобождения «гроба Господня» и «святой земли» (Палестины). В новейшее время к идеям отрицательного отношения к насилию обращаются как официальная католическая церковь, так и православная.

В исламе отношение к конфликтам и насилию также противоречиво. Суть исламской концепции мирового устройства заключается в многовариантности, обусловленной могуществом воли Аллаха. В священной Книге мусульман предписывается не выбирать верующим в Аллаха друзей из иудеев и христиан, стараться быть первым в добрых делах, вести борьбу за расширение геостратегического пространства ислама. Это связано с тем, что для мусульман «зло» воплощено в иноверии, мир для них делится на «дар аль-ислам» - обитель ислама и «дар аль-харб» - обитель войны и мир неверных. Не исключает ислам военного насилия и между единоверцами. При этом каждый должен быть исполнен стремления примирить враждующие стороны. Если это не удастся, то необходимо сражаться на стороне справедливости и быть беспристрастным. В целом же официальный ислам связывает ненасилие с идеалом социальной гармонии и мирной жизни.

Самыми последовательными в оценке силовых и ненасильственных средств в мировоззрении и политике являются буддизм и индуизм. Основывающиеся на всеобщей любви людей, они не приемлют насилие, особенно – войну. Буддисты исходят из Вселенской жертвы и первопричины бытия. Перенеся тяготы Вселенской катастрофы и социальных потрясений, люди осознали ненужность борьбы друг с другом, отказались от человеческих пороков и добровольно встали на путь благодеяния и служения Богу. Поэтому в буддизме нет резкого противопоставления добра и зла.

Вследствие этого во многих восточных религиях нет цельной концепции по проблемам войны и мира. Лишь появление оружия массового уничтожения побудило приверженцев буддизма высказать более определенно свое отрицательное отношение к войне. По их убеждению, преодолеть это зло можно, строя свою жизнь на любви к ближнему, поскольку ненависть не прекращается ненавистью, но с ее отсутствием она прекращается. В этом заключается нравственный подход к предотвращению социальных конфликтов. Кармический подход к недопущению конфликтов

более характерен для индуизма. Он заключался в необходимости формирования положительной кармы общества, страны, которая состоит из индивидуальных карм (Анцупов А.Я., Шипилов А.И., 1999).

Слово «ненасилие» в европейских языках воспроизводит структуру сансаритского слова «ахимса», обозначающего этическую позицию отказа от нанесения вреда живому. Ненасилие не есть пассивное сопротивление, а активная позиция, представляющая собой деятельное выражение любви как духовного единения людей (Гусейнов А.А., 2002). Для понимания ненасилия существенно не только то, что это отказ от насилия, но также и то, что такой отказ представляет собой способ разрешения общественных конфликтов, эффективное средство борьбы за социальную справедливость. Стратегия ненасилия требует большой решимости, мужества и терпения, чем насильственная борьба (Мантатова Л.В., 2004). Как отмечает А.А.Гусейнов (2002), стратегия ненасилия – та новая и ближайшая духовная высота, которую предстоит взять человечеству и оно может взять только объединенными усилиями.

Методологической основой изучения влияния этнопсихологических особенностей на соревновательную деятельность и в целом исследования взаимосвязи этногенетических, этнопсихологических характеристик и спортивной деятельности человека, является концепция индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада. Данная концепция предполагает, что всесторонний учет этногенетических особенностей спортсменов-единоборцев и влияния культурно-исторических традиций на его личностные характеристики, а также выявление и использование рационального опыта культур Востока и Запада существенно повысят качество, эффективность процессов обучения и тренировки, снизят вероятность проявления многих негативных явлений, наблюдаемых в современном спорте. Теоретико-методологическими основаниями формирования индивидуальности в культурно-философских традициях Востока и Запада являются различия в концептуальных подходах к решению проблемы индивидуального «Я» и субъектно-объектных отношений (Калмыков С.В., 1994). Так, в западных школах единоборств основной акцент делается на развитие дискурсивно-логического мышления, вербальную мотивацию действий, четкое осознание субъектом деятельности границ своего индивидуального «Я». В восточных школах упор делается на развитие интуиции и образно-чувственного восприятия, спонтанность и естественность реакции, отсутствие вербальной мотивации действий. Следовательно, первой и наиболее важной отличительной чертой восточной методологии индивидуализации подготовки единоборцев является отношение к самой проблеме индивидуального «Я», которая является центральной проблемой бытия во всех религиозно-философских учениях, заложивших методологические основы восточных единоборств, - буддизме, даосизме, индуизме, конфуцианстве и др.

Необходимо указать, что индивидуальное «Я» рассматривается как высшая самодостаточная ценность и целью всякой человеческой

деятельности, в том числе спортивного единоборства, является самоутверждение своего «Я», расширение границ его возможностей, увеличение степени его комфорта и т.д. Такой подход в значительной мере обусловил высокий уровень личных мотиваций и притязаний у западных спортсменов с ярко выраженным индивидуализмом и эгоцентризмом, агрессивностью, стремлением к силовому решению общих экзистенциальных проблем и частных ситуационных задач (в том числе и в ситуации единоборства). Поскольку вся картина мира у западного человека сконцентрирована вокруг индивидуального «Я», то весь окружающий мир рассматривается как объект его познавательной и преобразовательной деятельности, и всякая деятельность протекает в жестких рамках отношений "субъект-объект". Особенно ярко это проявляется в западных видах единоборств, для которых характерно четкое осознание спортсменом себя как субъекта деятельности, ведущим бескомпромиссное противоборство с другими субъектами, выступающими для него как субъект экспансии его индивидуального «Я». Таким образом, на Западе спорт - это борьба индивидуальностей, которые стремятся утвердить свое субъективное начало посредством противоборства. Для восточных же учений в целом характерно негативное отношение к индивидуальному «Я», которое рассматривается как главное препятствие к духовному, нравственно-психологическому и физическому совершенствованию человека (Калмыков С.В., 1994).

В качестве методологической основы анализа и сравнения этнопсихологических особенностей спортсменов-представителей восточных и западных школ можно предложить классификацию различий Востока и Запада (Калмыков С.В., 1994; 1995).

Так, в культуре Востока, в его учениях учитывается прежде всего духовно-нравственное состояние личности, важнейшим критерием которого является степень преодоления привязанности к индивидуальному «Я», степень слияния с коллективным бессознательным или космическим разумом. Атрибутами Востока являются принцип «покой в движении», «недеяние (деяние-через-недеяние)», континуальность, интуитивизм, «уступчивость», выжидательность, бесстрастность, отрешенность, образно-чувственное восприятие, традиционализм (консерватизм), отсутствие сознательной мотивации действий, осознание единства микро-и макроскопического. Запад же характеризуется сфокусированностью психической жизни, практической деятельности вокруг индивидуального «Я», вербальной мотивацией действий, рационализмом, дискретностью мышления, осознанием человека выше природы, активностью, агрессивностью, целеустремленностью, волей, эмоциональностью, дискурсивно - логическим мышлением, радикализмом и т.д. В этой связи следует привести мнение Г.Д.Горбунова, характеризующего спорт следующим образом: «При всей своей несомненной огромной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа занятий спортом высших достижений в значительной мере лежит в области

эгоцентризма. Мир, как бы велик и многообразен он ни был, всего лишь окружает «Я» спортсмена, его потребности, цели, мотивы, интересы, установки, желания, взгляды, убеждения и пр. Мир, существующий сам по себе, - это не более чем абстракция для любого человека. В отражении и отношениях каждого субъекта мир существует как бы для него. В том числе спортсменов и тренер, главные персонажи спорта, действуют в этом мире внешне для других, но по сути своей все же для себя». «Пьедестал почета в спорте - один из символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя в единственном на данный момент центре искусственной ситуации в мире спорта». «Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу» (Горбунов Г.Д., 1996).

Ранее, на основе многолетних педагогических наблюдений выявлены некоторые этнопсихологические черты, оказывающие значительное влияние на содержание и эффективность соревновательной деятельности бурятских борцов. К ним отнесены выжидательность, уступчивость, проявляющиеся в том, что в большинстве случаев борцы Бурятии в начале соревновательных поединков с равными по мастерству представителями западных школ не предпринимают активных действий, т.е. отдают инициативу соперникам. А также редко в условиях соревнований выполняют технико-тактические действия, имеющие большую степень риска, хотя при этом они обладают высоким уровнем владения техникой высокоамплитудных бросков (прогибом и др.). Для бурятских борцов характерно весьма сдержанное отношение к результатам поединков и в целом соревнований (С.В.Калмыков, 1994). Это не свидетельствует о недостаточно высокой мотивации, а подчеркивает то, что их деятельность, действия, поступки определяются не сиюминутным реагированием на успех или неуспех, а более глубокими этнокультурными, этногенетическими и этнопсихологическими факторами. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что особенности индивидуального поведения представителей восточных школ единоборств обуславливают необходимость адаптации сложившейся в нашей стране системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к конкретным этнокультурным условиям и этногенетическим факторам. На этой основе рекомендуется учитывать свойства менталитета («уступчивость», выжидательность, бесстрашность, континуальность и т.д.) при совершенствовании тактики соревновательной деятельности борцов-представителей бурятского этноса (1994).

В этой связи следует привести данные психолого-педагогических исследований, в которых описаны позитивные этнопсихологические особенности, присущие боксерам-представителям бурятского этноса, способствующие достижению ими высоких результатов в спортивной деятельности (Стрельников В.А., 1995; 1997). К ним отнесены: бесстрашность, концептуальность, наблюдательность, настойчивость, терпеливость, размеренность, выжидательность, устойчивость. При этом

особо отличительной стороной боксеров - бурят является сила нервной системы, так при подготовке к соревнованиям они редко «перегорают». Исходя из этого им рекомендуется боксировать «вторым номером».

В целом же, следует констатировать, что, не смотря на достаточную разработанность теории и методологии национально-психологических исследований, изучение этнопсихологических особенностей спортсменов и определение их влияния на тактику соревновательной деятельности в настоящее время практически не ведутся. Этим объясняется то, что в процессе спортивной подготовки, как правило, не принимается во внимание своеобразие национальной психологии занимающихся, что, по нашему мнению, в определенной мере негативно сказывается на результативности их соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ

Зрелищность как важнейший фактор развития борьбы

В настоящее время усиливается тенденция к профессионализации и коммерциализации мирового спорта, представляющего собой глобальное явление и затрагивающего многие стороны общественной жизни (Калмыков С.В., Маркиянов О.А., 1997). Поэтому важнейшим фактором развития любого вида спорта является повышение зрелищности, в том числе и борьбы (Новиков А.А., 1997; Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

В этой связи весьма интересной будет следующая информация. В настоящее время (с 2002 года) олимпийская программа не должна превышать 28 видов спорта, в которых может разыгрываться не более 301 комплекта наград, а число участников не должно превышать 10500 атлетов. Поэтому прежде чем включать в программу новые виды спорта, надо исключать из нее какие-то старые. В результате голосования членов МОК на 117-й сессии в Сингапуре в июле 2005 года 26 олимпийских федераций сохранили за собой места в программе Олимпиады-2012. Бейсболу и софтболу этого сделать не удалось.

Таким образом, за судьбу вольной борьбы в олимпийских программах 2008 и 2012 годов беспокоиться не следует. Однако в течение этого периода необходимо укрепить ее позиции, особенно в плане повышения зрелищности поединков. Кстати, телесеть NBC и ее родительская компания «Дженерал электрик» приобрели права на трансляцию зимних Игр 2010 года и Игр XXX Олимпиады 2012 года на территории США за 2,201 млрд. долларов. Вполне естественно, что телекомпании имеют большие возможности давления на МОК с целью исключения из олимпийской программы видов спорта, не приносящих больших доходов с помощью рекламы.

Дальнейшее развитие вольной борьбы, реализуемое через повышение зрелищности, может быть осуществлено только совместными усилиями специалистов теории и практики. При этом решение частных задач совершенствования мастерства борца должно проводиться, прежде всего, с учетом изменений, вносимых ФИЛА (Международная федерация борьбы) в правила соревнований. Аналитический подход к управлению современным тренировочным процессом должен ориентироваться на повышение зрелищности соревновательных поединков, что позволит борьбе успешно конкурировать с теми видами спорта, которые традиционно владеют симпатиями зрителей и болельщиков (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

Непосредственно проблемам повышения зрелищности борьбы, совершенствования правил соревнований, их взаимосвязи с методикой подготовки посвящено большое количество работ (Галковский Н.М.,

Новиков А.А., 1975; Дахновский В.С., Рамазанов А.Р., 1985; Джапаралиев В.Т., 1983; Игуменов В.Н., Пилюян Р.А., Туманян Г.С., 1986; Калмыков С.В., 1975; 1989; Колесник Л.Ф., Нелюбин, 1986; Курбанов Х.К. Пилюян Р.А., 1985; Курников С.Н., 1999; Малков О.Б., 1999; Маркиянов О.А., 1978; Остапенко Н.С., 1997; Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О. и др., 1996; 1997; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986; Сорванов В.А., 1978; Сыздыков А.А., 1997; Тюннеманн Х., 1997 и др.).

Следует особо подчеркнуть, что большой вклад в совершенствование правил борьбы внесли труды А.А.Новикова, выполненные им как индивидуально, так и в соавторстве (Новиков А.А., 1997; 1998; 2000; 2003; Новиков А.А. с соавт., 1974, 1975; 1980; 1982; 1984; 1986; 1993). В них в комплексе рассматривается проблема правил, их влияния на соревновательную деятельность и методику подготовки.

В настоящее время ФИЛА столкнулась с проблемой, суть которой состоит в том, что проведенные под ее руководством многочисленные изменения в правилах соревнований оказались во многом бесплодными и не стимулировали спортсменов на зрелищную, высокотехническую борьбу. В связи с чем Международный олимпийский комитет поставил вопрос о возможности исключения спортивной борьбы из олимпийской программы в связи с низким уровнем зрелищности соревнований (Новиков А.А., Акопян А.О., 1993). Поэтому ФИЛА была вынуждена сократить по 2 весовые категории в вольной и греко-римской борьбе. Следует согласиться с мнением А.А.Новикова (1997), который отмечает, что престижность борьбы по сравнению с другими видами спорта значительно снижается.

Изменение правил и методика подготовки спортсменов

Весь эволюционный процесс развития правил спортивной борьбы можно условно разделить на 5 этапов: первый (1896-1916 гг.); второй (1917-1937); третий (1938-1947); четвертый (1948-1969); пятый (1975 г. по настоящее время). С тех пор как Международный олимпийский комитет впервые утвердил единые правила по спортивной борьбе накануне I Олимпийских игр 1896 года, разработанные французскими специалистами Дублиером, Ригалем и Кристолем, происходят их постоянные изменения. Они менялись и переиздавались десятки раз (Колесник Л.Ф., Нелюбин В.В., 1986; Юшков О., Ярыгин И., 1997). А по данным В.В.Нелюбина и Д.Г.Миндиашвили (1993) к моменту издания их книги, правила переиздавались свыше тридцати раз, не считая частых изменений и добавлений к ним.

За более чем столетнюю историю борьба претерпела самые различные изменения. Однако анализ эволюции правил соревнований позволил установить следующее (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

1. Изменения, вносимые в содержание правил соревнований, влекут перестройку методики подготовки спортсменов. Поэтому все нововведения

и добавления должны быть объективно обусловлены целями и задачами дальнейшего совершенствования спортивной борьбы.

2. Внесение изменений отражается на различных сторонах подготовки борцов, значительно определяя ее направленность и время совершенствования в общей системе подготовки спортсменов.

3. Тенденция к стабильному сокращению продолжительности поединков существенно влияет на методику подготовки.

4. Современный регламент поединка значительно интенсифицирует его, повышая зрелищность и сокращая общую продолжительность соревнования.

5. Существенно меняется раздел тактической подготовки. К оперативно-тактическому мышлению спортсмена предъявляются высокие требования.

6. Способам подготовки отдельных атакующих действий стало уделяться большое внимание, при этом предпочтение отдается более скоростным вариантам тактической подготовки атаки.

7. Количество выполняемых приемов в партере значительно снижается, борьба проходит преимущественно в стойке.

8. Акцент в развитии двигательных качеств борцов смещался от развития силы к силовой и скоростной выносливости. Сейчас предпочтение отдается развитию скоростной выносливости.

9. Поединки приобретают более агрессивную окраску за счет предъявления высоких требований к уровню развития физических качеств борца.

Рассматривая этапы развития борьбы как вида спорта, ее содержания, организационно-методических, финансовых, материальных, правовых основ, мы можем предположить, что сейчас, на стыке двух столетий, борьба переживает переломный момент. Об этом свидетельствуют следующие объективные и субъективные факторы.

1. *Образование независимых государств, которые имеют школы борьбы мирового уровня* (Армения, Азербайджан, Грузия, Украина, Казахстан, Узбекистан, Молдавия, Белоруссия). Каждая из них может составить жесткую конкуренцию борцам России, США, Германии, Болгарии, Турции, Ирана и других стран на соревнованиях самого высокого уровня – чемпионатах мира и Олимпийских играх.

2. *Расширение коммуникационных и миграционных возможностей.* В настоящее время практически любой спортсмен или тренер может, приняв предложение другой страны, представлять ее на международной арене.

3. *Коммерциализация спорта.* В настоящее время, для того чтобы успешно развиваться, спортивной борьбе необходимы значительные стабильные финансовые поступления. Таким образом, борьба должна зарабатывать финансовые средства, стать коммерческим видом спорта.

4. *Повышение зрелищности.* Этого требуют как минимум 2 обстоятельства, как в совокупности, так и в отдельности. Первое – без зрелищности очень сложно зарабатывать деньги. Второе – недостаток

зрелищности ведет к тому, что в значительной степени возрастает вероятность исключения борьбы из олимпийской программы.

5. За всю столетнюю историю современной борьбы в правила не вносились такие кардинальные изменения, как в последние годы. Это придает борьбе иной, динамичный и напряженный, характер.

Однако в целом, анализируя процесс эволюции правил соревнований и вместе с ним развитие спортивной борьбы как вида спорта, мы можем констатировать следующее: вся ее история наполнена многочисленными изменениями и дополнениями правил. Тем не менее на сегодняшний день они все еще очень далеки от совершенства.

Следует подчеркнуть важную роль М.Эрцегана, являвшегося президентом ФИЛА с 1971 по 2004 г., в многочисленных изменениях правил борьбы на протяжении более чем тридцати лет. Так, под его руководством Конгресс ФИЛА в Монреале в 1976 г. обязал национальные федерации изучить проблему сокращения времени поединков с девяти до шести минут. При этом аргументами за сокращение времени борьбы явился технический аспект, мотив гуманности и охраны здоровья, мотив педагогического порядка, а также аспекты организации и пропаганды. Наиболее важным при этом являлся технический аспект, обосновывающий необходимость сокращения времени схватки. Чтобы быть объективным, автор привел аргументы и против сокращения времени борьбы (Эрцеган М., 1978).

В одном из многочисленных, но показательных для его деятельности выступлений (40-й Конгресс ФИЛА, 22.09.2000) М.Эрцеган, мотивируя необходимость изменения правил в ближайшем будущем, отметил, что ныне борьба вступает в столетие технологического и информационного прогресса, столетие динамичного развития всех видов спорта, особенно тех, которые включены в программу Олимпийских игр и которые вступают в борьбу за собственное совершенствование путем радикальных преобразований, отвечающих вкусам зрителей, особенно запросам телевидения.

Далее, продолжил он, сегодня ставится вопрос о том, сможет ли спортивная борьба выжить в новых условиях, в конкуренции с более чем сотней динамично развивающихся видов спорта. Спортивная борьба теряет зрительский интерес и привлекательность, международные турниры с участием 20 наций длятся по 8 часов в день, а иногда до 40 часов на нескольких коврах в течение 6-8 дней. Вполне понятно, что недостаточно как спонсоров, так и зрителей и представителей печати, а во время схваток битком набиты буфеты, в VIP-залах сидят руководители и тренеры, а некоторые руководители даже уезжают с соревнований до их окончания. Экс-президент сетует, что сегодня на ковре преобладают скучные, однообразные схватки, борцы демонстрируют скудную технику (Эрцеган М., 2001).

Следует отметить, что его точка зрения совпадает с мнением многих авторов. В частности, с ним солидарны А.А.Новиков, Р.А.Пилоян, Л.А.Барон (1980), отмечая, что при большом количестве участников соревнования

проходят на трех-четырех коврах одновременно, что не способствует формированию у зрителей целостного представления о состязании. Поединки проводятся почти без перерыва с утра до позднего вечера, это превращает борцовские турниры в тяжелое испытание не только для спортсменов, но и для зрителей.

М.Эрцеган напомнил, что коммерциализация наших соревнований является одним из важнейших компонентов существования борьбы. Успех в сфере спроса и потребления зависит от того, что предлагается. Предлагается ли телевидению и зрителям что-то привлекательное и зрелищное или же предлагаются скучные, утомительные и бесцветные турниры. В настоящее время спорт подчинен телевидению, которое формирует новый взгляд на развлечения с намерением дать зрителю возможность посмотреть спектакль, а также отразить спонсорские отношения. Лишь высококачественные показы спортивной борьбы открыты для маркетинга и привлекают промышленность. Это требование, с которым необходимо считаться, совершенствуя борьбу как зрелище. Век технического совершенствования средств массовой информации настоятельно диктует и требует радикальных изменений во всех областях, в том числе и борьбе.

С достаточным основанием можно полагать, что его речь является программной и для нынешнего руководства ФИЛА.

По мнению экс-президента ФИЛА М.Эрцегана (2000), развитие борьбы должно осуществляться в соответствии с требованиями, нашедшими свое отражение в соревновательной модели борца, достижение которой является главной целью подготовки. В число шести основных факторов этой модели вошли: 1) высокий уровень выносливости в течение всех поединков; 2) высокая эффективность и разнообразие приемов в партере и в стойке; 3) высокий уровень скоростных качеств в сочетании с выносливостью, необходимый для ведения поединка; 4) наличие фактора риска как необходимого элемента для достижения выдающегося результата; 5) сильная нервная система борца при полной концентрации и мобилизации всех возможностей; 6) построение тактических схем проведения каждого отдельного поединка и соревнования в целом на основе тактики атакующего плана и использования приемов, которые позволяют застать соперника врасплох. Это модель борца, имеющего высокую физическую и техническую подготовленность, постоянно стремящегося атаковать и умеющего рисковать.

Однако, по мнению Б.И.Тараканова (2000), эта модель содержит несколько противоречий. Они состоят в следующем.

1. В этой модели налицо явное превалирование выносливости и силы по отношению к другим, не менее важным сторонам подготовленности.

2. Появление в числе ведущих аспектов модели фактора риска как одного из обязательных условий для достижения спортивных результатов борцов вызывает сомнение. Рисковать или не рисковать – это должен решать борец вместе со

своим тренером, выбор правильного решения должен быть сугубо индивидуальным, в зависимости от конкретной ситуации.

3. Как считает оппонент, в модели снижено значение тактики ведения поединков. Требуется только «тактика атакующего плана», напрямую связанная с риском и высоким уровнем выносливости.

4. Требование автора концепции разнообразия техники владения приемами борьбы носит во многом декларативный характер, поскольку техническое разнообразие довольно редко имеет положительную корреляцию с активностью ведения поединка. На практике чаще всего более активный боец не заботится о своем техническом разнообразии, а достигает успеха в основном за счет изматывания соперника, за счет высокого темпа поединка. Б.И.Тараканов (2000) приходит к выводу, что в этом и заключается главное противоречие соревновательной модели борца в трактовке М.Эрцегана. Данная модель не дает спортсмену проявить свою индивидуальность и иметь право на свои сильные и слабые стороны в структуре подготовленности.

По нашему мнению, модель М.Эрцегана (2000) имеет право на существование, под нее подходят многие борцы с мировым именем. Однако и под характеристики, обозначенные Б.И.Таракановым (2000) также могут подойти не менее известные спортсмены.

Следует отметить, что деятельность как руководства ФИЛА, так и ее бывшего президента периодически критиковалась ведущими отечественными специалистами. Так, М.Галковский, А.А.Новиков (1975) справедливо отметили, что изменения правил, производимые ФИЛА, не всегда были удачными. Они касались пунктов правил, не влияющих на развитие техники борьбы, так как затрагивали главным образом время проведения схватки, процесс судейства и систему зачета. Авторы предложили не только изменения и дополнения, касающиеся оценки технико-тактических действий, но и разграничение ковра на рабочую площадь, площадь пассивности и вспомогательную площадь.

В ряде работ указывается, что, несмотря на многочисленные изменения правил, борьба стала более интенсивной, но зрелищности от этого ей не прибавилось (Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000; Курбанов Х.К., Пилоян Р.А., 1974; Маmiaшвили М.Г., 1998; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1997; Новиков А.А., Галковский Н.М., 1974; Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986; Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г., 1994; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986; Тараканов Б.И., 2000; Шахмурадов Ю.А., Пилоян Р.А., 1974, 1981).

При этом Д.Г.Миндиашвили и А.И.Завьялов (1997) справедливо назвали характер современной борьбы «лотерейным» в связи с тем, что боец, набравший 1-2 балла, стремясь удержать преимущество, переходит к защите, прессингуя или создавая видимость активной борьбы, а его соперник бросается в атаку. Выполнив свою задачу, то есть отыграв

проигранные баллы и выйдя вперед, он, в свою очередь, переходит к обороне.

Вне сомнения, в настоящее время как продуманных, так и непродуманных изменений принимается достаточно большое количество. Поэтому не случайно олимпийские чемпионы, специалисты борьбы с мировым именем А.Медведь, И.Ярыгин, С.Андиев единодушно и категорично заявили о необходимости прекращения постоянной корректировки правил и регламента соревнований (Бараев Т., Лидов С., 1997).

О важнейшей роли и необходимости учета правил соревнований свидетельствует тот факт, что после яркой командной победы на Олимпийских играх 1952 г., причиной относительных неудач команды советских борцов на Олимпийских играх 1956 (2 место), 1960 (3 место) и 1964 (3 место) гг. явилось то, что в этот период тренеры не смогли перестроить методику подготовки вслед за изменяющимися международными правилами. Это отметил крупный специалист Галковский Н.М. (1985).

Ведущие специалисты указывают, что даже незначительные изменения в правилах соревнований отражаются как на качественных и количественных показателях соревновательной деятельности спортсмена, так и на тренировочных режимах его спортивной подготовки (Нелюбин В.В., 1995).

Многочисленные корректировки правил за последние 30 лет привели к значительным изменениям методики тренировки. Достаточно отметить тот факт, что сокращение времени тренировочной работы максимально интенсифицирует тренировочный процесс (Новиков А.А., Акопян А.О., 1993).

Действовавшие до 1 января 2005 г. международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе были приняты в 1997 г. Они содержали 69 статей, в которых регламентируются вопросы, связанные с характером и способами проведения соревнований; участниками соревнований; судейской коллегией; правилами судейства и проведением соревнований; проведением схваток; оценкой технических действий; классификационными очками, присуждаемыми после схваток; наказанием пассивности; запретами и запрещенными действиями; подачей протестов; изменением правил соревнований. Кроме того, в главе XI содержались специальные правила для женской борьбы.

С 1 января 2005 года вступили новые правила, куда кроме названных видов борьбы вошла и пляжная борьба.

При анализе процесса совершенствования правил выявляется 2 аспекта. Первый – по мнению авторитетных авторов, в подавляющем большинстве случаев правила изменялись по предложениям специалистов на основе практического опыта без научного анализа. Недостаточно изучалось влияние правил на различные системы организма спортсменов, поэтому желание повысить зрелищность борьбы чаще всего приводило к противоположному результату (Юшков О., Ярыгин И., 1997). Между тем в литературе имеются

многочисленные сведения о том, что для обоснования нововведений в правила проводится всесторонний теоретический анализ, а также многочисленные экспериментальные соревнования и апробации (Новиков А.А., Гочечиладзе А.В., 1980; Новиков А.А., Пилоян Р.А., Барон Л.А., 1980).

Второй – высказываются мнения отечественных (советских, российских) специалистов о том, что ФИЛА принимает несовершенные правила, которые не способствуют красивой и зрелищной борьбе. В этой связи следует отметить, что федерация борьбы СССР сама активно участвовала в подготовке предложений по изменению правил соревнований и почти все советские предложения были утверждены на конгрессе ФИЛА. Так, новые варианты правил предлагались не просто как теоретический материал, эксперименты по разработке предложений проводились на соревнованиях различного ранга, в том числе на международных турнирах (Борисов В.И., 1976).

Действительно, исследования по обоснованию новых правил борьбы проводились на различных соревнованиях (Новиков А.А., Пилоян Р.А., Барон Л.А., 1980; Новиков А.А., Гочечиладзе А.В., 1980). Авторский коллектив в составе А.А.Новикова, В.Г.Ивлева, А.П.Путилина, В.Г.Оленика (1982) изучал показатели соревновательной деятельности борцов классического (ныне греко-римского) стиля в период с 1971 по 1981 гг. Исследования проводились на Спартакиадах народов СССР 1971 и 1979 гг., Олимпийских играх 1980 г. в Москве, международном турнире И.Поддубного 1978 и 1979 гг. При этом сделаны следующие выводы: уменьшение продолжительности схваток с девяти до шести минут значительно активизировало и интенсивность борьбы. Так, количество поединков, закончившихся на туше, увеличилось более чем в 2 раза, количество реализованных технических действий возросло в 3-4 раза. В то же время возросла доля переворотов накатом, однобалльных приемов в стойке, и значительно уменьшился удельный вес бросков подворотом и прогибом.

Безусловно, с введением различных изменений и дополнений в правила соревнований поединки стали проходить более интенсивно (Новиков А.А., Галковский Н.М., 1974).

Таким образом, современная методика подготовки требует формирования спортсмена обладающего достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением непрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования (Настенко В.Т., 1978; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986).

Технико-тактическая подготовка

В настоящее время технико-тактическая подготовка должна осуществляться в соответствии с так называемой «зрелищной моделью» (Новиков А.А., Акопян А.О., 1993). Авторами отмечается, что в наибольшей степени ей соответствуют спортсмены технического и скоростно-силового типов деятельности, а в наименьшей – представители функционального типа, хотя борцы именно этого типа составляют большинство победителей и призеров чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр в период с 1977 по 1992 гг.

Как отмечают Х.К.Курбанов, Р.А.Пилоян (1985), Ю.А.Шахмурадов, Р.А.Пилоян (1974), изменение правил заметно повлияло на тактику борьбы. Так, требование вести наступательную, атакующую борьбу привело к некоторому упрощению тактики. Поэтому в связи с новыми требованиями соревновательной деятельности они предложили реализовывать тактическую подготовку при помощи решения четырех задач: овладевать всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях, то есть подобрать для каждого спортсмена наиболее адекватные операции для достижения цели конкретного действия; расширять круг подготовительных операций для проведения атакующих действий; формировать связки от одних действий к последующим; совершенствовать перечисленные навыки в условиях тренировочных, контрольных и соревновательных поединков. При этом методу заданий должно быть отдано предпочтение.

В связи с требованием интенсификации борцовского поединка противоборство приобрело иной характер. В частности, наблюдается сокращение дистанции противоборства. Борцы стали чаще прибегать к такому способу тактической подготовки, как угроза, так как данное тактическое действие по своей биомеханической структуре довольно близко (по крайней мере, в начальной фазе) к собственно атакующим приемам и поэтому позволяет с меньшими затратами сил держать противника в постоянном напряжении.

Следует отметить, что рационализм в совершенствовании техники большинства ведущих борцов мира привел к тому, что из их арсенала практически исчезли приемы, связанные с риском проиграть балл: «мельницы», подхваты, зацепы, броски через спину и прогибом. В стойке господствующим технико-тактическим действием остаются переводы за ноги, в партере – переворот накатом или переходом («растяжка») (Дахновский В.С., Рамазанов А.Р., 1985).

Одна из основных причин обеднения технико-тактического арсенала ведущих борцов состоит в том, что они вынуждены совершенствовать ограниченное число простых приемов, не требующих особой тактической подготовки и не связанных с большим риском проиграть баллы (Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986).

Другие авторы (Дахновский В.С., Рамазанов А.Р., 1985) на основе анализа чемпионата мира 1983 г., отмечают: для того чтобы на соревнованиях проводились сложные приемы в высоком темпе, необходимо перестроить работу с юношами и молодежью, при обучении сокращая время тактической подготовки бросков. Это возможно лишь при изучении и совершенствовании сложных технических действий в сочетании с несколькими вариантами подготовительных действий, а также включении этих приемов в комбинации с ложными атаками и другими действиями. Следует учитывать и то, что для освоения комбинационного стиля требуются годы, в то время как освоение проходов в ноги и одного-двух переворотов в партере достаточно для быстрого достижения успехов в возрастной группе юношей и молодежи. Но перестроить взрослого борца на комбинационный стиль практически невозможно, так как он не имеет «школы», то есть необходимого набора технических действий, позволяющего комбинировать их в схватке. Таким образом, легкость достижения высоких результатов в юношеские годы оборачивается невосполнимыми результатами в группе взрослых. В целом резюмируется, что обеднение технико-тактического мастерства – это издержки перестройки методики тренировки в соответствии с новыми правилами.

С.В.Калмыков (1975), С.В.Калмыков, О.А.Маркиянов (1997), О.А.Маркиянов (1978) говорят о необходимости совершенствования системы соревнований для детей и юношества. При этом ими отмечается, что система детских и юношеских соревнований является основным системообразующим фактором, важнейшим рычагом управления спортивной тренировки, спортивно-профессиональной ориентации, формирования жизненно важных установок, уровня притязаний. Необходимо осознать, что имеющаяся практика форсирования подготовки, натаскивания на результат с раннего возраста способствует преждевременному истощению духовных и физических возможностей и, как следствие, снижению эффективности спортивно-профессиональной деятельности.

Авторами предложено проведение альтернативных соревнований исходя из концепции развивающего обучения, то есть соревнования должны опережать обучение (тренировку), в свою очередь, обучение опережает развитие. В частности, разработана такая система, при которой кроме обычных соревнований на первенство проводится оценка и формирование школы борьбы. А именно, участники демонстрируют технику приемов, выполняют нормативы по общей физической подготовке и отвечают на теоретические вопросы.

Отметив, что изучение техники и тактики – одна из главных задач учебно-тренировочного процесса борцов, В.М.Игуменов, Б.А.Подливаев (1993) указывают, что многообразие атакующих (контратакующих) действий можно представить в пяти блоках.

1. Исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов).

2. Фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата.

3. Создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия.

4. Выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы).

5. Положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику).

Для имитации противоборства педагогических способов очень много, так как они являются основой творчества самих тренеров (Подливаев Б.А., 1999). Наиболее распространенными из них являются следующие (Шахмурадов Ю.А., 1997; Шахмурадов Ю.А., Подливаев Б.А., 1997): формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); игровое противоборство по определенным правилам; функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

При этом основой для моделирования тренировочных заданий может служить классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы, а также результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в этом случае будут являться: эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира; тактика ведения поединка; особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи (Курбанов Х.К., Пилюян Р.А., 1985).

1. Овладение всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях, то есть тренеру необходимо подобрать для каждого ученика наиболее адекватные операции для достижения цели конкретного действия.

2. Расширение круга подготовительных операций для проведения атакующих действий.

3. Формирование связок и переходов от первого действия ко второму и от него к третьему.

4. Совершенствование всех перечисленных умений и навыков в тренировочных, контрольных и соревновательных поединках. Овладение тактикой участия в соревнованиях в процессе соревновательной деятельности.

Для обучения и совершенствования техники и тактики борьбы можно использовать следующие методы тренировки: без противника (на первых этапах обучения); с условным противником (вспомогательными приспособлениями - манекенами и т.д.); партнером (оказывающим помощь и создающим выгодные ситуации); противником (противодействующим напарником) (Келлер В.С., 1977).

Повышение технической подготовленности производится с исправлением ошибок и повышением рациональности структуры выполнения приема, а также приобретением умения выполнять приемы с

разными соперниками из большого числа разнообразных динамических ситуаций. При этом необходимо развитие физических и волевых качеств для эффективного выполнения приемов (Юшков О.П., 1994; Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001).

В процессе овладения навыками ведения поединков необходимо проводить работу в трех направлениях (Подливаев Б.А., 1999; Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М., 2002).

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

2. Индивидуализацию технико-тактической подготовки борца строить на базе его умения решать задачи, возникающие в поединке, своими способами, техническими приемами (операциями).

3. Формировать различные алгоритмы поведения борца в поединке. Это направление сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, провести разведку – добиться преимущества; добиться преимущества – продемонстрировать активность; добиться преимущества – удержать его; добиться преимущества – реализовать опасное положение и т.п.

Необходимо учитывать, что модель спортивного противоборства в вольной борьбе отражает особенности и требования соревновательной деятельности и даже тенденции в практике судейства, в соответствии с чем борец должен (Игуменов В.М., Подливаев Б.А., 1993):

- обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног;
- набирать в ходе поединка не менее 6-8 баллов;
- выполнять броски с большой амплитудой;
- уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки;
- 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 произвел выгодный захват, не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования;
- уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях;
- атаковать соперника с интервалом 15-25 с;
- владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра; вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захваты запястий, рук, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по ковру до зоны пассивности и дальше;
- 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 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;

- обязательно завершать схватку мощным спуртом (в том числе и на тренировках).

В процессе подготовки к соревновательной деятельности борцов следует учитывать сбивающее влияние эндогенных и экзогенных факторов. Эндогенная группа включает различной степени отрицательные психические состояния борца; различной степени отрицательные физические и морфологические особенности борца; недостаточный уровень тактико-технического мастерства борца. Экзогенная группа включает масштаб соревнований и задачи, которые стоят перед борцом; 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 и пр.) (Новиков А.А., 1998; 2000; 2003).

По данным ведущих специалистов страны, исследовавших соревновательную деятельность сильнейших российских и зарубежных спортсменов (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. и др., 2000; Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., 2000), мастерство борца должно определяться его возможностью проводить поединки в высоком темпе, умением удерживать завоеванное преимущество, создавать видимость активной борьбы. С учетом этих требований и должна строиться подготовка спортсменов. При этом показано, что эффективность технико-тактических действий в борьбе зависит от умения спортсмена быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка, определяя при этом характер расположения стоп, перемещение общего центра тяжести тела (ОЦТ) относительно площади опоры, величину и характер участия противника в данном взаимодействии и другие условия, характеризующие устойчивость борцов в различных взаиморасположениях.

В свою очередь, для формирования указанных умений можно использовать систему заданий (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. и др., 2000; Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О. и др. 1997), предусматривающую, в частности:

- 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 переведения 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.

Перечисленные действия в зависимости от степени их освоения должны включаться в индивидуальные планы борцов. Кроме того, учитывая возрастающие требования к уровню тактико-технической подготовленности борцов, в учебно-тренировочном процессе гораздо больше внимания необходимо уделять учебным и тренировочным поединкам, предусматривающим выполнение разнообразных заданий.

Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндиашвили, а также Г.М.Грузных и А.П.Купцов (2003) являются составителями примерной программы по вольной борьбе для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, УОР России.

При совершенствовании защиты необходимо наравне с увеличением подвижности позы по отношению к площади опоры изучить различные способы передвижения по ковра, способствующие нейтрализации атакующих действий. В роли атакующего борца необходимо отрабатывать целенаправленные действия, ограничивающие подвижность атакуемого относительно площади опоры (Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О. и др. 1997).

Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьялов (1998) разработали стратегические направления ведения борьбы при построении комбинаций, которые следует иметь в виду в процессе технико-тактической подготовки.

1. Атакующий всегда должен быть устремлен на реальное выполнение приемов. Хотя это не значит, что быстрые и качественные действия атакующего с переключениями с одного обманного движения на другое не должны быть в его активе. Наоборот, такие переключения должны составлять основу стратегической техники атакующего. То есть необходимо стремиться вести борьбу 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 и мощь в проводимый прием. Кроме этого, он должен оказывать и волевое давление на соперника. Это позволит ему быстрее расшатывать его защиту и, сделав в ней бреши, успешно завершать атакующие действия.

3. Наиболее рациональный стратегический вид тактики - это тактика, объединяющая два предыдущих вида, то есть комбинированная. При этом варианте 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 при попадании в партер не успел занять устойчивого положения, необходимо без промедления атаковать повторно.

На основе результатов исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов разработаны программы тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов, 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., Акопян А.О. и др., 1997; Шахмурадов Ю.А., Суханов А.Д., 1998).

Некоторые авторы рассматривают соревновательную деятельность единоборцев как конфликтное взаимодействие (Турецкий В.Б., 1993).

Произведя анализ конфликтного взаимодействия борцов греко-римского стиля в схватках, С.Н.Курников (1999) выделил 8 стратегий борьбы: 1) простая атака; 2) атакующее преодоление; 3) сложная атакующая стратегия поведения; 4) контратакующее использование; 5) контратакующее опережение; 6) контратакующее преодоление; 7) защитно-контратакующая стратегия; 8) защитная стратегия.

Мы считаем, в процессе подготовки квалифицированных спортсменов необходимо следовать советам В.С.Дахновского, О.А.Сиротина, А.В.Еганова (1984); А.А.Новикова, Ю.И.Чуйко (1984), которые утверждают, что необходимо усиленно развивать ведущие качества, подтягивать отстающие до оптимального уровня, а занимающие промежуточное положение тренировать в поддерживающем режиме. Эта точка зрения принципиально совпадает с мнением С.В.Калмыкова, А.С.Сагалева (2000). Причем последние предупреждают о том, что выравнивание уровня различных сторон подготовленности ведет к формированию обычного, ничем не примечательного середняка.

Х.К.Курбанов, Р.А.Пилюян (1985) указывают, что суть тактики проведения атакующих действий состоит в использовании благоприятных для атаки ситуаций, возникающих как бы стихийно, либо к созданию их с помощью различных подготовительных операций с последующей успешной реализацией действий. Отсюда вытекает, во-первых, что к ведущим элементам тактики следует отнести время оценки возникшей на ковре ситуации и принятия соответствующего решения; во-вторых, эффективность подготовительного арсенала, которым владеет борец. Поэтому не случайно эти вопросы стали активно изучаться исследователями. Время принятия решения изучалось в условиях эксперимента, моделирующего соревновательную борьбу. При этом чем больше модель приближалась к реальной соревновательной схватке, тем объективнее были получены данные. Анализ показал, что из всех установок, моделирующих борьбу, наиболее близкой к ней является методика кинокольцовок, созданная по идее А.А.Новикова. В эксперименте с использованием этой методики борец проводит атакующее действие, выискивая удобную ситуацию в ходе наблюдения за киноизображением реального поединка. Благодаря этому была показана не только обратная пропорциональная зависимость времени принятия решения от спортивной квалификации борцов за счет прогнозирования возможности проявления удобной ситуации задолго до наступления этого события.

Главное место в подготовленности современного борца должны занять комбинации, которые строятся на основе связей между технико-тактическими действиями. Поэтому необходимо моделировать комбинации, строящиеся на связке переводов в партер с внезапным последующим приемом в этом положении. Необходимо обучать предвидеть, что произойдет за два – три хода вперед. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным. Хотя, к сожалению, все еще очень мало спортсменов, которые после атаки в стойке без паузы продолжают проводить приемы в партере. Как правило, борцы атакуют одиночными приемами, применяя переводы захватом ног, оценивающиеся в 1 балл. Необходимо включить в арсенал атакующих действий спортсменов переводы в партер с последующим преследованием соперника или связки - приемы стоя-лежа (Шахмурадов Ю.А., 1985).

В подготовке борцов все большее значение приобретает система заданий (Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000; Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М., 2002). Данная система в методике совершенствования мастерства борцов должна строиться 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 (Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М., 2002).

С.В.Калмыков, А.С.Сагалева (2000); А.С.Сагалева (1998) разработали задания по ведению борьбы при выигрышном и проигрышном счете, а также способы их реализации.

В процессе непосредственной подготовки Ю.А.Шахмурадов (1997) рекомендует начинать активно моделировать действия основных соперников за 2 недели до соревнований.

Г.Б.Бардамов, К.В.Балдаев, В.Н.Иванов (1996); Г.Б.Бардамов, В.Ж.Балданов, С.Б.Батуева (1998); О.Б.Малков (1999) рассматривают противоборство спортсменов с позиции «субъект – субъектных» отношений. Их суть состоит в том, что в спортивном единоборстве участвуют два спортсмена, и так как их действия направлены друг против друга, возникающие между ними межсубъектные отношения являются конфликтными. Поэтому для атакующего борца его соперник одновременно является и субъектом, и предметом деятельности (субъектом, когда не позволяет осуществить активность по отношению к себе, и предметом преобразования, когда не может оказывать достаточное сопротивление действиям соперника). Аналогичная ситуация возникает и по отношению к атакующему борцу, когда он и соперник меняются ролями (Малков О.Б., 1999).

Средства подготовки, моделирующие соревновательную деятельность, претерпевают изменения в связи с эволюцией правил соревнований, в частности, с сокращением продолжительности поединков. Так, возрастает интенсивность выполняемой работы, которая проводится в интервальном режиме. Причем моделирование соревновательной деятельности может осуществляться с помощью выполнения различных по характеру упражнений, в частности, спуртового бега (в гору или по горизонтальной поверхности), бросков манекена, круговой тренировки и схваток. Для воспроизведения высокой степени утомления продолжительность моделирующих упражнений может быть значительно увеличена. Однако по мере приближения к ответственным соревнованиям регламент схваток или физических упражнений, моделирующих нагрузки, должен все больше соответствовать соревновательному (Петрунев А.А., 1985). При этом автор отмечает, что для акцентированного моделирования соревновательных ситуаций проводятся схватки по заданию, предложенные Г.А.Сапуновым во время работы тренером сборной СССР по классической борьбе. Сюда входят задания: борьба за захват рук, поочередная борьба в партере, борьба в обоюдном скрестном захвате, поочередное выполнение бросков с сопротивлением.

В процессе технико-тактической подготовки следует ориентироваться на следующие показатели. Так, в подготовке высококвалифицированных борцов в среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных

действий. В каждом занятии борцы совершенствуют 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырех раз. Остальные 35-40% времени основной части занятия отводятся на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени занимает совершенствование тактики поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой (Шахмурадов Ю.А., 1997).

К основным направлениям подготовки российских борцов отнесены: совершенствование тактических подготовок для эффективного проведения «коронных» приемов в схватках с основными соперниками; совершенствование навыков ведения активной тотальной борьбы, выведения из равновесия и создания благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней; совершенствование навыков активного начала схватки; повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. и др. (2000).

Несомненно, что эффективно провести тот или иной прием в реальных условиях поединка с квалифицированными соперниками без тактической подготовки очень сложно или практически невозможно. Поэтому необходимо совершенствовать подготовительную часть приемов (Косой Э.Б., Турецкий Б.В., 1986). Пренебрежение этим требованием может привести к тому, что приемы не будут получаться, это явление Ю.А.Шахмурадовым (1997) названо «феноменом потери эффективности технико-тактических действий».

Для восстановления эффективности коронных атакующих технико-тактических действий совершенствование производится в поединках с соперниками различного роста и веса; в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимальном темпе; на фоне прогрессирующего утомления; в поединке с соперником, задача которого не дать реализовать ни одного коронного технико-тактического действия; в поединках с основными конкурентами (Шахмурадов Ю.А., 1997).

В работе Д.Г.Миндиашвили, В.Д.Дашинорбоева, Л.Ф.Колесника с соавт. (1985) отмечается высокая эффективность контратакующих действий в борьбе и раскрыта методика обучения и совершенствования приемов контратаки в виде конкретных задач.

Для того чтобы эффективно выполнить тот или иной прием, необходимо создать преимущество (за счет силы, внезапности и т.д.) в определенный промежуток времени, конкретном положении (ситуации) при

взаимодействии с любой (любыми) частью тела соперника (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1997).

Тренеры должны учитывать, что в процессе тренировочно-соревновательной деятельности некоторые субъективно-эмоциональные факторы могут отрицательно повлиять на оценку предсоревновательной ситуации, а самое главное, принятие решений и эффективность соревновательной деятельности в целом. К таким факторам отнесены: предвзятость, подмена действительного желаемым, половинчатые решения, перестраховка, эгоцентризм (Чумаков Е.М., 1974).

Моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить навыки и умения борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом деятельности и, во-вторых, выработать индивидуальный стиль и тактику ведения поединка, сформировать и усовершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством (Подливаев Б.А., 1999).

А.И.Воронов, В.В.Березняк (1990) в своем исследовании, направленном на повышение надежности технических действий борцов рекомендуют при совершенствовании добиваться того, чтобы спортсмен при подготовительном действии к излюбленному приему прикладывал к сопернику максимум силы, доступной ему в этом движении. Авторы совершенно правильно говорят о необходимости сокращения времени переключения (перехода) от подготовительного действия к основному броску, а также при конструировании сложных атакующих действий отдавать предпочтение разнонаправленному проведению подготовительного действия и броска.

Для эффективной подготовки можно привлекать партнеров, обладающих различными морфофункциональными характеристиками и подготовленностью. При этом показана высокая эффективность тренировки с различными по весу тела и квалификации спарринг партнерами (Дутов В.С., 1985; Дутов В.С. с соавт., 1986).

Важнейшая особенность спортивной деятельности (в том числе единоборства заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайнего недостатка времени, причем одно действие редко приводит к окончательному разрешению конфликтной ситуации и, как правило, только меняет ее или вызывает новую (Карчевский В.В., Лопав В.К., Луничкин В.Г. и др., 1979).

Анализ соревновательных поединков с позиций целевых установок, реализуемых спортсменом, позволяет ставить более конкретные задачи в ходе тренировки. При этом эффективность тренировки борцов может быть значительно повышена, если при помощи метода моделирования борцы

будут решать задачи, которые возникают в реальном поединке (Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т., 1982).

Физическая подготовка

Анализ научно-методической литературы (Бойко В.Ф., 1982; Дахновский В.С., Лещенко С.С., Жильцов Ю.В., 1980; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Никуличев В.А., 1986; Петрунев А.А., 1985; Петрунев А.А. с соавт., 1988; Попов Г.И. с соавт., 2000; Рожков П.А. с соавт., 1982; Шахмурадов Ю.А. с соавт., 1981 и др.) свидетельствует о том, что роль физической подготовки в борьбе не только не снижается, но и значительно повышается. При этом показано, что регламент современного поединка, независимо от конкретной формулы, значительно интенсифицирует его и акцент в методике развития двигательных качеств сместился от развития силы к силовой и скоростной выносливости, сейчас необходимо отдавать предпочтение скоростно-силовой выносливости (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993; Эрцеган М., 2000).

Поскольку действующие правила ФИЛА ориентированы на всемерную интенсификацию соревновательной деятельности, считаем, не утратило своей актуальности мнение А.А.Новикова и В.С.Дахновского (1986) о том, что борцы должны повысить специальную выносливость настолько, чтобы быть в состоянии предпринимать реальные попытки выполнить прием через каждые 15-25 секунд. Поэтому понадобится увеличить долю специальных средств в зоне максимальной интенсивности (ЧСС свыше 180 уд/мин) до 10-12% объема тренировочной работы.

Проведя анкетный опрос и изучив планы подготовки, А.В.Медведь, А.М.Шахлай, А.А.Медведь и др. (2000) определили, что на практике три четверти, то есть 74% опрошенных, объемы специальной физической и общей физической подготовки планируют в соотношении 60:40%. На работу анаэробной направленности отводится 20% (1% - алактатная, 19% - гликолизная) от общего объема специальной работы, на нагрузки анаэробного-аэробного характера – 25%, на тренировочную работу аэробной направленности – 55%. Объем тренировочной работы в микроциклах соревновательного периода составляет 260-280 мин. При этом авторы пришли к выводу, что повысить интенсивность тренировочной работы в соревновательном периоде можно, планируя следующие показатели тренировочной нагрузки (в процентах от общего объема специальной нагрузки): тренировочная работа анаэробной направленности – 30%; тренировочная работа анаэробной направленности – до 30%; тренировочная работа аэробной направленности – до 40%.

Изучая проблему интенсификации учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований, Б.М.Рыбалко, А.М.Шахлай (1986) определили время проведения активных и пассивных действий высококвалифицированных спортсменов. В среднем продолжительность всех активных действий составила всего лишь 30,8% времени схватки. В связи с

чем ими предложено интенсифицировать учебно-тренировочный процесс путем совершенствования структуры недельного микроцикла. Для этого необходимо изменить распределение нагрузочных и разгрузочных дней, а также соотношение продолжительности работы и отдыха на каждом тренировочном занятии. При этом предложено более широко внедрять на учебно-тренировочных сборах трехразовые тренировки с сокращением их продолжительности. Следует учесть, что повышаются требования к анаэробным системам энергообеспечения, поэтому каждое задание следует выполнять с повышенной напряженностью. Это должно стать общим методическим правилом. Также нужно иметь в виду гетерохронность (разновременность) восстановления функций организма спортсменов.

Авторы отмечают, что для повышения интенсивности тренировочного процесса и повышения анаэробных возможностей организма, а также выработки умения выкладываться в короткий срок и мобилизоваться на решение конкретной задачи (провести прием) целесообразно давать борцам одно-двухминутные тренировочные задания. Кроме этого, предложили рекомендации, касающиеся повышения интенсивности схваток с помощью целевых установок и тактических заданий.

Иллюстрируя взаимосвязь правил соревнований и методики подготовки, А.А.Новиков, А.О.Акопян (1993) представили основные характеристики тренировочного процесса в годичном цикле сборной команды СССР в зависимости от регламента поединка.

Так, время тренировочной работы при девятиминутном регламенте составляло 1400 часов, при этом 40% времени приходилось на общую физическую подготовку (ОФП); 5% – скоростно-силовую (ССП); 30% – специальную (СП); 11% - технико-тактическую (ТТП) и 14% – на соревновательную подготовку (СорП). При шестиминутном регламенте время тренировочной работы уменьшилось почти в 2 раза и составило 756 минут, соответственно уменьшился объем ОФП до 8%, однако объем ССП возрос и составил 39%; СП – 47,9%; СорП – 5,1%.

С целью создания предпосылок для гармонического совершенствования всех функций, максимального проявления координационных и физических способностей спортсмена А.А.Новиков, А.О.Акопян (1993) распределили средства подготовки борцов различной типологии деятельности в годичном цикле следующим образом. Для представителей технического типа ОФП – 21% и ССП – 22%, на СП и ТТП – 43%. Борцам скоростно-силового типа предлагается следующее распределение средств подготовки: ОФП – 19%, ССП – 18%, СП и ТТП – 49%. Представителям функционального стиля – по 15% на ОФП и ССП; СП и ТТП – 56%. Объем соревновательной подготовки для спортсменов всех типов оказался одинаковым – по 14%.

В процессе подготовки спортсменов к соревнованиям в тренировке широко применяется моделирование различных соревновательных ситуаций при предельных режимах физической нагрузки, которые, с одной стороны, дают основной тренировочный эффект, а с другой стороны, беспорядочное

применение таких нагрузок грозит перенапряжением и перетренированностью. Поэтому важно, чтобы околопредельные нагрузки были адекватны состоянию борца. В этой связи в системе управления тренировочным процессом борцов высоких разрядов необходима объективная «обратная связь» между тренером и спортсменом (Медведь А.В., Мурзинков В.Н., Шестакова Т.Н., 1981).

Решить проблему повышения уровня специальной выносливости борцов за счет простого увеличения объемов тренировки не представляется возможным, поэтому следует повышать специфичность используемых средств. Это можно осуществить с помощью моделирования неравномерной, спуртовой нагрузки соревновательной схватки (Дахновский В.С., Ишмухамедов А.А., Чубаров М.М., 1984).

В.А.Никуличев (1986) напоминает, что относить тренировочные упражнения к той или иной группе необходимо с учетом одного, наиболее существенного признака, а не нескольких. Всего таких признаков четыре: специализированность, направленность, координационная сложность, величина воздействия на организм. Далее автор приводит классификацию средств тренировки борцов, в которую вошли:

1) соревновательные упражнения: схватки по заданию от 20 с до 3 мин, которые проводятся круговым методом и моделируют фрагменты соревновательных схваток; специальные тесты с бросками манекена; учебно-тренировочные схватки; учебно-тренировочные схватки в стойке и партере; тренировочные и контрольные схватки;

2) специально-подготовительные упражнения: специальные упражнения (разминка на ковре); имитация технико-тактических действий вне ковра; технико-тактические действия в стойке и партере, на мосту; специальные скоростно-силовые упражнения традиционного и направленного воздействия;

3) общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения; утренняя пробежка; общие скоростно-силовые упражнения и направленного воздействия; кросс и бег направленного воздействия (спуртовый); дополнительные циклические упражнения; спортивные игры.

Использование данной классификации позволяет программировать на единой основе тренировочный процесс квалифицированных борцов.

С целью увеличения времени активных действий и повышения интенсивности ведения борьбы в целом Б.М.Рыбалко, А.М.Шахлай (1986) на основе проведенных исследований рекомендуют проводить поединки с целевыми установками и тактическими заданиями различной направленности.

В.И.Пугачев, О.А.Сиротин (1982) описали методы повышения психической напряженности учебно-тренировочного процесса, использование которых в комплексе, по нашему мнению, позволит моделировать экстремальные психоэмоциональные условия соревновательной деятельности.

В ряде работ (Блеер А.Н., Бойко В.Ф., 1982; Игуменова Л.А., 1999; Дахновский В.С., Ишмухамедов А.А., Чубаров М.М., 1984; Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В., 1990; Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К., 1982; Шепилов А.А., Климин В.П., 1979; Шиян В.В., 1998; Шулика Ю.А., 2004; и др.) рассматриваются вопросы моделирования соревновательной нагрузки и влияние специальной выносливости на проявление технико-тактического мастерства. При этом показано, что специальная выносливость оказывает существенное влияние на исход поединков.

Практика подготовки к соревнованиям

Непосредственная подготовка завершает достаточно длительный (до нескольких месяцев и более) учебно-тренировочный процесс и служит для подведения спортсменов к соревнованиям в состоянии наивысшей готовности (Гаськов А.В., 1998, 1999, 2000; Дегтярев И.П., 1987; Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Хамаганов Б.П., 2005; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Никуличев В.А., 1981).

В борьбе (вольной, греко-римской), как правило, применяется многоцикловая структура подготовки. В каждом периоде выделяют 4 этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный, этап непосредственной подготовки и послесоревновательный. В свою очередь, в годичный цикл входят 3 периода (макроцикла) длительностью от трех до пяти месяцев (Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Максимова В.М., Никуличев В.А., 1983). В каждом периоде осуществляется подготовка минимум к одному основному соревнованию. Методической особенностью в трехцикловой системе является введение так называемых соревновательных серий. Так, в борьбе в первом соревновательном периоде проводится 3-4 ответственных турнира с двух-трехнедельным интервалом (Максимова В.М., Никуличев В.А., 1983).

Обычно этап непосредственной подготовки длится 2-4 недели, его задачей является постепенное повышение специальной работоспособности, обеспечивающей успех в соревновании. Решение поставленной задачи осуществляется за счет дальнейшего совершенствования физических качеств, проявляющихся непосредственно в условиях схваток, индивидуального тактико-технического мастерства, морально-волевой подготовки. Основными средствами данного этапа являются имитационные упражнения, технико-тактическая подготовка с учетом особенностей вероятных противников, тренировочные схватки с различными заданиями и с различными партнерами, ведение схваток в высоком темпе, атакующие действия.

Объем и интенсивность нагрузки по сравнению с этапом предварительной подготовки возрастают, а затем снижаются. Объем повышается за счет увеличения количества специальных упражнений. На тренировочные схватки в начале периода выделяют больше времени, чем необходимо на соревнованиях, а затем постепенно приближаются к

требованиям соревнований.

Интенсивность увеличивается за счет увеличения темпа в специальных упражнениях и в схватках, а также в результате повышения плотности занятий за счет уменьшения перерывов между упражнениями (Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984).

В.А.Никуличев (1981) предлагает на этапе непосредственной подготовки выделить 4 характерные узловые части, независимо от количества дней: подготовительную, ударную, заключительную и надстроечную, а в ударной его части включать микроцикл с тремя - шестью контрольными схватками с задачей моделирования предстоящей соревновательной деятельности.

В.С.Дахновский, С.С.Лещенко 1977 считают: чтобы спортсмены подошли к соревнованиям в оптимальной спортивной форме, необходимо соблюдать следующие условия:

- нагрузки, максимально приближенные к соревновательным, давать не менее чем за 10-12 дней до соревнований, так как восстановление после максимальной нагрузки наступает лишь за этот период;

- снизить объем тренировочной нагрузки к концу этапа, при этом можно применять сдвоенные или строенные недельные микроциклы, в которых на первую неделю планируется большая тренировочная нагрузка, на вторую – средняя, на третью – малая;

- нагрузка по объему и интенсивности не должна превышать нагрузку этапа предварительной подготовки;

- не следует активно исправлять недостатки, а наоборот, нужно готовиться к соревнованиям, учитывая сильные стороны и достоинства соперников.

Этап непосредственной подготовки, реализуемый в виде так называемых учебно-тренировочных сборов, обычно осуществляется понедельно, включая от 1 до 3-4, иногда 5-ти недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от первого к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованиями планируется банный день до соревнования (Туманян Г.С., 1984). Автор рекомендует соблюдение следующих рекомендаций при проведении учебно-тренировочных сборов.

1. Величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора к соревнованиям достигает максимума, а затем в течение десяти-двенадцати дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений. Это достигается за счет снижения продолжительности схваток до соревновательного регламента.

2. Следует придерживаться правила, при котором общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

3. В последние годы продолжительность учебно-тренировочных сборов

в среднем составляет 15-20 дней.

Привычным и достаточно эффективным является построение предсоревновательной подготовки по принципу «маятника», подразумевающему: а) активизацию восстановительных процессов с помощью контрастных видов нагрузок; б) чередование основных и регулировочных микроциклов, что приводит к маятникообразной раскачке организма, с одной стороны, обеспечивая более эффективное восстановление борцов, а с другой – создавая ритмичное повышение и снижение их общей специальной работоспособности (Туманян Г.С., 1984).

Опытные специалисты указывают, что без использования нагрузок, которые по характеру соответствуют соревновательным или превосходят их, поднять уровень готовности борцов нельзя. Поэтому нагрузки, превышающие по характеру, объему и интенсивности предстоящие соревновательные, необходимы. Так как без них нельзя вывести спортсменов на качественно новый уровень готовности. Они могут применяться за 8-10 дней до первого дня соревнований (Шахмурадов Ю.А., 1997).

Следует отметить, что для подготовки сборной России к крупнейшим турнирам и чемпионатам используется примерный план, состоящий из тридцати четырех занятий (Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., 2000). Авторы, основываясь на богатом опыте подготовки как сборных команд, так и отдельных спортсменов, предложили следующие рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные сборы следует планировать с постоянным варьированием объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Идеальный вариант к главному старту – четырехэтапное планирование: высокогорная подготовка; восстановительный сбор на море; высокогорная подготовка, заключительный сбор в климатогеографических условиях, близких к условиям проведения главного старта. Соотношение видов подготовки на первом и втором (базовых) сборах может иметь следующий вид: 60% - ОФП и восстановительные мероприятия; 40% - работа на ковре. В свою очередь, работа на ковре подразделяется: на изучение и совершенствование технико-тактических действий – 20%, учебно-тренировочные схватки – 15%, изучение тактики – 5%. Соотношение нагрузок на третьем (специально-подготовительном) учебно-тренировочном сборе выглядит следующим образом: 40% - ОФП и восстановительные мероприятия, 60% - работа на ковре. При этом на первой неделе – объем большой, интенсивность средняя; на второй неделе – объем и интенсивность большие; на третьей неделе – объем большой, интенсивность максимальная. Соотношение нагрузок на заключительном учебно-тренировочном сборе может иметь следующий вид: на первой неделе – объем и интенсивность большие; на второй неделе – объем средний, интенсивность большая; на третьей неделе – объем ниже среднего, интенсивность средняя. За 3-4 дня до старта – объем ниже среднего, а интенсивность малая. Борцы делают короткую, но интенсивную схватку – «пуш-пуш» и индивидуально настраиваются на предстоящие поединки.

Соревновательная деятельность в современной вольной борьбе

С 1 января 2005 г. Международной федерацией любительской борьбы (FILA) принята новая редакция правил. В связи с этим нами проведен анализ, целью которого было определить, каким образом последние изменения повлияли на соревновательную деятельность борцов – взрослых и юниоров и насколько они удачны.

Исследование соревновательной деятельности проведено на международном турнире на призы Президента Республики Бурятия 5-6 марта 2005 г. Данный турнир проводится по календарю FILA и относится к категории «А». Соревнований такого ранга в России проводится всего пять. Состав участников представлен в табл. 1.

Анализируя показатели, представленные в табл. 2, необходимо отметить, что при новой редакции правил количество схваток незначительно превышает число самих участников соревнований. Результативность борьбы не упала и соответствует показателям соревновательной деятельности при старой редакции правил.

Таблица 1

Состав участников соревнований на призы
Президента Республики Бурятия (Улан-Удэ, 2005 г.)

№	Страна	Весовая категория							Всего
		50	55	60	66	74	84	96	
1.	Россия	9	14	18	6	8	4	6	65
2.	Казахстан	1	1	-	4	1	1	1	9
3.	Монголия	-	1	2	2	4	2	2	13
4.	Беларусь	-	-	-	-	-	2	-	2
5.	Кыргызстан	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Куба	-	1	-	2	-	1	-	4
7.	Грузия	-	-	-	-	1	-	-	1
8.	Узбекистан	1	1	-	-	1	-	-	3
9.	Китай	1	-	-	-	-	1	1	3
Квалификация спортсменов									
	МСМК	1	2	5	1	0	0	1	10
	МС	6	9	7	7	12	10	5	56

Показатели соревновательной деятельности участников международного турнира на приз Президента Бурятии (г. Улан-Удэ, 5-6 марта 2005 г.)

Весовая категория (кг)	50	55	60	66	74	84	96	Итого
Кол-во участников	12	18	20	14	15	11	10	100
Кол-во схваток	14	21	23	16	18	13	12	117
Сумма баллов всех борцов веса	163	172	184	142	159	87	97	1004
Среднее кол-во баллов в одной схватке	11,6	8,2	8,0	8,88	8,83	6,7	8,08	8,58
Среднее кол-во баллов в одной схватке одного борца	5,8	4,1	4,0	4,44	4,42	3,35	4,04	4,29
Кол-во побед «туше»	1	4	5	2	1	1	5	19
Кол-во побед по баллам	13	17	17	14	17	12	7	97
Кол-во схваток с 10 и более баллами (оба борца)	6	7	7	7	8	3	5	43
Кол-во баллов, набранное в них	115	85	81	103	108	40	69	601
Процент от всех баллов в весе	70,6	49,4	44,0	72,5	68,0	46,0	71,1	59,9
Кол-во схваток с менее чем с 10 баллами (оба борца)	8	14	16	9	10	10	7	74
Кол-во баллов, набранное в них	48	87	103	39	51	47	28	403
Процент от всех баллов в весе	29,4	50,6	56,0	27,5	32,0	54,0	28,9	40,1
Общее время периодов (мин)	69	88	97	66	78	54	44	496
Среднее время одной схватки (мин, с)	4.56	4.12	4.13	4.08	4.20	4.09	3.40	4.14
Кол-во баллов победителей	107	132	138	119	121	71	74	762
Кол-во баллов победителя (1 схватка)	7,64	6,3	6,0	7,44	6,72	5,46	6,17	6,51
Общее кол-во баллов проигравших	56	40	46	23	38	16	23	242
Кол-во баллов проигравшего (1 схватка)	4,0	1,9	2,0	1,44	2,11	1,23	1,92	2,07

Несколько снизилось количество побед на «туше», так как спортсменам для проведения приемов в партере дается меньше времени, а эффективных бросков со стойки выполняется также очень мало. Среднее время схваток снизилось незначительно, однако время активной борьбы в каждой весовой категории в течение соревновательного дня значительно снизилось за счет уменьшения количества схваток. Так, например, при двадцати участниках для того чтобы выявить победителей, достаточно 97 минут «чистого времени» (не учитывая перерывов между периодами, схватками и др.).

Объективную информацию о продолжительности борьбы дает количество поединков, заканчивающихся во время третьего периода или после него. В этой связи следует отметить, что каждые 2 схватки из трех заканчивались после второго периода (табл. 3). Наиболее результативным является второй период.

Распределение побед в 117 схватках на туше по периодам выглядит следующим образом: в первом периоде – 10; во втором – 6; в третьем – 3.

Таблица 3

Количество схваток и результативность борьбы по периодам

Вес (кг)	Общее кол-во баллов в весе по периодам			Кол-во схваток по периодам			Среднее кол-во баллов в одном периоде		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
50	51	62	50	14	13	8	3,64	4,86	6,25
55	71	83	18	21	18	8	3,38	4,61	2,25
60	68	94	22	23	20	8	2,95	4,70	2,75
66	67	64	11	16	16	2	4,18	4,0	5,5
74	65	83	11	18	18	4	3,61	4,61	2,75
84	37	40	10	13	12	3	2,84	3,33	3,33
96	53	34	10	12	8	3	4,41	4,25	3,33
	412	460	132	117	105	36	3,52	4,38	3,67

Результаты анализа данных соревнований заключаются в следующем:

- результативность соревновательной деятельности борцов не снизилась, соревнования стали проходить более динамично, интрига сохраняется до последних секунд схватки, так как спортсмен, проигравший в одном периоде, сохраняет шансы отыграться в другом и одержать победу во всем поединке;

- в некоторой степени увеличилась вероятность побед менее подготовленными спортсменами, так как эта система в некоторой степени выравнивает шансы соперников;

- более семидесяти процентов времени борцы проводят в стойке, меньше стало партерной борьбы;

- система с прямым выбыванием и утешительными встречами позволяет проводить соревнования за более короткое время, что значительно меньше утомляет спортсменов, судей и особенно зрителей;

- основным недостатком данной редакции правил является то, что в случае нулевого счета выгодный и практически беспроигрышный захват определяется простым жребием.

Также анализ соревновательной деятельности борцов был проведен на финале первенства России среди юниоров (1985-1987 годов рождения) 21-24 апреля 2005 года в городе Улан-Удэ. Эти спортсмены являются самым ближайшим и перспективным резервом первой сборной страны.

В соревнованиях участвовало 199 борцов, представлявших все сильнейшие регионы страны. В число призеров (1-5 места) вошли спортсмены 14 команд. Победителями (1-2 места) стали представители 8 команд, они имеют самые реальные шансы участвовать в первенствах мира и Европы (табл. 4).

При рассмотрении показателей, представленных в табл. 5, можно констатировать следующее.

1. При новых правилах значительно уменьшилось число схваток и лишь незначительно превышает количество самих участников соревнований. Так, это соотношение составляет 1,176, то есть число поединков (234) больше количества спортсменов (199 чел.) на 17,6 %.

2. Первенство характеризуется достаточно высокой результативностью, так оба борца (победитель и проигравший) набирали, в среднем, 8,44 балла.

3. Количество побед на «туше» составило всего 38 из 234 схваток, что соответствует 16,24%.

Таблица 4

Призеры первенства России среди юниоров 1985-1987 годов рождения
(Улан-Удэ, 2005)

№	Команды	Кол-во призеров (1-5 места)				Кол-во 1-5 мест
		1 м.	2 м.	3 м.	5 м.	
1	Дагестан	2	1	6	2	11
2	С.О. – Алания	2	2	3	3	10
3	Красноярск	1	-	2	2	5
4	Москва	1	2	1	-	4
5	Бурятия	1	1	1	1	4
6	Саха-Якутия	-	1	1	4	6
7	КЧР	1	-	-	-	1
8	Тыва	-	1	-	-	1
9	УОБАО	-	-	1	-	1
10	Липецк	-	-	1	-	1
11	Новосибирск	-	-	-	1	1
12	Кемерово	-	-	-	1	1
13	Приморский край	-	-	-	1	1
14	Калининград	-	-	-	1	1
	Итого	8	8	16	16	48

Показатели соревновательной деятельности участников
первенства России среди юниоров (Улан-Удэ, 2005)

Весовая категория, кг	50	55	60	66	74	84	96	120	Итого
Кол-во участников	21	23	33	36	23	19	23	21	199
Кол-во схваток	26	27	39	41	27	23	27	24	234
Сумма баллов всех борцов веса	191	280	309	329	233	169	268	195	1974
Среднее кол-во баллов в одной схватке	7,34	10,4	7,92	8,02	8,63	7,35	9,93	8,13	8,44
Среднее кол-во баллов в одной схватке одного борца	3,67	5,2	3,96	4,01	4,32	3,67	4,97	4,07	4,22
Кол-во побед «туше»	3	8	0	5	3	0	7	12	38
Кол-во побед по баллам	23	19	39	36	24	23	20	12	196
Кол-во схваток с 10 и более баллами (оба борца)	9	18	12	17	9	6	16	5	92
Кол-во баллов, набранное в них	111	232	168	197	143	67	192	76	1186
Процент от всех баллов в весе	58	83	54	60	61	0	72	39	60,1
Кол-во схваток с менее чем с 10 баллами (оба борца)	17	9	27	24	18	17	11	19	142
Кол-во баллов, набранное в них	80	48	141	132	90	102	76	119	788
Процент от всех баллов в весе	42	17	46	40	39	60	28	61	39,1
Общее время периодов (мин)	112	113	182	169	128	89	110	79	982
Среднее время одной схватки (мин, с)	4.19	4.11	4.40	4.07	4.44	3.52	4.04	3.18	4.12
Кол-во баллов победителей	152	223	248	276	167	141	230	158	1595
Кол-во баллов победителя	5,85	8,26	6,36	6,73	6,19	6,13	8,52	6,58	6,82
Общее кол-во баллов проигравших	39	57	61	53	66	28	38	37	397
Кол-во баллов проигравшего (1 схватка)	1,5	2,11	1,56	1,29	2,44	1,22	1,41	1,54	1,62

4. Количество различных вариантов побед по баллам составило 196, то есть 83,76%. Этому существует простое объяснение: если спортсмен сразу же после перевода соперника в партер не провел реальной попытки выполнить прием, то он сразу же поднимается в стойку. Кроме того, на соревнованиях достаточно высокого ранга среди юниоров и мужчин «кладышные» приемы проводятся только в единичных случаях.

5. Время проведения одного поединка снизилось и составило 4 минуты 12 секунд. Это говорит о том, что в подавляющей части схваток достаточно было не более 2-х периодов. Общее время борьбы (не считая пауз, перерывов, выхода на ковер) - 982 минуты, то есть всего 16 часов 22 минуты, которые были распределены на 3 дня соревнований.

6. Состав участников на данном первенстве по уровню подготовленности был весьма разнороден. Так, победители в 234 схватках выиграли 1595 баллов в сумме, или 6,82 балла на 1 спортсмена. А проигравшие набрали суммарно всего 397 баллов, то есть 1,62 балла на 1 борца.

7. Следует отметить наиболее высокую результативность борцов веса 55 кг (10,4 балла в среднем в одной схватке) и борцов 96 кг – 9,93 балла.

8. В весовых категориях 60 и 84 кг не зафиксировано побед на «туше». Однако в весе 55 кг зафиксировано 8 чистых побед из 27 схваток (29,63%), в весе 96 кг – 7 туше из 27 (25,93%) и в весе 120 кг из 24 схваток каждая вторая закончилась кладышем на лопатки.

В целом результаты опроса свидетельствуют о том, что, несмотря на некоторый разброс мнений, новые правила соревнований устраивают большую часть опрошенных.

В этой связи следует обратиться к интервью двукратного олимпийского чемпиона, пятикратного чемпиона мира и Европы Б.Сайтиева, данного им после весеннего чемпионата Европы 2005 года газете «Спорт-Экспресс». Знаменитый спортсмен отметил, что именно для него старые правила были абсолютно неподходящими, в связи с использованием скрестных захватов при равном счете. Он также сказал, что сейчас у борцов нет стимула проводить красивые броски, проще пройти в ноги, заработать балл, а потом удерживать это мизерное преимущество. Кроме того, Б.Сайтиев возмущен тем, что борец во время проведения красивого броска заступивший хотя бы одной ногой за пределы ковра, проигрывает 1 балл.

Очень интересны мысли, высказанные М.Г.Мамиашвили в интервью «Советскому спорту» после весеннего чемпионата Европы 2005 года в Варне. Член бюро ФИЛА и президент ФСБР отметил главный плюс новых правил – то, что до предела обострилась интрига поединков. Теперь, если борец «зевнул» прием и проиграл, пусть даже крупно, первую двухминутку, он все равно может выиграть схватку, победив в следующих двух периодах. Однако он отметил, что двух минут слишком мало, чтобы два примерно равных по классу борца смогли проявить свои лучшие качества.

В результате проведенных исследований мы считаем, что правила современной вольной борьбы все еще требуют дальнейшего совершенствования. Целесообразно снизить роль необъективного вмешательства судей в решение конкретного исхода схватки. Убрать пункт правил, согласно которому борец заступивший (наступивший) за рабочую площадь проигрывает 1 балл.

Основные преимущества новых правил.

1. Нокаут - система (выбывание после одного поражения) в вольной борьбе в целом себя оправдывает, так как в основном побеждают сильнейшие, наиболее подготовленные спортсмены. Хотя среди части тренеров и спортсменов существовало опасение, что эта система кардинально снизит объективность определения победителей. При этом у спортсменов, проигравших финалистам, все же появляется шанс попасть в число призеров, кроме того, увеличивается количество бронзовых медалистов с 1 до 2.

2. Определение победителей в каждом периоде (например, как в некоторых спортивных играх) дает надежду и возможность спортсменам отыграться в следующем, сбросив психологический груз проигранных баллов.

3. Выгодной стороной системы является возможность определения победителей определенного веса в 1 день. Поэтому любой зритель получает возможность от начала до окончания соревнования в конкретном весе увидеть нужного ему спортсмена, а не ждать его выхода на ковер до 3-4 дней, как было ранее. Система с прямым выбыванием и утешительными встречами позволяет проводить соревнования за более короткое время, что значительно меньше утомляет спортсменов, судей и зрителей.

4. Опасения, что результативность соревновательной деятельности борцов упадет, не оправдываются, соревнования стали проходить более динамично, интрига до предела обостряется при счете 1 – 1 после второго периода и сохраняется до последних секунд схватки, так как спортсмен, проигравший в одном периоде, сохраняет шансы отыграться в другом и одержать победу во всем поединке.

5. Увеличилась вероятность побед более слабых спортсменов над более подготовленными соперниками, так как эта система в некоторой степени выравнивает их шансы. Это также ведет к росту интереса многих зрителей к соревнованиям.

6. Более семьдесят процентов времени борцы проводят в стойке, меньше стало партерной борьбы.

Основные недостатки новых правил.

1. Главный недостаток данной редакции правил состоит в том, что в случае нулевого счета наиболее выгодный захват определяется простым жребием.

2. Возникают споры при определении: заступил ли один из соперников за рабочую зону или нет? Такие инциденты не прибавляют зрелищности борьбе.

В целом новые правила, по нашему мнению, имеют как преимущества, так и недостатки. Однако для дальнейшего их изучения требуется анализ соревнований различного ранга, начиная с детских и заканчивая самыми крупными.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СВЯЗИ С ТРЕБОВАНИЯМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Совершенствование технико-тактической подготовленности

В результате проведенных исследований нами определено, что основными направлениями практической методики технико-тактической подготовки борцов являются: совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных) приемов; совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней; совершенствование навыков активного начала схватки; повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки.

В процессе теоретических занятий с просмотром видеозаписей спортсмены под нашим руководством изучали технические и тактические основы ведения поединка, анализировали эффективные приемы, составляющие арсенал ведущих борцов мира, а также обсуждали особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

При этом совершенствовались:

-технические действия по фрагментам динамических ситуаций в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.);

-технические действия на фоне разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной);

-тактические комбинации, направленные на создание активного фона борьбы.

Анализ и поиск способов противоборства против основных конкурентов активно проводились в процессе непосредственной подготовки (не менее чем за 2 недели до соревнований).

В тренировке борцов давалась система заданий для совершенствования их мастерства (табл. 6).

Система заданий для совершенствования технико-тактического мастерства борцов

№	Тренировочные задания
1	Варьирование сопротивления соперника (увеличение или уменьшение)
2	Уменьшение или увеличение времени отдыха и интенсивности нагрузки
3	Усложнение или упрощение исходных и промежуточных взаимоположений борцов
4	Использование различных тактических подготовок для создания динамических ситуаций
5	Подбор партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования
6	Совершенствование способов выведения из равновесия
7	Совершенствование точности выполнения захвата
8	Совершенствование навыков оптимального расслабления и напряжения мышц
9	Развитие образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника

Учитывалось, что одну и ту же задачу каждый спортсмен может решать своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, для удержания преимущества выбиралось либо сковывание, либо маневрирование, либо угроза атаки, либо комплексные действия, включающие все эти операции.

Борцы совершенствовали навыки ведения единоборства:

-после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов) не снижать активность, прессинговать;

-после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов) удерживать преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием;

-после успешной атаки (контратаки) с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше;

-после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов), восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать и перейти к удержанию преимущества с помощью надежной защиты, сковывания, маневрирования;

-после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов), снова атаковать, затем восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать с

переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше.

В процессе технико-тактической подготовки обязательно напоминалось, что борец после успешной атаки и выигрыша балла (баллов), как правило, в свою очередь оказывается атакованным. И ему необходимо быть готовым к этому. В противном случае он может проиграть баллы или оказаться на лопатках.

Причем, в зависимости от задачи, менялись действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой или демонстрацией активности и т.д.).

С.В.Калмыков, А.С.Сагалеев (2000), основываясь на позициях деятельностного подхода, с помощью фрагментарного анализа выделили в качестве относительно самостоятельной структурной единицы начало поединка, которое, в свою очередь, может включать от одного до нескольких фрагментов (эпизодов) единоборства. После чего авторы определили, каким образом такое начало может быть связано с результатом соревновательной деятельности в целом. Оказалось, что в 16-ти полуфинальных и финальных встречах чемпионата мира 1997 г. 14 побед одержали борцы, активно начавшие поединки и выигравшие при этом 1 балл и в некоторых случаях развившие успех до трех баллов, что составило 87,5%. Таким образом, показано, что спортсмены, активно начинающие поединки и выигрывающие при этом один или несколько баллов, овладевают инициативой, получают психологическое преимущество и, как правило, побеждают.

Проведенный в связи со сказанным выше анализ соревновательной деятельности по измененным с 01.01.2005 г. правилам свидетельствует о том, что роль первого балла в достижении победы еще более возрастает по следующим причинам:

1) время одного периода сократилось с трех до двух минут, то есть времени отыгаться остается еще меньше;

2) каждый период начинается с нулевого счета, то есть у каждого спортсмена имеется возможность первым выиграть балл трижды.

Исходя из вышесказанного, нами давалась установка активно начинать поединок, внезапно атаковать, первыми выполнять тактико-технические действия, для того чтобы захватить инициативу в начале поединка. Реализация этой задачи осуществлялась следующим образом: борцам объявлялось задание - выиграть дебют поединка, то есть взять первыми баллы и набрать больше очков, чем соперники в течение одной минуты. После чего поединок останавливался, проводился анализ и снова через 3-5 минут повторялось задание. Таких серий выполнялось до трех – шести.

Спортсмены обучались умению рационально вести единоборство в зависимости от создавшейся ситуации (табл. 7).

Способы реализации установок по эффективному ведению единоборства в зависимости от конкретной ситуации

№	Установки	Способы реализации установок
1	Выигрывая, не переходить к обороне, атаковать и наращивать преимущество	Борцу предоставляется гандикап в 1-4 балла и дается установка увеличить разрыв, партнер должен сократить отставание и выйти вперед
2	Для удержания преимущества при переходе (вынужденном или запланированном) к защитной тактике защищаться активными средствами	Применение неудобных захватов, швунгов, передвижений, ложных выпадов, прессинг, демонстрация активности. Ожидание технических и тактических ошибок соперника, стремящегося к обострению борьбы, проведение контратак
3	Одержат победу на туше	Совершенствование 1-2 высокоэффективных приемов
4	Маскировать тактический замысел атаковать при проигрышном счете	Не демонстрировать намерения атаковать, не спешить, не пытаться выполнить рискованные приемы без тактической подготовки
5	Совершенствовать навыки правильного сближения с противником	Не разводить локти в стороны и высоко не поднимать, спину держать прямо, ноги слегка согнуть в коленях, ноги не скрещивать
6	Проводить сложные атаки	Атака связками из двух-трех приемов, борьба «спуртами» через 20-30 секунд

В процессе совершенствования технико-тактических действий учитывались особенности телосложения соперников (длина тела, рук, ног, туловища), а также сильные и слабые стороны их подготовленности. При этом в максимально возможной степени использовались собственные наиболее сильные стороны, маскировались и компенсировались более слабые (табл. 8).

Учет особенностей соперников в технико-тактической подготовке

№	Особенности соперников	Реализация задачи
1	Быстрый соперник	Борьба в захвате, для того чтобы сковать движения соперника
2	Выносливый соперник	Добиться преимущества в самом начале поединка и затем удерживать его, маневрируя, сковывая, демонстрируя высокую активность и прессингуя
3	Недостаточно выносливый соперник	Чаще атаковать, навязывать силовое противостояние и на фоне его утомления набирать выигранные баллы и стремиться к победе на туше
4	Техничный соперник	Отработка жесткой, сковывающей, прессингующей борьбы
5	Более высокий соперник	Борьба в низкой стойке и из положения вне захвата
6	Низкорослый соперник	Совершенствование борьбы в контакте, с выгодными и удобными захватами в низкой стойке с упором в голову или плечо
7	Физически сильный соперник	Борьба с атаками вне захвата, с дистанции, уклонение от сковывающих, неудобных захватов

Для эффективного моделирования соревновательной деятельности производился рациональный подбор спарринг-партнеров, имеющих различные особенности физической подготовленности и технико-тактического мастерства (высокий уровень развития отдельных двигательных качеств или их определенных сочетаний, оригинальная техника и тактика ведения борьбы и т.д.).

В схватках круговым методом спортсмену—«матке», проводившему поединок с несколькими соперниками поочередно, подбирались разноплановые спарринг-партнеры.

Для повышения результативности борьбы спортсменам давались следующие рекомендации.

1. Атакующий должен действовать жестко, вкладывая всю свою силу и выносливость в проводимый прием. Кроме этого, оказывать и волевое давление на соперника. Это позволит быстрее расшатывать его защиту и успешно завершать атакующие действия.

2. Нужно не просто имитировать атаку, а по-настоящему вкладываться в прием по несколько раз с целью его качественной реализации. Даже убедившись в том, что соперник хорошо защищается, необходимо продолжать утомлять его непрерывными атаками, искусно маскируя свой конечный (истинный) замысел. Соперник, защитившись от первых

атакующих действий, успокаивается и несколько расслабляется. Атакующий, воспользовавшись этим, должен резко переключиться на заранее приготовленный коронный прием и добиться успеха.

3. В ситуациях поединка, когда атакованный при попадании в партер не успел занять устойчивого положения и не приготовился к защите, его необходимо без промедления атаковать повторно.

Поскольку, как нами установлено, в настоящее время технический арсенал представителей ведущих школ вольной борьбы практически одинаков, совершенствовались следующие основные компоненты технико-тактического мастерства.

1. Действия, направленные на защиту от: а) переворотов накатом; б) приемов, связанных с захватом ног.

2. Осваивались и совершенствовались редко выполняемые приемы, которые будут неожиданными для соперников.

При реализации индивидуального подхода в формировании спортивного мастерства, слабые компоненты подготовленности (физической, тактико-технической и др.) подтягивались и развивались до такого уровня, который бы обеспечивал достаточную надежность и стабильность соревновательной деятельности, а сильные развивались до максимально возможного уровня.

Учитывая достижения современной практики подготовки высококвалифицированных борцов, в среднем до 50% времени отводилось на совершенствование отдельных технико-тактических действий. На каждом занятии совершенствовались 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому из них возвращались не менее трех-четырех раз. Следующие 35-40% времени основной части занятия отводилось на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени были заняты совершенствованием тактики поединка в целом. Спортсмены обучались составлению примерного плана ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизировались лишь те, которые непосредственно связаны с атакой.

Вся работа по совершенствованию технико-тактического мастерства проводилась в рамках индивидуально-групповых занятий с несколькими борцами (6 -12 чел.), в зависимости от конкретных задач.

Совершенствуя технико-тактическое мастерство, спортсмены при просмотре видеозаписей своих поединков, поединков основных конкурентов и сильнейших борцов страны и мира на крупнейших соревнованиях обучались навыкам анализа, определения сильных и слабых сторон их подготовленности.

Для воспроизведения условий предстоящих соревнований проводился однодневный модельный микроцикл, в течение которого спортсмены участвовали в 2-5 схватках (в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и предполагаемого количества поединков). При этом воспроизводились:

а) условия выполнения технических действий;

- б) условия ведения поединков;
- в) условия участия в соревновании в целом;
- г) технико-тактические особенности соперников;
- д) величина соревновательной нагрузки;
- е) психологическая нагрузка;

ж) поведенческий комплекс участия в соревнованиях и другие условия, определяемые особенностями предстоящих соревнований.

Совершенствование атакующих технико-тактических действий в стойке. В вольной борьбе технико-тактические действия, связанные с проходами и захватами ног - сваливания, броски, сбивания, являются основными. На них приходится каждая третья реализованная попытка, и с их помощью спортсмены выигрывают четверть всех баллов. В целом данная группа приемов является технической базой борьбы в стойке, с них начинаются практически все атаки.

В учебно-тренировочном процессе совершенствовались «коронные» (излюбленные) варианты захватов ног, из описанных Д.Г.Миндиашвили, В.Д.Дашинобоевым, Л.Ф.Колесником и др. (1985); Д.Г.Миндиашвили, А.И.Завьяловым (1998) и уточненных нами в процессе педагогических наблюдений и анализа соревновательной деятельности.

1. Захват ног наклоном выше коленей (за бедра).
2. Захват ноги наклоном за бедро (голова изнутри).
3. Захват ноги наклоном (голова изнутри) правой (левой) рукой за бедро, левой (правой) за пятку.
4. Захват ног полетом за голени (голова снаружи).
5. Захват ноги полетом за голень (голова изнутри).
6. Захват ноги полетом за голень (голова снаружи).
7. Захват ног полуполетом за бедра (голова снаружи).
8. Захват ноги полуполетом выше коленей (голова снаружи).
9. Захват ноги полуполетом за бедро (голова изнутри).
10. Захват ноги выхватом за голень. Атакующий швунгует соперника за шею вправо (влево) и, ныряя к правой (левой) ноге, выхватывает голень правым (левым) локтевым сгибом руки вверх (голова снаружи).
11. Захват ноги захождением (выседом) за голень. Атакующий, подбив правую руку соперника вверх под локтевой сгиб и нырнув под ней, правой рукой выполняет длинный шаг вперед-влево (высед). Падая на правый бок, захватывает правой рукой одноименный голеностоп снаружи и, быстро развернувшись грудью к коврику, захватывает левой рукой одноименную голень изнутри-сзади.

В целом совершенствовались технико-тактические действия, непосредственно составляющие индивидуальный соревновательный арсенал конкретного спортсмена. При совершенствовании техники проходов в ноги давалось задание выполнять действия слитно, без всякой остановки. Они выполнялись без сопротивления соперника до автоматизации навыка. Затем спортсмены переходили к отработке приемов с небольшим сопротивлением. А далее совершенствовали их в тренировочных и контрольных схватках.

Кроме того, совершенствовались броски подворотом, через спину, вращением, сбивания зацепом ноги, броски и сбивания с подсечкой, прогибом с обвивом, нырком, сваливания зашагиванием.

Совершенствование защитных технико-тактических действий в стойке. Поскольку проходы в ноги составляют начало атаки, то вполне естественно, что защита от них и последующие забегания являются основой защиты. В современной борьбе есть немало случаев, когда спортсмен, выиграв минимум баллов и активно защищаясь, выигрывает самые ответственные схватки.

Для успешной защиты от проходов в ноги особое внимание уделялось соблюдению правильной стойки. При этом борец не должен быть скованным, закрепощенным, поскольку это намного снижает эффективность его защитных действий.

При совершенствовании защиты от прохода в ноги отрабатывались основные движения – откидывание, а также захват шеи сверху и разноименной руки из-под плеча. Далее производилось забегание на балл. Захват распускался только после того, как партнер оказывался в положении партера.

Совершенствование атакующих технико-тактических действий в партере. В последние годы отмечается снижение интереса к совершенствованию борьбы в партере. Многие борцы, выигрывая, после перевода соперника в партер пытаются только протянуть время и удержать его внизу. А когда сами попадают в положение нижнего, то тоже ведут пассивную борьбу, не делая попыток выйти снизу наверх или провести контрприем. Из всего арсенала приемов в партере предпочтение отдается переворотам накатом и скрестным захватом голени. Остальные применяются значительно реже (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1998; Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000). Главной причиной снижения доли партерной борьбы, по нашим наблюдениям, является то, что судьи стремятся быстрее поднять борцов в стойку. Поэтому борцы стремятся выполнять простые, надежные и не требующие сравнительно длительной подготовки.

Следовательно, учитывая дефицит времени, обусловленный спецификой действующих правил, борцы вынуждены в основном совершенствовать различные перевороты накатом.

Для изучения и совершенствования нами предлагались различные варианты переворотом накатом:

- 1) через мост захватом туловища и руки, захватом туловища;
- 2) не касаясь головой ковра (полуброском);
- 3) захватом туловища и разноименного запястья;
- 4) захватом туловища и одноименного предплечья снаружи;
- 5) захватом туловища и подбивом руки;
- 6) захватом разноименного запястья и зацепом ноги стопой;
- 7) захватом за туловище и подбивом одноименного бедра изнутри;
- 8) захватом туловища и разноименного плеча сбоку;
- 9) захватом скрещенных голени;

- 10) захватом туловища и запястья двумя руками;
- 11) забеганием под противника;
- 12) захватом дальнего плеча рычагом в сторону, противоположную от захваченной руки (А.Фадзаев).
- 13) захватом дальнего плеча рычагом в сторону захваченной руки (Б.Сайтиев).

Совершенствование защитных технико-тактических действий в партере. В зависимости от особенностей телосложения, длины конечностей, уровня физической подготовленности отрабатывались варианты защиты – пассивной или активной.

При пассивной защите давалось задание не раскрываться, не производить избыточных движений, не давать сопернику нужный ему захват. Если сопернику удастся взять захват, то в этом случае – не обострять ситуацию и не контратаковать, а только лишь удержаться в партере и не оказаться в опасном положении.

При активной защите атакуемый при попытке соперника взять захват или провести основное действие (прием) накрывает его или проводит контрприем. К активной защите не рекомендовалось переходить борцам с закрепощенными мышцами. Причем нами отмечено, что в условиях соревнований в настоящее время возрастает доля пассивной защиты, к активной защите прибегают значительно реже.

Совершенствование контратакующих технико-тактических действий. При формировании арсенала контратакующих действий нами учитывалась быстрота реакции и оперативность мышления спортсменов. В процессе тренировки подопечные обучались использовать слабые места в подготовленности соперников, а именно:

- 1) недостаточную физическую силу;
- 2) атаки прогнозируемым и ожидаемым приемом;
- 3) отсутствие эффективной предварительной подготовки приема;
- 4) знание технического арсенала соперников;
- 5) выполнение атаки соперником из неудобного положения;
- 6) незавершение атаки вследствие неуверенности;
- 7) несвоевременное (раннее или запоздалое) расслабление в последней фазе атаки;
- 8) кратковременная задержка (пауза) в движении;
- 9) грубое нарушение биомеханической структуры движения.

Контрприемы выполнялись как непосредственно в момент атаки, так и после защитных действий, как за счет создания условий для атаки противника (вызов, раскрытие, обманные движения, демонстрация усталости), так и без подготовки за счет опережения атакующих действий соперника.

Совершенствование высокоэффективных, амплитудных технико-тактических действий. В соответствии с действующими правилами, бросок с большой амплитудой оценивается в 5 баллов, при этом борец, выполнивший его, одерживает победу в одном периоде схватки.

В ходе педагогических наблюдений нами отмечено, что в условиях соревнований высокого ранга броски прогибом выполняются очень редко. Как правило, их в большей мере пытаются проводить в поединках с заведомо слабыми соперниками. При этом владение техникой броска прогибом позволяет уверенно чувствовать себя в скрестном захвате и ограничивать активность соперника. Нами учитывалось, что существуют определенные биомеханические отличия выполнения броска в тренировочных и соревновательных условиях. В основном это обусловлено характером противодействия соперника в соревнованиях, состоянием спортивной формы и качеством технической подготовки на начальных этапах занятий спортивной борьбой.

В процессе технико-тактической подготовки спортсмены совершенствовали действия по выведению соперника из равновесия и технику подбива для создания активного вращения в вертикальной оси.

Для обеспечения надежности и эффективности выполнения амплитудных бросков спортсмены совершенствовали различные способы входа в прием (способы тактической подготовки и различные захваты), технику основной части (собственно бросок) и технику заключительной части (удержания и дожимания на лопатки).

Специальная скоростно-силовая подготовка

Среди физических качеств борцов особо выделяются скоростно-силовые качества как один из важнейших факторов надежности и эффективности выполнения технико-тактических действий в условиях соревнований (Попов Г.И., Резинкин В.В., Акопян А.О., 2000).

В результате анализа техники вольной борьбы нами выявлены основные упражнения для специальной силовой подготовки. Критерием отбора явилось их координационное сходство с соревновательными движениями, и учитывалось правило: чтобы силовая подготовка способствовала повышению технического мастерства, следует развивать в первую очередь именно те группы мышц, которые нужны борцу для выполнения приемов его арсенала (Мартиросов Э.Г., 1969). Основными для борцов являются следующие движения и, соответственно упражнения для ведущих групп мышц: разгибателей туловища; мышц плечевого пояса; разгибателей ног; мышц брюшного пресса (табл. 9).

Основные движения борца и группы мышц, участвующие в их выполнении

Движения борца при выполнении технико-тактических действий	Группы мышц, выполняющие движения
Проходы в ноги соперника, выполняемые а) наклоном; б) полуполетом; в) полетом; г) выхватом; д) захождением (выседом)	Разгибатели ног
Подтягивание к себе ног соперника при проходах в ноги; подтягивание туловища соперника к себе при переворотах накатом; борьба за захват; швунги	Мышцы плечевого пояса
Поднимание соперника при выполнении бросков наклоном и сходных с ним приемов	Мышцы спины и сгибатели
Все выше перечисленные движения, дожимания и уходы с моста	Мышцы брюшного пресса

При развитии скоростно-силовых качеств учитывался характер применяемых упражнений (рис. 1).

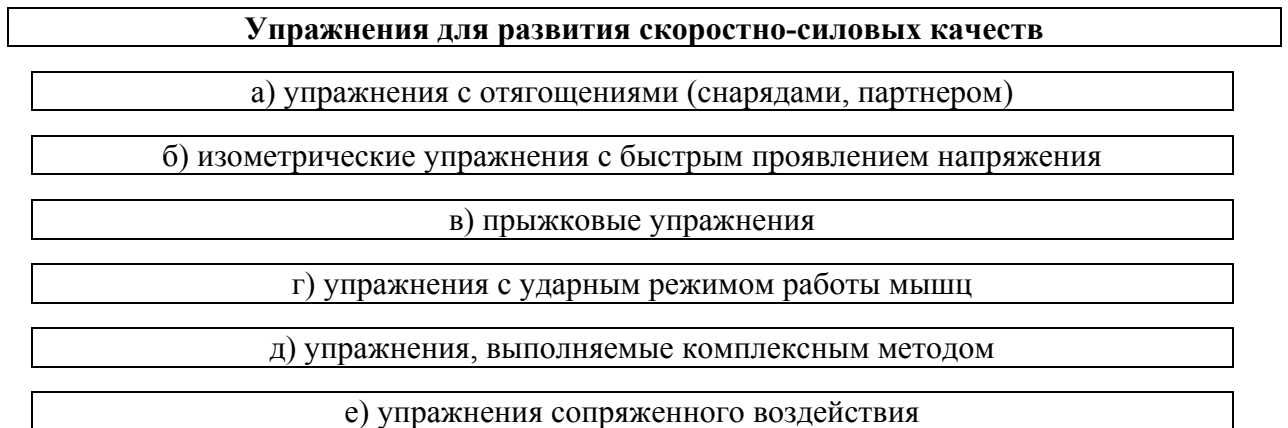


Рис. 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств борцов

I. Развитие взрывной силы ног. С этой целью в основном использовались следующие упражнения (рис.2).



Рис. 2. Упражнения для развития взрывной силы ног борца

1. Прыжки в глубину, выполняемые в ударном режиме. При выполнении прыжков соблюдались следующие требования. Приземление производится на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим мягким опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуть в коленях, мышцы ног целенаправленно не напрягать. Приземляться упруго, плавно амортизируя. Тумбу лучше всего ставить на борцовский ковер или мат. Это позволит смягчить удар при приземлении, и самое главное, позволит воспроизвести взаимодействие ног с достаточно мягкой поверхностью ковра.

Оптимальная глубина приседания при амортизации определялась опытным путем. Слишком глубокое приседание затрудняло последующее отталкивание, неглубокое – усиливало жесткость удара и не давало максимального отталкивания. Указывалось, что переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, так как пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Руки перед приземлением отводятся назад и при отталкивании энергичным махом помогают прыжку. Объяснялось, что амортизация и отталкивание должны выполняться как единое целостное движение с мощным усилием. Установка состояла в том, чтобы прыгнуть как можно выше.

Если у спортсмена была травма ноги (особенно коленного сустава) или она была не долечена, а также при болевых ощущениях и заметной усталости, прыжки спортсменом не выполнялись.

Дозировка упражнения составляла: для тренированных спортсменов – 3-4 серии по 10 прыжков. Для менее подготовленных – 2-3 серии по 5-8 прыжков. Отдых между сериями – до 8-10 минут заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

Нами разработан вариант выполнения прыжков в глубину с учетом специфики движений борцов. При приземлении спортсмен расставляет ноги в переднезаднем направлении. Во время отталкивания акцентируется толчок сзади стоящей ноги. Во избежание травм тумба обивается толстым и ровным слоем ткани (куска борцовского мата) и покрывается дерматином. Высота прыжка регулируется подкладыванием на ковер матов.

2. Прыжки в длину. Количество раз – 5-10 (пятерной-десятерной прыжок), прыжковых серий – 4-5. Отдых между сериями – 1-2 минуты – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

3. Прыжки, имитирующие различные способы передвижений при захватах ног. Количество 5-10, серий – 7-10. Отдых 3-5 минут с упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

4. Приседания с партнером на плечах (комплексный метод). Партнер берется на плечи захватом «мельница». Приседаний 3-5, количество серий 3-4. Отдых между сериями – 1-2 минуты – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж). После отдыха – прыжки в длину без отягощения с предельно интенсивным отталкиванием или имитация проходов в ноги 6-10 раз, 2-3 подхода.

5. Приседания со штангой на плечах и прыжки без отягощения (комплексный метод). Вес штанги подбирается индивидуально (до 70-80%) от максимального, 5-6 раз, 2 подхода. После отдыха 5-6 мин – прыжки в длину без отягощения с предельно интенсивным отталкиванием или имитация проходов в ноги 6-10 раз, 2-3 подхода. Перерыв 6-8 мин.

6. Приседания со штангой на плечах и выпрыгивания вверх без отягощения (комплексный метод). Вес штанги подбирается индивидуально (до 70-85%) от максимального, 2-3 раза, 2 подхода. После отдыха 3-4 мин – выпрыгивания вверх с предельно интенсивным отталкиванием 6-10 раз. Количество подходов 2-3. Комплекс повторяется 2-3 раза и интервалом отдыха 6-8 мин.

II. Развитие силы мышц плечевого пояса. Для реализации этой задачи применялись следующие упражнения (рис. 3).

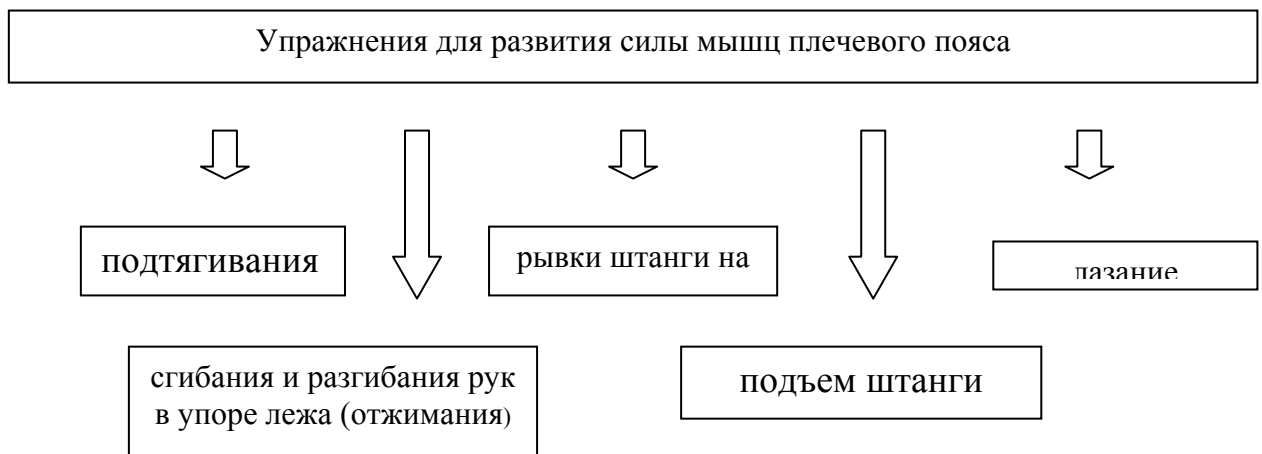


Рис. 3. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа («отжимания»)

а) резким отталкиванием без отрыва от поверхности ковра (пола) – 5-10 раз; б) в упоре на кулаки – 5-10 раз; в) с хлопками – 5-10 раз.

2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа («отжимания»), выполняемые в ударном режиме: а) резким отталкиванием с отрывом от поверхности ковра (пола); б) резким отталкиванием с отрывом от поверхности тумбочек с регулируемой высотой падения (от 5 до 20 см); в) резким отталкиванием с отрывом от поверхности ковра (пола), носки ног находятся на поверхности тумбочек с регулируемой высотой (от 5 до 20-30 см). В варианте «а» количество повторений составляло 5-7 серий по 5-8 раз. Отдых между сериями – 1-2 минуты – заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж). В варианте «б» количество повторений составляло 3-6 серий по 3-5 раз. Отдых между сериями – 2-3 минуты заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж). В варианте «в» количество повторений составляло 1-3 серии по 2-3 раза. Отдых между сериями – 2-3 минуты заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

3. Подтягивания на перекладине выполнялись рывковыми движениями 5-6 серий по 4-10 раз. Отдых между сериями – 3-5 минут – заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

4. Лазание по канату длиной 5 метров осуществлялось из упора сидя, без помощи ног, до 5-7 раз. Отдых между подходами – 3-5 – минут заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

5. Подъем штанги сгибанием рук рывком в наклоне вперед осуществлялся рывком по 5-6 раз в 3-4 серии. Отдых между подходами – 2-5 минут заполняется упражнениями на расслабление (легкий бег, потряхивание, самомассаж).

6. Рывки штанги на грудь. Вес 50-70% от собственного. Количество повторений – 5-6, серий 4-5, отдых между сериями 3-4 мин.

III. Развитие мышц спины. С этой целью применялись следующие упражнения (рис. 4).

1. Наклоны вперед со штангой в прямых, опущенных вниз руках. Вес штанги 30-70% от веса тела. Выполняется 3-5 раз, количество серий 5-6. Отдых между подходами – 2-5 минут –

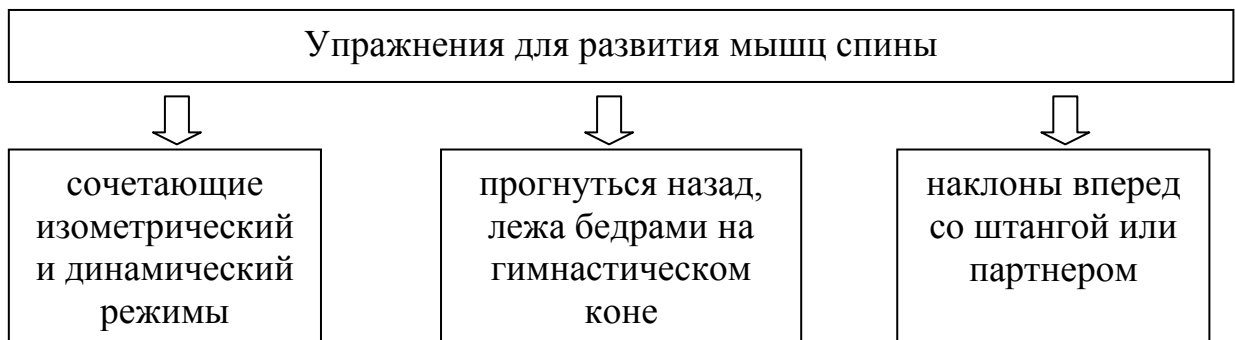


Рис. 4. Упражнения для развития силы мышц спины борца

заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

2. Наклоны вперед со штангой в согнутых руках. Вес штанги 30-70% от веса тела. Выполняется 2-4 раза, количество серий 3-5. Отдых между подходами – 2-5 минут – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

3. Наклоны вперед с партнером на плечах (захват «мельница»). Вес партнера – 50-100% от собственного веса. Выполняется 5-6 раз, количество серий 3-4. Отдых между подходами – 2-3 минуты – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах. Вес штанги – 40-70% от собственного веса. Выполняется 3-4 раза, количество серий 3-4. Отдых между подходами – 3-4 минуты – заполняется упражнениями на

расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

5. Прогнуться рывком назад как можно выше, лежа бедрами на гимнастическом коне (ноги закреплены на гимнастической стенке, руки на затылке или держат блин от штанги). Выполняется 5-6 раз, количество серий 3-4. Отдых между подходами – 2-3 минуты – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж). Варианты – лежа на животе, руки на затылке (вытянуть вперед).

6. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов. Тяга штанги вверх (100% и более от максимального веса) с плавным развитием усилия (до 6 секунд) в позе, сходной с началом отрыва от ковра при броске наклоном, 2-3 раза с перерывом 1-2 мин с последующим расслаблением мышц. Затем рывки штанги от пола на грудь весом 40-60% от максимального с предельной интенсивностью усилия 4-6 раз, 2 подхода с отдыхом 3-5 мин. Комплекс в целом повторяется 2-3 раза через 5-6 мин.

IV. Развитие силы мышц брюшного пресса. С этой целью применялись следующие упражнения (рис. 5).

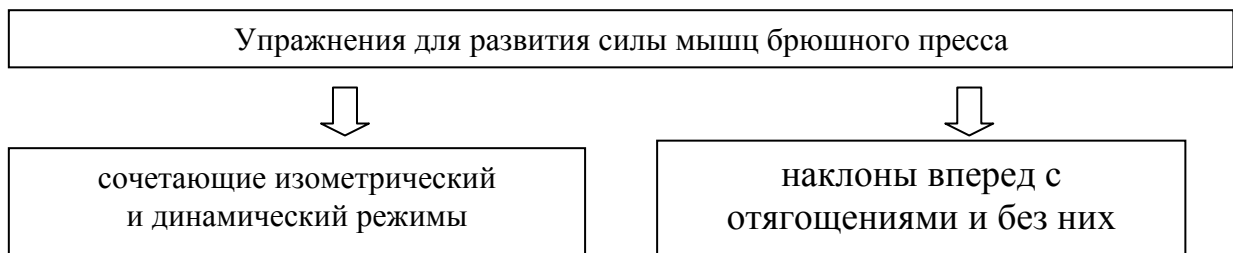


Рис. 5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

1. Наклоны вперед лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, коне, руки за голову или вверх, голеностопные суставы зафиксированы сверху. Наклоны вперед с поворотом туловища поочередно влево и вправо – 4-6 раз, 5 подходов с отдыхом 2-3 мин.

2. Наклоны вперед лежа на спине или сидя с отягощениями (гантелями, блином от штанги), голеностопные суставы зафиксированы сверху. Наклоны вперед с поворотом туловища поочередно влево и вправо – 1-2 раза, 5 подходов с отдыхом 3-4 мин.

3. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов. Наклоны вперед сидя на гимнастической скамейке, коне, руки за голову или вверх, голеностопные суставы зафиксированы сверху – 4-6 раз, 5 подходов с отдыхом 2-3 мин. Затем удержание позы лежа в горизонтальном положении, не касаясь пола головой – 10-20 секунд. Комплекс в целом повторяется 2-4 раза через 2-3 мин.

Порядок выполнения упражнений. Перечисленные упражнения выполнялись круговым методом в следующем порядке:

1) для развития взрывной силы ног;

- 2) для развития силы мышц плечевого пояса;
- 3) для развития мышц спины;
- 4) для развития силы мышц брюшного пресса.

Распределение упражнений по микроциклам представлено в табл.10.

Таблица 10

**Распределение упражнений для развития
скоростно-силовых качеств в микроциклах тренировки**

№	Микроциклы	Упражнения
1	развивающий физически	1) общеразвивающие; 2) специально-подготовительные (развивающие); 3) соревновательные
2	развивающий технически	1) специально-подготовительные (развивающие); 2) соревновательные
3	контрольный	1) специально-подготовительные (развивающие); 2) соревновательные
4	подводящий	1) соревновательные; 2) специально-подготовительные (развивающие)
5	соревновательный	1) соревновательные; 2) специально-подготовительные (развивающие)
6	восстановительный	1) общеразвивающие 2) специально-подготовительные (развивающие)

Особенность методики скоростно-силовой подготовки состояла в том, что в период непосредственной подготовки к соревнованиям (за 21-28 дней) объем упражнений с партнером достигал 70-80%. Это осуществлялось для профилактики закрепощенности и уменьшения риска потери мышечной чувствительности. При этом скоростно-силовая подготовка проводилась совместно с технической, то есть сопряженным методом.

Развитие специальной выносливости

В современной вольной борьбе достижение высоких результатов в значительной степени обусловлено уровнем специальной выносливости и ее недостаточное развитие не может быть компенсировано другими сильными

сторонами подготовленности, поэтому развитию этого качества придается важнейшее значение.

Специальная выносливость является исключительно сложным многокомпонентным качеством, ее структура в каждом конкретном случае определяется спецификой вида спорта (Платонов В.Н., 1986). В вольной борьбе изменение правил ведет к тому, что меняется ее специфика, соревновательная деятельность приобретает все более агрессивный и интенсивный характер. Следовательно, изменяется и структура специальной выносливости.

Двигательная деятельность борцов характеризуется вариативностью, нестандартностью, невозможностью заранее определить величину соревновательной нагрузки. Так, например, поединок может проходить от нескольких секунд до шести минут. Однако главная особенность борьбы состоит в волнообразной, неравномерной двигательной активности спортсменов. Поэтому для развития выносливости борцов следует использовать интервальные высокоинтенсивные упражнения.

Многочисленные эпизоды с максимально интенсивными движениями обуславливают тот факт, что к системам анаэробного энергообеспечения предъявляются значительные требования. Причем в таких видах спорта, как спортивная борьба, проявляется выносливость преимущественно скоростно-силового и силового характера.

В современной спортивной борьбе происходит дальнейшая эволюция правил, вводятся положения, направленные на повышение зрелищности, интенсивности борцовских поединков. Поэтому необходимо совершенствовать методику развития специальной выносливости, с тем чтобы борцы могли предпринимать реальные попытки выполнить прием через 15-25 с (Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986).

Анализ данных специалистов (Бойко В.Ф., 1982; Дахновский В.С. с соавт., 1980; Калмыков С.В., Сагалеев А.С. с соавт., 2005; Петрунев А.А., 1985; Петрунев А.А. с соавт., 1988; Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997; Шепилов А.А., Климин В.П., 1979; Шиян В.В., 1998 и др.), а также результаты проведенного нами опроса в виде бесед свидетельствуют о том, что основными компонентами специальной выносливости в современной борьбе являются следующие.

1. Аэробный (поглощение, транспорт, утилизация кислорода, выработка части энергии в процессе работы, обеспечение восстановительных процессов после схваток, удаление продуктов метаболического обмена, накопившихся в результате протекания анаэробных процессов).

2. Анаэробно-гликолитический (обеспечение энергии при высокоинтенсивной интервальной нагрузке). Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 секунд до 6 минут (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997). Это полностью соответствует продолжительности схватки).

3. Силовой (длительная силовая работа без снижения ее эффективности).

Развитие аэробных возможностей. Как уже отмечалось, важнейшей составляющей специальной выносливости в спортивной борьбе являются аэробные возможности организма. Для их развития использовались следующие средства.

Равномерный бег. В одном занятии на общеподготовительном этапе спортсмены пробегали 10-12 км, сочетая эти нагрузки с упражнениями на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

На специально-подготовительном этапе доля равномерного бега снижалась до 5 км и на соревновательном этапе – до 3 км в одном занятии. Спортсмены выполняли беговые нагрузки в основной и частично в подготовительной частях занятий.

Совершенствование технико-тактических действий без сопротивления или с незначительным сопротивлением. Развитие аэробных возможностей осуществлялось сопряженным методом параллельно с индивидуальной технической подготовкой в рамках учебно-тренировочных занятий, а также самостоятельно после них и во время утренней зарядки. При этом диапазон ЧСС, как правило, составлял 160-174 уд/мин.

Развитие анаэробно-гликолитических возможностей. Для обоснования применения интервальных нагрузок (спуртовый бег и броски манекена) нами в предварительных исследованиях определена их интенсивность. Выявлено, что она не только сопоставима с соревновательной, но и выше нее (табл. 11).

Таблица 11

Интенсивность соревновательных схваток и спуртового бега ($M \pm m$)

Время измер. ЧСС	Вид нагрузки			Достоверность различий (P)		
	1	2	3	1-2	1-3	2-3
	Спуртовый бег (n=25)	Тест КСВ	Схватки (n=25)			
После 2-й	174±1,10	172±0,88	166±1,21	>0,05	<0,001	<0,001
После 4-й	176±1,13	178±0,94	171±1,40	>0,05	<0,01	<0,001
После 6-й	178,0±0,92	179±1,10	171±1,40	>0,05	<0,001	<0,001

* Для повышения достоверности ЧСС в схватках определялась только у победителей

Данный факт объясняется тем, что определенная часть поединков носит закрытый, осторожный характер, что ведет к снижению их интенсивности. Также в некоторых случаях схватки заканчиваются досрочно и поэтому соперники не успевают получить достаточно большой нагрузки. В целом полученные результаты согласуются данными ведущих специалистов,

которые утверждают, что интервальные названные нагрузки являются очень эффективным средством развития выносливости во многих видах спорта и особенно в спортивной борьбе (Блеер А.Н., Бойко В.Ф., 1982; Игуменова Л.А., 1999; Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В., 1990; Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К., 1982; Шепилов А.А., Климин В.П., 1979; Шиян В.В., 1998).

Важнейшим условием, обеспечивающим эффективность интервальных нагрузок, является создание устойчивой мотивации на их выполнение с максимальной самоотдачей, в противном случае результаты тестирования будут необъективными или тренировочный эффект будет неполноценным. Поэтому нами давалась установка – борясь с утомлением, выполнять упражнения с максимальной интенсивностью.

Для развития анаэробных возможностей применялись следующие средства:

- 1) схватки круговые;
- 2) схватки по заданию;
- 3) интервальный (спуртовый) бег;
- 4) броски манекена;
- 5) спортивные игры (футбол, баскетбол).

Метод круговых схваток. Круговые схватки проводились по следующей схеме: борьбу с одним спортсменом соперники ведут по очереди, меняясь каждую минуту. При этом для создания соревновательного климата велся общий счет поединка.

После того как борец проводил все 6 минут на ковре, его сменял другой спортсмен и также по очереди боролся с другими спарринг - партнерами.

Количество круговых схваток составляет от одной до трех; 2-3 поединка проводили только хорошо подготовленные спортсмены. Причем, как только мы замечали, что спортсмен – «матка» значительно снижает активность, его удаляли с ковра. На его место выходил другой спортсмен.

Схема круговых схваток в одном круге при максимальном количестве спарринг-партнеров выглядит следующим образом (табл. 12). Каждый спортсмен получает свой номер (от первого до седьмого) и проводит схватки по 12 мин, из них 6 мин в качестве «матки» и 6 мин как спарринг-партнер для других «маток».

Схватки по заданию. При проведении схваток по заданию давались установки проводить реальные атаки спуртами в интервале 20-30 секунд, совершенствовались навыки борьбы в плотном захвате, в условиях жесткого силового давления. Давалось задание преследовать соперника по всей площади ковра, чтобы он постоянно находился у зоны пассивности, активно начинать схватку и удерживать преимущество по ее ходу. При этом уменьшалось время отдыха между периодами и схватками. В случае если один из

Круговой метод проведения схваток

Минуты схваток	Номера схваток						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	<u>1</u> -2	7-2	6-2	5-2	4-2	3-2*	7-3
2	<u>1</u> -3	7-3	6-3	5-3	4-3*	2-4	7-4
3	<u>1</u> -4	7-4	6-4	5-4*	3-5	2-5	7-5
4	<u>1</u> -5	7-5	6-5*	4-6	3-6	2-6	7-6
5	<u>1</u> -6	7-6*	5-7	4-7	3-7	2- <u>1</u>	7- <u>1</u>
6	1-7*	6- <u>1</u>	5- <u>1</u>	4- <u>1</u>	3- <u>1</u>	2-7	

*Примечание – в выделенных схватках происходит смена «маток»

соперников значительно уступал спарринг партнеру в подготовленности, ему предоставлялся гандикап в 1-4 и более балла.

Интервальный (спуртовый бег). Спуртовый бег применялся в двух вариантах. Первый предусматривал самостоятельный выбор спортсменом продолжительности и интенсивности спуртов. Данный вариант чаще использовался в рамках индивидуальной зарядки, самостоятельных занятий, а также в разминке перед совершенствованием технико-тактического мастерства.

Второй вариант предусматривал применение тестовых нагрузок, моделирующих интервальный режим двигательной деятельности борцов (гл. 2). Их педагогическое и метрологическое обоснование проведено С.В.Калмыковым, А.С.Сагалевым, Б.П.Хамагановым (2005). Так, сначала спортсмены на стадионе или спортивной площадке пробегали отрезок 100 м в произвольном темпе за 30-35 секунд, затем принимали положение низкого старта в обратном направлении. По сигналу тренера этот отрезок они бежали с максимальной скоростью. На финише отрезка фиксировалось время и определялась ЧСС за 10 с. Таких сочетаний выполнялось 3, то есть спортсмен пробегал в общей сложности 600 м: 300 м в максимальном темпе и 300 в произвольном, что по времени практически соответствует одному периоду (2 мин). Таким образом, в ходе тестового упражнения (2 периода) спортсмены делали 6 ускорений. Результаты выполнения тестового упражнения доводились до спортсменов на следующем занятии.

Оценка функционального состояния спортсменов осуществлялось по следующим показателям: 1) времени пробегания дистанции; 2) реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и динамике восстановительных процессов (по ЧСС); 3) данным педагогических наблюдений и субъективным критериям: самочувствию, желанию тренироваться, сну, аппетиту.

В рамках недельного цикла тренировки в соревновательном периоде (как в теплое, так и холодное время года) спортсмены пробегали до 4 км в интервальном режиме.

Броски манекена. Несомненно, что броски манекена по отношению к спуртовому бегу являются более специфической нагрузкой. Они выполнялись по методике, предложенной П.А.Рожковым, В.А.Никуличевым, В.К.Крутьковским (1982). Данный тест представляет собой модель высокоинтенсивной, (интервальной) спуртовой, технически насыщенной схватки. Ритм бросков следующий: в течение 40 с выполняется 5 бросков, после чего выполняется 8 бросков в максимальном темпе с фиксацией времени спурта. Таких сочетаний выполняется шесть. Вес манекена составляет 35-40% от веса тела спортсмена. Общая продолжительность теста соответствует среднему времени проведения схватки. Для сопоставления результатов определяется коэффициент специальной выносливости

Перед тестированием спортсмены в течение одного-трех занятий совершенствовали навыки их выполнения, для того чтобы технические погрешности не искажали его результатов, так как неправильное выполнение бросков ведет к неоправданному увеличению времени спуртов.

Спортивные игры (футбол, баскетбол). Игровой день назначался 2 раза в неделю – в середине и конце микроцикла (среда и суббота). Продолжительность игр составляла 30-40 и более минут. Интенсивность нагрузки в среднем составляла 176 уд/мин при диапазоне ЧСС 166-184 уд/мин. Для повышения интенсивности игры некоторые пункты правил не принимались во внимание (офсайды, выходы мяча за боковую линию, пробежки, правило трех секунд и др.), в игре участвовало большее количество игроков или уменьшалась площадь игрового поля. При этом перед игрой давалось задание всем спортсменам стремиться получить как можно большую нагрузку, выполнять скоростные рывки, передвигаться по всему полю. Кроме того, спортивные игры являлись не только средством развития выносливости, но и давали возможность переключиться на другой вид деятельности и снять эмоциональное напряжение.

Для обоснования эффективности методики развития аэробных и анаэробно-гликолитических возможностей на основе применения вышеописанных средств проведен эксперимент продолжительностью 3 месяца (июль-сентябрь 2005 года) с участием 20 спортсменов. Его результаты представлены в табл. 13.

Показатели специальной выносливости (аэробные и анаэробно-гликолитические возможности) спортсменов до и после эксперимента

Этап исследования	Стат. показатели	Тесты	
		Бег 3000 м.	Тест КСВ
До эксперимента (n=20)	M	11.17,5	150,0
	m	3,3	2,4
После эксперимента (n=20)	M	11.7,3	157,7
	m	3,0	2,5
Достоверность различий (P)		P<0,05	P<0,05

В конце эксперимента у участников эксперимента зарегистрировано достоверное ($P<0,05$) повышение показателей в беге на 3000 м и тесте КСВ.

Таким образом, можно констатировать, что беговые нагрузки (равномерный и интервальный бег), а также броски манекена в интервальном режиме являются достаточно эффективным средством для развития специальной выносливости борцов (аэробный и анаэробно-гликолитический компоненты).

Развитие силовых возможностей. При развитии силовой выносливости применялись упражнения, выполняемые методом круговой тренировки для следующих основных групп мышц: 1) ног; 2) плечевого пояса; 3) спины; 4) брюшного пресса.

Упражнения для развития силы определенных групп мышц.

I. Развитие силы мышц ног.

1. Прыжки в глубину, выполняемые в ударном режиме.
2. Прыжки в длину.
3. Прыжки, имитирующие различные способы передвижений при захватах ног.
4. Приседания с партнером на плечах (комплексный метод).
5. Приседания со штангой на плечах и прыжки без отягощения (комплексный метод).
6. Приседания со штангой на плечах и выпрыгивания вверх без отягощения (комплексный метод).

II. Развитие силы мышц плечевого пояса.

1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа («отжимания»).
2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа («отжимания»), выполняемые в ударном режиме:

3. Подтягивания на перекладине.
4. Лазание по канату.
5. Подъем штанги сгибанием рук рывком в наклоне вперед.
6. Рывки штанги на грудь.

III. Развитие мышц спины.

1. Наклоны вперед со штангой в прямых, опущенных вниз руках.
2. Наклоны вперед со штангой в согнутых руках.
3. Наклоны вперед с партнером на плечах (захват «мельница»).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах.
5. Прогнуться рывком назад как можно выше, лежа бедрами на гимнастическом коне.
6. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов.

IV. Развитие силы мышц брюшного пресса.

1. Наклоны вперед лежа на спине или сидя.
2. Наклоны вперед лежа на спине или сидя с отягощениями.

3. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов.

Содержание комплексов упражнений по станциям представлено в табл. 14.

Таблица 14

Сочетание упражнений в комплексах для развития силовой выносливости

Номер комплекса	Характер комплекса	Номера станций			
		I (ноги)	II (пл. пояс)	III (спина)	IV (пресс)
Номера упражнений					
первый	скоростно-силовой	1	2	1	1
второй	скоростно-силовой	2	3	2	1
третий	скоростно-силовой	3	6	5	1
четвертый	силовой	4	1	3	2
пятый	силовой	5	4	4	2
шестой	силовой	6	5	6	3

Тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям

На основе данных крупных отечественных специалистов спортивной борьбы, касающихся оптимальной продолжительности, рационального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки (Туманян Г.С., 1984; Шахмурадов Ю.А., 1997 и др.), разработано содержание этапа непосредственной подготовки.

При определении основных характеристик данного этапа учитывались следующие факторы (Юшков О.П., 1994; Юшков О.П., Шпанов В.И., 1999):

- 1) совершенствование технико-тактического мастерства;
- 2) физическая готовность;
- 3) готовность к ведению поединков в соревновательном режиме;
- 4) интенсивность соревновательных упражнений;
- 5) количество тренировочных занятий в день;
- 6) результативность соревновательной деятельности;
- 7) оптимальное количество тренировочных занятий в день.

Нами разработана экспериментальная модель соревновательного микроцикла (модельный микроцикл). Данная модель предполагает воспроизведение условий соревновательной деятельности, максимально приближенных к реальным на шестой день этапа непосредственной подготовки и за 12 дней до начала соревнований (табл. 15).

Таблица 15

Показатели модельного (соревновательного) микроцикла

№	Показатели	
1.	Продолжительность микроцикла (дни)	1
2.	Кол-во схваток в 1-й половине дня	1-2
3.	Кол-во схваток во 2-й половине дня	1-2
4.	Продолжительность схваток в 1-й половине дня – до 12 мин: 2 x (3 x 2)	до 12 мин
5.	Продолжительность схваток во 2-й половине дня – до 12 мин: 2 x (3 x 2)	до 12 мин
6.	Кол-во дней до официальных соревнований	12
7.	ЧСС в схватках	174-186
8.	Время между схватками (мин)	20-40

В содержание этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, входят следующие показатели (табл. 16). Полное содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям представлено в табл. 17.

Показатели тренировочного процесса борцов на этапе непосредственной подготовки (включая однодневный модельный микроцикл)

№	Показатели тренировочного процесса	
1.	Продолжительность этапа, дней	19,0
2.	Количество тренировочных дней	17,0
3.	Количество дней с 3-мя тренировочными занятиями	6,0
4.	Количество дней с 2-мя тренировочными занятиями	7,0
5.	Количество дней с 1-м тренировочным занятием	2,0
6.	Количество тренировочных занятий	34,0
7.	“Чистое” время тренировочной работы, <i>мин</i>	1740,0
8.	Объем средств СП, <i>мин</i>	1211,0
9.	Объем средств ОФП, <i>мин</i>	529,0
10.	Количество контрольных и учебно-тренировочных схваток (по заданию)	14,0
11.	Количество соревновательных схваток в модельном микроцикле	5,0
12.	Количество дней между контрольными схватками и началом соревнований	12,0
13.	Количество дней активного отдыха	2,0
14.	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства в стойке, <i>мин</i>	284,0
15.	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства в партере, <i>мин</i>	198,0

Содержание этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям

«Чистое» время работы	Содержание тренировочных занятий	ЧСС
1-й день		
1	2	3
Утро (40 мин)	1. ОРУ. Кросс 3 км - 20 мин. 2. Скоростно-силовая подготовка - 20 мин (перекладина 5x10; канат 5x1; пятирной прыжок 5 раз; отжимание 5x10; откидывание ног 5x10; пресс 5x5; прыжки в глубину 5x5).	156-162 148-156
День (71 мин)	1. Разминка - 15 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД (32 мин): - в стойке 4x5 мин; - в партере 3x4 мин. 3. Схватки по заданию 3x2 мин +3 мин. 4. Совершенствование индивидуальных ТТД - 15 мин (10 мин - стойка; 5 мин - партер)	150-156 162 156-162 174-180 156
Вечер (49 мин)	1. Разминка - 15 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД (19 мин): - в партере 5x2 мин; - в стойке 3x3 мин 3. Схватки по заданию 3x3 мин. 4. Броски манекена - 6 мин.	150-156 156 162 168-174 174-180
2-й день		
Утро (60 мин)	1. Бег, ОРУ - 20 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД – 10 мин. 3. Совершенствование индивидуальных ТТД (30 мин): - в партере 5x2 мин; - в стойке 10x2 мин	156-162 162-174 156 162
День (76 мин)	1. Разминка – 15 мин. 2. Скоростно-силовая подготовка - 20 мин (перекладина 5x10; канат 5x1; пятерной прыжок 5 раз; отжимание 5x10; откидывание ног 5x10; пресс 5x5; имитация проходов в ноги - 30 раз. 3. Кросс 3 км (15 мин). 4. Интервальный бег 6x100 м - 6 мин.	156-162 148-156 168-174 174-180

	5. Совершенствование индивидуальных ТТД в стойке – 20 мин (10 мин - стойка; 10 - партер).	156-162
Вечер (60 мин)	1. Разминка - 10 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД – 10 мин. 3. Совершенствование индивидуальных ТТД (40 мин): - в партере 5x4 мин; - в стойке 10x2 мин	144-150 156 156 162
3-й день		
Утро (56 мин)	1. Бег, ОРУ. Спуртовый бег 3 км - 20 мин. 2. Скоростно-силовая подготовка - 30 мин (перекладина 5x10; канат 5x1; пятерной прыжок 5 раз; отжимание 5x10; откидывание ног 5x10; пресс 5x5; бег 5x10м; имитация проходов в ноги – 30 раз. Интервальный бег 6 x 100 м - 6 мин.	180 144-150 174-180
День (77 мин)	1. Разминка - 10 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД (40 мин): - в стойке 2x10 мин; - в партере 5x4 мин. 3. Совершенствование индивидуальных ТТД (20 мин): - в стойке 10 мин; - в партере 10 мин. 4. Схватки по заданию 3 x 2 мин+1 мин.	156 156 144 156 144 174-180
Вечер (46 мин)	1. Разминка - 10 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД (30 мин): - в стойке 2x10 мин; - в партере 5x2 мин. 3. Броски манекена - 6 мин.	156-162 168 168 174-180
4-й день		
Утро (40)	1. Бег, ОРУ. Кросс 3 км. - 20 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД - 20 мин (10 мин - стойка; 10 мин - партер)	162-168 156-162
День (49)	1. Разминка - 15 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД (28 мин): - в стойке 2x10 мин; - в партере 2x4 мин. - Броски манекена - 6 мин.	156-162 162 156 174-180
Вечер	1. Скоростно-силовая подготовка - 30 мин (перекладина 5x10; канат 5x1; пятерной прыжок 5 раз;	

(76 мин)	отжимание 5x10; откидывание ног 5x10; пресс 5x5; бег 5x10м; имитация проходов в ноги – 30 раз. 2. Футбол, баскетбол - 40 мин. 3. Интервальный бег 6x100 м - 6 мин.	144-150 162-174 174-180
5-й день		
Утро (40 мин)	1. Бег, ОРУ. Спуртовый бег 3 км - 20 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД - 20 мин (10 мин - стойка; 10 мин - партер).	168-174 156-162
День (60 мин)	1. Индивидуальная разминка 15 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД (35 мин): - в стойке - 5x5 мин; - в партере - 5x2 мин. 3. Схватки по заданию 3x2 мин+4 мин.	156-162 168-174 162-168 174-180
Вечер (54 мин)	1. Индивидуальная разминка - 10 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД (30 мин): - в стойке 4x5 мин; - в партере 5x2 мин. 3. Схватки по заданию 2x (3x 2 мин); 4. Взвешивание.	156 156-162 156-162 168-180
6-й день. Модельный микроцикл		
Утро	Прогулка 30 мин.	
День (18 мин)	Схватки – до 2-х: 12 мин: 2 x (3 x 2 мин)	174-186
Вечер (12 мин)	Схватки – до 2-х: 12 мин: 2 x (3 x 2 мин)	174-186
7-й день Активный отдых. Прогулка. Сауна (баня). Массаж.		
8-й день		
Утро	1. Бег, ОРУ. Спуртовый бег 3 км - 20 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД - 20 мин (10 мин - стойка; 10 мин - партер).	
День (15 мин)	1. Индивидуальная разминка 15 мин. 2. Совершенствование базовых ТТД (35 мин): - в стойке - 5x5 мин; - в партере - 5x2 мин.	156-164 164-170
Вечер	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Схватка по заданию 2 x 3 мин + 1 мин. 3. Броски манекена - 6 мин.	
9-й день		
Утро	Отдых.	
День (55 мин)	1. Скоростно-силовая подготовка - 35 мин (перекладина 5x10; канат 5x1; пятерной прыжок 5 раз; отжимание 5x10; откидывание ног 5x10; пресс 5x5; бег 5x10м; имитация проходов в ноги – 30 раз. 2. ОРУ. Спуртовый бег 3 км - 20 мин.	138-144 168-174

Вечер (56 мин)	1. Разминка - 20 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД - 30 мин (20 мин - стойка; 10 мин-партер). 3. Броски манекена - 6 мин	156-162 162-168 174-180
10-й день		
Утро (20 мин)	Бег, ОРУ. Спуртовый бег 3 км. – 20 мин.	168-174
День (61 мин)	Футбол (баскетбол) - 55 мин. Интервальный бег 6x100 м - 6 мин.	162-174 174-180
Вечер (63 мин)	1. Разминка - 15 мин 2. Совершенствование базовых ТТД: - в партере 6x2 мин; - в стойке 2x10 мин. 3. Совершенствование индивидуальных ТТД - 10 мин (5 мин - стойка; 5 мин - партер). 4. Броски манекена - 6 мин.	156-162 156 162 162 174-180
11-й день		
Утро	Прогулка	
День (29 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин 2. Схватки по заданию 2 x (3 x 2 мин + 1 мин).	156 174 и выше
Вечер (28 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Схватка по заданию 2 x 3 мин + 1 мин. 3. Броски манекена - 6 мин.	144-156 174 и выше 180
12-й день		
Утро	Прогулка	
День (29 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Контрольные схватки (14 мин): 2 x (3 x 2 мин + 1 мин).	156-160 174 и выше
Вечер (28 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Контрольная схватка 3 x 2 мин + 1 мин. 3. Броски манекена - 6 мин.	156-160 174 и выше
13-й день		
Утро	Прогулка - 50 мин.	
День (40 мин)	Бег, ОРУ - 5 мин. Спуртовый бег 2 км (10 мин). Баскетбол (футбол) - 25 мин.	168
Вечер	Баня, массаж.	
14-й день		
Активный отдых. Прогулка.		
15-й день		
День	1. Разминка - 15 мин.	144-150

(52 мин)	2. Совершенствование индивидуальных ТТД (30 мин): - в стойке 4 x 5 мин; - в партере 5 x 2 мин. Схватка по заданию 3 x 2 мин + 1 мин.	168 156 174
Вечер (47 мин)	Разминка 15 мин. Совершенствование индивидуальных ТТД (26 мин): - в партере 3 x 4 мин; - в стойке 2 x 7 мин. Броски манекена - 6 мин.	144-150 168 156 174-180
16-й день		
День (55 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД (40 мин): - в стойке 2 x 10 мин; - в партере 10 x 2 мин.	156-162 162-168 162-168
Вечер (55 мин)	1. Разминка - 15 мин. 2. Баскетбол (футбол) - 40 мин.	156-162 162-174
17-й день		
День (57 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД (33 мин): - в стойке 5 x 5 мин; - в партере 4 x 2 мин. 3. Схватка по заданию 3 x 3 мин.	156-162 162-168 156-162 174-180
Вечер (55 мин)	1. Индивидуальная разминка - 15 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД (40 мин): - в стойке 3 x 10 мин; - в партере 5 x 2 мин	156-162 168-174
18-й день		
Утро (45 мин)	1. Индивидуальная разминка – 15 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД - 30 мин.	156-162 162-174
День (35 мин)	1. Индивидуальная разминка – 15 мин. 2. Совершенствование индивидуальных ТТД - 20 мин	156-162 174-180
Вечер	Отдых	
19-й день		
Утро, день	Отдых	
Вечер (15.00- 18.00)	Пуш-пуш, подгонка веса: - индивидуальная разминка 15 мин;	156-174
Местно-	- спарринги индивидуально в стойке и партере;	174-182

го времени (40мин).	-сауна (баня) - по необходимости. Взвешивание. Ужин. Восстановительные процедуры. Отдых.	
20-й день		
	Утренняя часть. Вечерняя часть.	168-186

Рассматривая приведенную таблицу, можно отметить, что наиболее объемные и в то же время достаточно интенсивные нагрузки приходятся на первый – седьмой дни этапа непосредственной подготовки. Причем в первый – пятый дни проводится по 3 тренировочных занятия. В последующие дни проводится по 2 тренировки, за исключением тринадцатого, девятнадцатого и дней отдыха. Со второй половины продолжительность занятий уменьшается, одновременно возрастает их специфичность. Значительная часть работы на ковре выполняется в зоне интенсивности 156-164 уд/мин, достигающей 180 уд/мин и выше.

Роль ОФП (спортивных игр и других упражнений) состоит в переключении на другой вид деятельности и активном отдыхе.

Чтобы приблизить характер тренировочной нагрузки близко к соревновательной, давались серийные, относительно кратковременные (по 2-5 мин) тренировочные задания, увеличиваемые до десяти. Интервалы отдыха между заданиями составили от одной до пяти минут. При выполнении этих заданий в конце каждой (или каждой второй) минуты давалась команда на выполнение двадцати-тридцати секундного спурта. Следует отметить, что увеличение интенсивности тренировочных нагрузок ускоряет процессы восстановления работоспособности спортсменов, то есть наблюдается закономерность: чем интенсивнее получаемая нагрузка, тем интенсивнее восстановление. В последние 5 дней перед соревнованиями удельный вес высокоинтенсивной работы, направленной на совершенствование индивидуальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства (схватки), снизился до 16 минут, то есть борцы провели по 2 схватки с удлиненным регламентом.

Таким образом, содержание этапа носит характер специализированной подготовки, в рамках которого воспроизводятся основные условия предстоящей соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к стартам в состоянии оптимальной готовности.

В последующем содержание этапа было подвергнуто экспериментальной апробации.

Так, при сравнении характеристик этапа непосредственной подготовки, предложенных нами, и статистических данных, приведенных О.П.Юшковым (1994) (табл. 18), выявляется следующее. Часть показателей, которые предложили мы, находится в пределах, установившихся в практике

подготовки советских и российских борцов на протяжении нескольких десятков лет, это:

- продолжительность этапа;
- количество дней с одним, двумя, тремя тренировочными занятиями;

Таблица 18

Основные показатели этапа непосредственной подготовки

№	Показатели тренировочного процесса	Статистические данные (О.П.Юшков, (1994))			Разработанная модель
		min	X	max	
1.	Продолжительность этапа, дней	13,0	15,36	20,0	19,0
2.	Количество тренировочных дней	12,0	13,0	16,0	17,0
3.	Количество дней с 3-мя тренировочными занятиями	2,0	5,18	7,0	6,0
4.	Количество дней с 2-мя тренировочными занятиями	3,0	5,0	8,0	7,0
5.	Количество дней с 1-м тренировочным занятием	0,0	3,36	7,0	2,0
6.	Количество тренировочных занятий	25,0	28,91	36,0	34,0
7.	“Чистое” время тренировочной работы, <i>мин</i>	940,0	1261,5	1733,0	1740,0
8.	Объем средств СП, <i>мин</i>	400,0	621,3	928,0	1211,0
9.	Объем средств ОФП, <i>мин</i>	470,0	632,0	875,0	529,0
10.	Количество контрольных и учебно-тренировочных схваток (по заданию)	3,0	5,55	10,0	14,0
11.	Количество соревновательных схваток	0	3,37	6,0	5,0
12.	Количество дней между контрольными схватками и началом соревнований	0	8,45	14,0	12,0
13.	Количество дней активного отдыха	1,0	2,18	4,0	2,0
14.	Совершенствование технико-тактического мастерства в стойке, <i>мин</i>	20,0	78,45	156,0	284,0
15.	Совершенствование технико-тактического мастерства в партере, <i>мин</i>	20,0	44,27	90,0	198,0

- общее число тренировочных занятий;
- объем общей физической подготовки;
- количество соревновательных схваток;
- количество дней между контрольными схватками и началом соревнований;
- количество дней активного отдыха. Причем обе модели очень незначительно различаются по количеству тренировочных дней и «чистому» времени тренировочной работы.

Однако разработанная нами модель имеет свои особенности, так как она в отличие от существующих предусматривает проведение большего количества контрольных и учебно-тренировочных схваток (на 4); значительно большее время, уделяемое на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства в стойке (на 128 мин, т.е. на 83,1%) и партере (на 108 мин, на 120%). В целом объем специальной подготовки превысил общепринятые границы на 283 мин (на 30,5%). Описанные изменения введены с целью интенсификации тренировочного процесса, максимального приближения условий подготовки к соревновательным.

Поскольку без использования нагрузок, которые близки соревновательным или превосходят их, поднять уровень готовности борцов весьма сложно, нами моделировались нагрузки, по характеру, объему и интенсивности сходные с соревновательными.

Основными средствами являлись базовая и индивидуальная технико-тактическая подготовка (в том числе с учетом особенностей соревновательной деятельности вероятных противников), учебно-тренировочные схватки с различными заданиями и с различными партнерами, соревновательные и контрольные схватки при ЧСС уд/мин и выше.

На схватки в начале этапа (на первой неделе) отводилось значительно больше времени, чем это необходимо по регламенту соревнований (11 схваток, т.е. 85 мин), на второй неделе время схваток приблизилось к соревновательному регламенту (6 схваток, т.е. 42 мин).

Интенсивность нагрузки увеличивалась за счет увеличения темпа ведения схваток и выполнения упражнений, а также в результате повышения плотности занятий за счет уменьшения перерывов между упражнениями.

Максимальные нагрузки, моделирующие соревновательные, выполнялись не позже, чем за 12 дней до старта, поскольку полноценное восстановление после них наблюдается лишь за этот период.

На протяжении первого и второго микроциклов объем нагрузки значительно снизился, так в первые 7 дней «чистое» время тренировочной работы составило 890 мин (127,1 мин за 1 тренировочный день), в следующие 5 дней 409 мин (около 82 мин за день). В заключительном пятидневном микроцикле объем нагрузки вырос на 32 мин и составил 441 мин (88 мин за день).

В ходе тренировочных занятий особое внимание уделялось

совершенствованию технико-тактических действий, так объем времени затраченного на решение этой задачи, составил 482 мин, что почти в 2 раза превышает обычные нормы (на 95,9%).

Величина и направленность тренировочных нагрузок от первого к третьему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, уменьшения общей физической подготовки, а также сокращения затрат времени на специально-подготовительные упражнения

Содержание этапа в значительной мере разработано с учетом необходимости активизации восстановительных процессов с помощью контрастных видов нагрузок, а также чередование основных и регулировочных микроциклов, что приводит к «маятникообразной» раскатке функций организма, обеспечивая, с одной стороны, более эффективное восстановление, а с другой – создавая ритмичное повышение и снижение общей и специальной работоспособности спортсменов.

С целью экспериментального обоснования эффективности разработанного этапа непосредственной подготовки были проведены 2 экспериментальных исследования, последовательных по логической схеме доказательства. В первом эксперименте приняло участие 10 спортсменов в возрасте 18-22 лет, имеющих квалификацию КМС и МС, во втором – 9 спортсменов.

Анализируя результаты первого (предварительного) эксперимента, можно констатировать, что у спортсменов улучшились показатели следующих двигательных качеств: скоростно-силовых (прыжок в длину с места увеличился на 9,8%) ($P < 0,01$); быстроты реакции, скоростно-силовых (результат в беге на 30 м улучшился на 6%) ($P < 0,05$). Значительно, на 18,4% ($P < 0,001$), сократилась быстрота реакции на тактильный сигнал, а также достоверно ($P < 0,001$) возрос коэффициент специальной выносливости (табл. 19). Данные факты свидетельствуют о том, что на этапе непосредственной подготовки тренировка борцов носила специализированный, близкий к соревновательному характер, к чему мы стремились, планируя ее характеристики. Достоверных изменений уровня статической силы, общей и специальной выносливости не обнаружено. Это можно объяснить тем, что их повышение в рамках краткосрочного (19 дней) предсоревновательного сбора запланировано не было, так как для этого необходимо выполнение больших объемов тренировочной работы в течение нескольких месяцев. На данном этапе ставилась задача подведения спортсменов к соревнованиям в оптимальной форме. Следует отметить, что тестирование трех последних двигательных качеств нами проводилось через 3 дня после соревнований. Это объясняется тем, что непосредственно перед соревнованиями нежелательно выполнение интенсивных и больших по объему тестов, к тому же носящих не специализированный характер. В целом же результаты анализа физической подготовленности борцов первой группы свидетельствуют о том, что они подошли к соревнованиям в состоянии оптимальной готовности.

Показатели физической подготовленности спортсменов первой группы
(n=10) в ходе первого
(предварительного) эксперимента ($M \pm m$)

Физические качества	Тесты	Показатели		Достоверность различий (P)
		до эксперимента	после эксперимента	
общая выносливость	бег 3000 м (мин, с)	10.55,8 2,8	11.03,6 3,4	>0,05 *
силовая выносливость	приседания с партнером своего веса (кол-во раз)	36,8 1,0	37,2 1,3	>0,05*
скоростно-силовые	прыжок в длину с места (см)	225,0 4,6	247,0 4,8	<0,01
статическая сила	становая динамометрия (кг)	228,0 4,0	232,0 3,8	>0,05*
быстрота, скоростно-силовые	бег 30 м (с)	5,0 0,08	4,7 0,06	<0,05
спец. скоростно-силовые	8 бросков манекена (с)	17,6 1,1	17,1 1,0	>0,05
специальная выносливость	тест КСВ (броски манекена 6 мин) (ед.)	149,0 2,0	164,0 2,1	<0,001
быстрота реакции	реагирование на тактильный сигнал (мс)	190,0 3,3	155,0 2,9	<0,001

* тесты, принятые через 2 дня после соревнований

Рассматривая показатели соревновательной деятельности спортсменов данной группы (табл. 20), следует отметить, что они значительно чаще (на 24%) проводили реальные атаки ($P < 0,05$).

Показатели соревновательной деятельности борцов в ходе первого (предварительного) эксперимента

Показатели соревновательной деятельности	Этап эксперимента		Достоверность различий (P)
	До (38 схваток)	После (42 схватки)	
количество реальных атак	6,45 0,50	8,0 0,52	<0,05
количество оцененных атак	3,1 0,30	4,2 0,40	<0,05
интервал атаки (с)	44,9 2,80	37,8 2,60	>0,05
эффективность атаки (%)	48,1 2,30	52,5 2,80	>0,05
эффективность защиты (%)	42,1 2,60	54,8 2,90	<0,001
количество выигранных баллов	3,41 0,20	6,30 0,30	<0,001
средняя продолжительность поединков	4 мин 50 с	5 мин 02 с	

На 35,5% возросло количество оцененных (успешных) атак ($P < 0,05$), также увеличилось количество выигранных баллов и повысилась эффективность защиты ($P < 0,001$). Важно отметить, что и качество проводимых технико-тактических действий поднялось с 1,1 до 1,5 балла. Несколько улучшились и показатели эффективности и интервала атаки, но достоверных сдвигов не обнаружено.

Схожие результаты получены и при анализе данных второго (основного) эксперимента (табл. 21). Так, у спортсменов достоверно ($P < 0,01$) на 26 см увеличилась длина прыжка с места (скоростно-силовые качества). Следует отметить, что структура этого движения весьма схожа с проходом в ноги. Также значительно улучшились показатели специальной выносливости (на 15,8%) и быстроты реакции на тактильный сигнал (на 7,7%) (результаты измерений достоверны при уровне значимости $P < 0,001$). Несколько ухудшились показатели общей и силовой выносливости, однако достоверных различий не выявлено. Некоторую тенденцию к повышению имели показатели быстроты, скоростно-силовых качеств (бег 30 м) и специальных скоростно-силовых (8 бросков манекена), но достоверных изменений не определено. Анализ результатов физической подготовленности борцов после основного эксперимента дает основание утверждать, что у них после этапа

непосредственной подготовки (накануне соревнований) значительно повысился уровень специальной физической подготовленности.

Описанные положительные изменения в совокупности со специализированной технико-тактической подготовкой, направленной на моделирование соревновательной деятельности, непосредственно отразились на результатах соревнований (табл. 22). Так, у испытуемых достоверно ($P < 0,05$) на 28,6% увеличилось количество оцененных атак и при практически не изменившемся количестве реальных атак ($P > 0,05$), значительно на 26,4% ($P < 0,01$) выросла ее эффективность. На 19,6% ($P < 0,05$) улучшилась и эффективность защиты. На 0,2 ед. повысилось качество выполнения технико-тактических действий, что привело к росту количества выигранных баллов на 50% ($P < 0,001$)

Таблица 21

Показатели физической подготовленности спортсменов второй группы в ходе второго (основного) эксперимента ($M \pm m$)

Физические качества	Тесты	Показатели		Достоверность различий (P)
		до эксперимента	после эксперимента	
общая выносливость	бег 3000 м (мин, с)	10.49,7 3,2	10.56,6 3,5	>0,05*
силовая выносливость	приседания с партнером своего веса (кол-во раз)	37,5 1,1	36,6 1,2	>0,05*
скоростно-силовые	прыжок в длину с места (см)	222,0 4,8	248,0 4,3	<0,01
статическая сила	становая динамометрия (кг)	217,0 5,1	221 4,6	>0,05*
быстрота, скоростно-силовые	бег 30 м (с)	4,8 0,07	4,7 0,08	>0,05
спец. скоростно-силовые	8 бросков манекена (с)	17,8 0,9	16,8 1,1	>0,05
специальная выносливость	тест КСВ (броски манекена 6 мин) (ед.)	146,0 2,3	169,0 2,5	<0,001
быстрота реакции	реагирование на тактильный сигнал (мс)	183,0 3,0	161,0 2,8	<0,001

* тесты, принятые через 2 дня после соревнований

Показатели соревновательной деятельности
борцов в ходе второго (основного) эксперимента

Показатели соревновательной деятельности	Этап эксперимента		Достоверность различий (P)
	До (33 схватки)	После (44 схватки)	
количество реальных атак	6,72 0,40	6,83 0,50	>0,05
количество оцененных атак	2,80 0,20	3,60 0,30	<0,05
интервал атаки (с)	45,50 3,12	45,40 3,80	>0,05
эффективность атаки (%)	41,7 2,30	52,7 2,50	<0,01
эффективность защиты (%)	45,3 3,10	54,2 3,0	<0,05
количество выигранных баллов	3,36 0,20	5,04 0,40	<0,001
количество предупреждений	1,40 0,12	1,50 0,16	>0,05
средняя продолжительность поединков	5 мин 06 с	5 мин 10 с	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная книга стоит в ряду тех работ, теоретико-методологической базой которых является предложенная С.В.Калмыковым концепция совершенствования физического воспитания и спорта на основе анализа и синтеза достижений культур Востока и Запада.

Следует отметить, что интересы научной школы С.В.Калмыкова затрагивают проблемы совершенствования физкультурного образования и спортивной подготовки с учетом культурных, религиозно-философских, региональных, национальных, психологических и других факторов.

В завершение очередного этапа научных исследований, которые нашли отражение в монографии, можно констатировать следующее.

На основе изучения научно-методической литературы проведен системный анализ теоретических и практических вопросов повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов. Выявлены этнопсихологические особенности и их влияние на тактику ведения противоборства. Это дало возможность разработать и экспериментально обосновать методику повышения эффективности соревновательной деятельности борцов.

Будем благодарны всем, кто сделает замечания и предложения, касающиеся содержания книги.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1.	
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЕДИНОБОРЦЕВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	5
Соревновательное противоборство с позиций теории деятельности	5
Структура соревновательной деятельности.....	17
Управление тренировочно-соревновательной деятельностью	25
Контроль соревновательной деятельности	40
Тактика соревновательной деятельности.....	59
Надежность соревновательной деятельности	71
Индивидуальный стиль соревновательной деятельности.....	80
Моделирование соревновательной деятельности.....	85
Этнопсихологические аспекты соревновательной деятельности.....	102
ГЛАВА 2.	
ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ	116
Зрелищность как важнейший фактор развития борьбы	116
Изменение правил и методика подготовки спортсменов	118
Технико-тактическая подготовка	126
Физическая подготовка	140
Практика подготовки к соревнованиям	144
Соревновательная деятельность в современной вольной борьбе.....	148
ГЛАВА 3.	
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СВЯЗИ С ТРЕБОВАНИЯМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	157
Совершенствование технико-тактической подготовленности.....	157
Специальная скоростно-силовая подготовка	168
Развитие специальной выносливости	176
Тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	185
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	202

Научное издание

Степан Владимирович Калмыков

член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор

Андрей Сергеевич Сагалеев

кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР

Батор Владимирович Дагбаев

кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Редактор Е.П.Евдокимова

Компьютерное макетирование А.С.Сагалеев

Свидетельство РПУ-У № 1020300970106 от 08.10.02

Подписано в печать 15.01.07. Формат 60 x 84 ¹/₁₆.
Усл. печ.л. 13,7. Уч.-изд. л. 10,1. Тираж 500. Заказ № 1962

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г.Улан-Удэ. ул.Смолина. 24а