

ОТЗЫВ

научного руководителя на работу студента 5-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»
Зиневича Евгения Владимировича,
представившего к защите выпускную квалификационную работу на тему
«Совершенствование тактико-технических действий юношей 16-18 лет
в вольной борьбе»

Зиневич Евгений Владимирович поступил в Институт в 2010 году. За годы обучения проявил себя ответственным, исполнительным студентом, участвовал не только в учебной деятельности, но и в научной, спортивной. Участвовал в краевой Универсиаде по вольной борьбе, где занял 3-е место, а также по борьбе самбо, где стал бронзовым призёром.

Евгений занимается вольной борьбой около 10 лет, имеет звание кандидат в мастера спорта РФ, поэтому выбранная тема выпускной квалификационной работы «Совершенствование тактико-технических действий юношей 16-18 лет в вольной борьбе» связана с профессиональными интересами Евгения.

Дипломная работа Е.В. Зиневича является актуальной и своевременной, т.к. несмотря на выдающиеся результаты представителей красноярской школы вольной борьбы и сохранение её в олимпийской программе этот вид спорта, как показали предварительные исследования Евгения, требует серьёзной доработки в области подбора средств и методов для подготовки спортсменов. Экспериментальная часть работы Евгения построена на внедрении в тренировочный процесс специальных тактико-технических заданий, реализация которых позволила повысить уровень тактико-технической подготовленности борцов вольного стиля.

За время работы над выпускной квалификационной работой Евгений показал способность самостоятельно решать поставленные задачи, подбирать научно-методическую литературу, организовывать и проводить исследования, обрабатывать статистически полученные данные, обработку и интерпретировать полученные результаты. Работа его является законченным научным трудом, а сам он заслуживает присвоения ему квалификации «Специалист по физической культуре и спорту».

Научный руководитель,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории
и методики борьбы



Д.А. Завьялов

Рецензия
на выпускную квалификационную работу студента 5 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева»
Зиневича Евгения Владимировича

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

В соревновательном поединке борцов вольного стиля тактика и техника, соединяясь между собой, образуют единый комплекс действий, в котором каждое техническое действие может быть использовано для решения конкретных задач. В современных условиях борьбы ни один приём не может быть реализован без тактической подготовки, поэтому выполняемые технические действия организуются преднамеренно с тактическими целями.

Безусловно, в соревновательном поединке важны все составляющие спортивной подготовки – физическая, психологическая, но именно с помощью тактических средств борец, встречаясь в поединке с равным по силам соперником, сможет реализовать своё техническое преимущество.

На современном этапе развития спорта происходит изменение содержания и условий соревновательной деятельности, что обуславливает повышение требований к состоянию спортивной подготовленности спортсменов, управление которыми в свою очередь, зависит от всестороннего, объективного и своевременного контроля и коррекционных мероприятий в процессе как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

В процессе исследования Е.В. Зиневичем были выявлены недостатки в тактико-технической подготовленности и установлено, что техническая и тактическая подготовка в чистом виде, как отдельный вид подготовки, на тренировочных занятиях борцов вольного стиля практически не применяются.

Проведенная автором экспериментальная работа показала, что специальный план тренировок способствовал уменьшению количества ошибок по отношению к контрольной группе во время учебно-тренировочных схваток, а также повышению количества проведения тактико-технических действий и их эффективности.

Выпускная квалификационная работа Е.В. Зиневича на тему «Совершенствование тактико-технических действий юношей 16-18 лет в вольной борьбе» отвечает требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе, и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:
тренер-преподаватель
МАОУ ДОД «СДЮСШОР
по вольной борьбе»



А.П. Серегин

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата загрузки: 19.10.2015 13:23:55
 пользователь: zavvalova@ksou.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 61
 Имя исходного файла: 08-Зиневич.doc
 Размер текста: 1222 кб
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 106939
 Слов в тексте: 12727
 Число предложений: 620

Информация об отчете

Дата: Отчет от 19.10.2015 13:23:55 - Последний проверенный отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 68.84%
 Заимствования: 30.89%
 Цитирование: 0.27%



Оригинальность: 68.84%
 Заимствования: 30.89%
 Цитирование: 0.27%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
7.42%	[1] МАСШТАБЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦА	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
3.4%	[2] Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (На примере дзюдо)	http://dslib.net	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.47%	[3] Борьба греко-римская	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.45%	[4] ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С УЧЕТОМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.38%	[5] ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.27%	[6] не указано	http://mirrobot.com	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.1%	[7] СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БОРЦОВ КАК ФАКТОР ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.6%	[8] Борьба	http://data.lesgaft.spb.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.57%	[9] за 1925-2004 гг.	http://teoriya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.55%	[10] Разработка и применения технологий учебно-тренировочной физкультурно-спортивной деятельности и их совершенствование на основе учета оздоровительной эффективности тренировочных нагрузок. Технические виды спорта реферат. Технические в спорте. Спортивно-...	http://za4et.net.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.3%	[11] галковский, катулин - спортивная борьба.doc.zip/Галковский, Катулин - Спортивная борьба.doc	http://inethub.olvi.net.ua	25.04.2014	Модуль поиска Интернет
1.18%	[12] Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании	http://lib.ua-ru.net	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.1%	[13] Педагогические условия формирования физической культуры будущих морских специалистов	http://referati.info	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.91%	[14] не указано	http://window.edu.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.82%	[15] Подготовка самбистов на основе преимущественного выполнения атакующих приемов в партере - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему 'Теория и методика физического воспитания, спортивной т	http://nauka-pedagogika.com	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.77%	[16] ПЕРЕЧЕНЬ СТАТЕЙ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В ЖУРНАЛЕ ЗА 2006 ГОД	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Знак кафедры теории и методики борьбы

Д.Г. Миндиашвили

« 09 » 05 2015 г.

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С.Ярыгина
Кафедра теории и методики борьбы
Специальность 032101.65. - физическая культура и спорт

Выпускная квалификационная работа

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Выполнил студент группы
Е.В. Зиневич

53


подпись, дата

30.04.15

Форма обучения

очная

Научный руководитель:
д.п.н., профессор
Д.А. Завьялов


подпись, дата

5.05.15

Рецензент:
тренер-преподаватель
МАОУ ДОД «СДЮСШОР
по вольной борьбе» А.П. Серегин


подпись, дата

4.06.15

Дата защиты 09.06.2015

Оценка хорошо

КРАСНОЯРСК
2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	5
1.1. Особенности тактико-технической подготовки в вольной борьбе	6
1.2. Физическая подготовленность в спортивной борьбе	16
1.3. Соревновательная деятельность борцов вольного стиля	22
1.4. Психологическая подготовленность в спортивной борьбе	32
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1. Организация исследования	39
2.2. Методы исследования	40
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ	41
3.1. Исследование важности подготовки на предсоревновательном этапе и основных положений в вольной борьбе на основе анкетирования	41
3.2. Выявление наиболее эффективных приемов на тренировочных и соревновательных схватках	47
3.3. Повышение технического мастерства борцов вольного стиля	51
Выводы	66
Практические рекомендации	67
Библиографический список	68

Введение

Актуальность: В соревновательном поединке борцов вольного стиля тактика и техника, соединяясь между собой, образуют единый комплекс действий, в котором каждое техническое действие может быть использовано для решения конкретных задач. В современных условиях борьбы ни один приём не может быть реализован без тактической подготовки, поэтому выполняемые технические действия организуются преднамеренно с тактическими целями.

Безусловно, в соревновательном поединке важны все составляющие спортивной подготовки – физическая, психологическая, но именно с помощью тактических средств борец, встречаясь с в поединке с равным по силам соперником сможет реализовать своё техническое преимущество.

На современном этапе развития спорта происходит изменение содержания и условий соревновательной деятельности, что обуславливает повышение требований к состоянию спортивной подготовленности спортсменов, управление которыми в свою очередь, зависит от всестороннего, объективного и своевременного контроля и коррекционных мероприятий в процессе как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов вольного стиля.

Предмет исследования: повышение уровня тактико-технического мастерства борцов вольного стиля.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность программы повышения уровня тактико-технического мастерства борцов вольного стиля на основе повышения качества выполняемых приемов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные вопросы, связанные с особенностями тактико-технической подготовки борцов вольного стиля.

2. Выявить роль тактико-технической подготовки в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

3. Проанализировать эффективность средств и методов, применяемых при обучении и совершенствовании тактико-технических действий в вольной борьбе.

4. Определить педагогическую эффективность использования методики повышения уровня тактико-технического мастерства на основе повышения качества выполняемых приемов.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение в тренировочный процесс борцов вольного стиля разработанной нами методики окажет достоверно положительное влияние на повышение тактико-технического мастерства борцов вольного стиля.

Научная новизна работы заключается в том, что впервые в тренировочный процесс борцов вольного стиля была внедрена разработанная нами методика, позволяющая повысить их уровень тактико-технического мастерства.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что нами разработаны задания, применение которых в тренировочном процессе борцов вольного стиля позволило повысить уровень их тактико-технического мастерства.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

По теме «Тактико-техническая подготовка борцов вольного стиля» мы рассмотрели 90 источников. Исследованные нами источники мы разделили на 4 блока. Количество источников по каждому разделу представлено на рисунке 1.

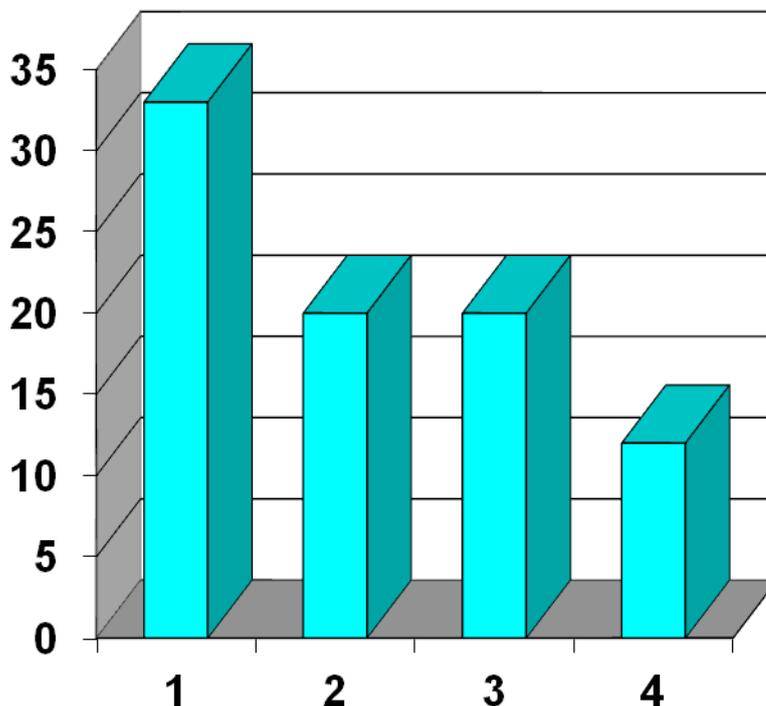


Рис. 1. Распределение литературных источников по теме «Тактико-техническая подготовка борцов вольного стиля»: 1–тактико-техническая подготовка; 2–Физическая подготовленность борцов;3–соревновательная деятельность борцов; 4–Психологическая подготовленность борцов.

Из диаграммы видно, что наибольшее количество источников найдено по вопросу тактико-технической подготовки – 33, второе место по количеству источников занимает вопрос физическая подготовленность борцов – 20, на третьем месте соревновательная деятельность борцов – 20, на четвертом месте психологическая подготовленность – 12.

1.1. Особенности тактико-технической подготовки в вольной борьбе

Тактико-техническая подготовка спортсменов – это способ осуществления деятельности борца, основанный на правильной оценке собственных возможностей и противника в сложившейся ситуации, сводящейся к выбору и реализации в определённой последовательности наиболее целесообразных действий и операций для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии [90].

Техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически не один приём (атакующее техническое действие, оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведён без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями. Поэтому всё большее распространение получают такие понятия, как технико-тактическое действие (техническое действие, которое можно использовать в тактических целях), технико-тактическая подготовка (обучение не только технике и тактике борьбы, но с обоснованием и практическим освоением способов их комплексного использования), технико-тактическая подготовленность (результат предыдущего), технико-тактическое мастерство (высокий уровень технико-тактической подготовленности)[6; 76].

Основные требования к технико-тактической подготовленности и её использованию в соревновательном поединке:

- взаимосвязь технико-тактического мастерства и индивидуальных особенностей борьбы;
- взаимосвязь технико-тактического мастерства и индивидуальных особенностей борца;
- использование оптимального объёма, разнообразия и надёжности атакующих действий;

- ведущая роль атакующих действий;
- использование рациональной структуры атакующих действий;
- выполнение атаки в момент благоприятной динамической ситуации;
- подготовка и использование благоприятной динамической ситуации для победы;
- использование доминирующих и компенсаторных факторов[4; 7]

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам тактики соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники[51].

Есть две группы тактических действий, которые можно назвать *способами тактической подготовки для проведения технических действий*. Это способы кратковременного и длительного воздействия на соперника. К первой группе относятся семь *разновидностей тактических действий*: сковывание, выведение из равновесия, вызов, маневрирование, повторная атака, угроза и двойной обман. Ко второй группе относится ослабление функциональных возможностей соперника, т.е. воли и физической работоспособности[8; 70].

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Тот, у кого хорошо развиты ловкость и быстрота, может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т.д.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовки. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость,

самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные тактические манёвры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, чётко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический манёвр.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперёд, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат, прежде всего, глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия[9; 16; 68].

У каждого человека – индивидуальный темп выполнения двигательных действий. Борец стоит перед необходимостью делать вероятным прогноз, затем выбор, адекватный возмущающим воздействиям. Системообразующим фактором для функциональной системы является достижение полезного результата, который некоторое время существует в виде информационной модели потребного будущего[10].

При обучении контрприёмам боец приобретает навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Борец учится так сочетать свои действия с действиями противника, чтобы попытка противника выполнить приём привела его к проигрышу или потере очка (в результате контрприёма). Изучая комбинации, боец учится так сочетать приёмы, чтобы проведение одного приёма являлось подготовкой для проведения

последующих приёмов. Таким образом, изучая приёмы защиты, контрприёмы и комбинации в сочетании с подготовкой, вызовом и маскировкой приёма, борец не только получает тактические знания, но закрепляет эти знания на практике, приобретая определённые тактические навыки[80].

Контрприёмы и защиты в спортивной борьбе относятся к сложным техническим действиям, позволяющим борцу обострять схватку и выигрышно выходить из различных критических ситуаций. Проблема достижения победы при минимальной затрате сил и времени всегда была и остаётся актуальной для спортсменов и тренеров. Известный профессиональный борец и тренер В.А. Пытлясинский в своих разработках по вопросам тактики и техники борьбы утверждает, что «вовремя ответить приемом на приём много значит: можно дать противнику захват, но не верный и когда противник будет проводить приём, можно легко опрокинуть или добиться преимущества». Одно из условий для наилучшего протекания борьбы – мышление[87].

Оборонительные действия состоят из защитных и контратакующих действий. Они выгодно сочетаются со следующими способами подготовки: 1) сковывания; 2) вызова; 3) опережения. Оборонительные действия борец применяет при необходимости защититься от быстрой и неожиданной атаки или контратаки, разрушить спуртовые действия атакующего, подготовить соответствующий контрприём или разрушить его, перехватить инициативу в свои руки, сдержать натиск и утомить противника.

Защита- действие борца, направленное на нейтрализацию или разрушение атакующего приёма. Защита борца может быть активной и пассивной. При активной защите спортсмен не только разрушает атаку соперника, но и использует создавшуюся ситуацию для выполнения атаки или контратаки. При пассивной защите предотвращается выполнение приёмов атаки за счёт разрыва дистанции, сковывающих захватов, упора руками, головой, зацепов, обвивов и т.д. При выполнении пассивной защиты

обороняющийся спортсмен не владеет инициативой и не имеет преимуществ в двигательной ситуации.

Контрприём – опережающее действие борца, направленное на выполнение ответного приёма[13].

Обучение тактике проходит параллельно с обучением технике, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает способность быстро анализировать условия схватки и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности, физических и волевых качеств противника. Тактика борца многообразна и должна обеспечить ему умение выполнять каждый приём, которым он пользуется в схватке, сочетать его действия с действиями противника и вызывать своими положениями и действиями такие положения, а также ответные действия противника, которые были бы удобны для выполнения приёмов и достижения победы[14].

Тактическая подготовка делится на две части: общую и специальную. Общая тактическая подготовка – это освоение основ тактики избранного вида спорта, правил тактического взаимодействия с партнёрами и противниками, ознакомление с условиями спортивных выступлений и т.п. специальная тактическая подготовка – практическое освоение тактических приёмов, их вариантов и комбинаций, воспитание тактического мышления. С целью освоения основ тактики юный спортсмен изучает общие положения тактики, особенности спортивных соревнований, способы, средства и методы ведения тактической борьбы. Знание тактики приобретается путём чтения специальной литературы, лекций, бесед, наблюдений на соревнованиях. Освоение тактических приёмов, их комбинаций и вариантов предусматривает использование следующих основных методов: обучение тактическим элементам и действиям по частям и в «связках», обучение элементам и действиям в целом, разработка вариантов тактических действий, решение тактических задач перед соревнованием.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретённых знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Борец овладевает тактикой на учебно-тренировочных занятиях, в контрольных прикидках и официальных соревнованиях. Основное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (например, бег с определённым изменением скорости). Обучение спортивной тактике, как правило, связано с одновременным развитием физических качеств. Нередко, прежде чем пытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена применительно к требованиям предполагаемой тактики в процессе предстоящих соревнований [12; 15; 66; 77].

В настоящее время в соответствии с особенностями современных правил при построении тактического плана схватки следует учитывать такие моменты, как ориентация на зрелищную борьбу; стремление к более высокой оценке и выполнению последнего действия; принуждение противника к отступлению, ведению боя, позволяющее избежать отхода назад даже при подготовке атаки, т. к. отход расценивается как пассивность; необходимость атаковать часто и ритмично; обязательная борьба в партере и т. д. Естественно, при этом необходимо строить план с учётом своих сильных сторон и использовать слабые стороны подготовленности противника. К общим тактическим установкам можно отнести: направленность волевых качеств на достижение победы; стремление к тому, чтобы первым получить баллы и захватить инициативу; оптимальную раскладку сил (снижение темпа расценивается как пассивность); стремление не терять время бесцельно, даже пассивность должна быть осмысленной и решать определённые задачи; тактический план, всегда учитывающий возможность нереализации отдельных его фрагментов и предусматривающий для таких случаев резервные варианты [1; 63].

В результате тактической подготовки боец должен научиться ставить цели и намечать верное направление действий для их реализации, а также уметь проводить выработанный курс на достижение поставленных задач [2; 18; 81].

Одним из шагов в изучении тактики ведения поединка стала идея расчленить схватку борцов на отрезки в зависимости от целей, которые реализуются в противоборстве. Считалось, что борцы в схватке атакуют, защищаются, контратакуют, а остальное время составляет перемещение, смена захватов и т.д. При расчленении в ходе анализа схваток по видеозаписям выяснилось, что борцы помимо перечисленных действий еще проводят и разведку, удерживают преимущество, демонстрируют активность, восстанавливают силы, реализуют контролируемый захват и пр.

Анализ показал, что большая часть поединка независимо от результата уходит на атаки и защиты. В то же время победители чаще восстанавливают силы, удерживают преимущество, так как атака требует больших затрат энергии.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической, волевой подготовкой. Развитие техники ведет к появлению новых тактических маневров, создает предпосылки к дальнейшему совершенствованию тактики, ее обновлению и изменению. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, тем легче ему выбирать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом зависят от его физических способностей. Высокий уровень развития быстроты, силы, выносливости, ловкости позволяет борцу каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

Тактика участия в соревнованиях, прежде всего, сводится к правильному распределению сил на весь турнир. Особенно сейчас, когда

весовая категория борется в один день. Поэтому тактика во многом зависит от масштаба и вида соревнований. Тактика личных, лично-командных и командных соревнований различна.

Важным элементом тактики участия в соревнованиях является разведка. Разведка бывает предварительная и непосредственная (разведка боем). Она должна включать в себя не только наблюдение за поведением сбором информации и противнике, но и анализ его турнирного положения, особенностей психики и т.п.[67; 86].

Схема технико-тактической подготовки олимпийского чемпиона Э. Вылчева к ответственным соревнованиям:

Формирование теоретической модели противника на основе информации о его спортивной форме и качествах.

Выбор и подготовка условного противника в соответствии с теоретической моделью.

Составление и освоение тактического плана с учётом особенностей вероятного противника.

Реализация тактических планов в тренировочных схватках при многократном повторении.

Борьба с реальным противником на соревнованиях[69].

Следует различать два уровня ведения схватки: стратегический и тактический. Первый уровень определяется стратегической целью: победить, или добиться ничьей, или проиграть с запланированным качеством (этот вариант встречается гораздо реже первых двух), а также стратегическим содержанием: общей направленностью построения схватки, типом противоборства с соперником и стилем применения единиц техники. Второй уровень ведения схватки связан с выбором динамики применения тактических установок для отдельных отрезков схватки, конкретных тактических и технических действий[25; 71].

Планирование тренировочного процесса в настоящее время выглядит прежде всего как создание системы планов, предусматривающих реализацию

комплекса взаимосвязанных целей. В соответствии с ближними, средними и дальними целями различают оперативное, текущее и многолетнее, или перспективное, планирование[5; 17; 26].

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам тактики соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. *Результативность техники* (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальная тактическая информативность для соперника).

2. *Эффективность техники* (соответствие решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности).

3. *Стабильность техники* (помехоустойчивость, независимость от условий, функциональное состояние спортсмена).

4. *Вариативность техники* (способность спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы).

5. *Экономичность техники* (рациональное использование энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразное использование времени и пространства).

6. *Минимальная тактическая информативность техники* для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника,

которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно[3; 27; 83].

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учётом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях. Тактика наряду с техникой является основой спортивного мастерства борца.

Тактика борьбы непрерывно развивается и обогащается благодаря творчеству спортсменов и тренеров. Она в значительной мере определяется правилами соревнований и неизбежно обновляется, если в них вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свою эффективность, другие, наоборот, приобретают её. Возникают также новые тактические варианты борьбы[24; 82].

* * *

Завершая параграф «тактико-техническая подготовка» можно сделать следующие выводы:

1. Техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически не один приём (атакующее техническое действие, оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведён без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями[6; 76].

2. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретённых знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Борец овладевает тактикой на учебно-тренировочных занятиях, в контрольных прикидках и официальных соревнованиях[12; 15; 66; 77].

3. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам тактики соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники[83].

1.2. Физическая подготовленность в спортивной борьбе

С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых - общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.

В связи с этим направление воспитания специальной выносливости зависит от периодов подготовки. Так, на первом этапе борцы должны быть подготовлены к интенсивной специальной тренировке на последующих этапах. Это выражается в достижении высокого уровня развития общей и силовой выносливости и поддержании на определенном уровне скоростных возможностей. Задачи второго этапа - развитие физических способностей, отвечающих специфике требований борьбы.

Цель тренировки в соревновательном периоде - достижение наивысших спортивных результатов, поддержание общей и силовой выносливости, дальнейшее совершенствование специальной выносливости в процессе тренировочных и соревновательных схваток, обеспечение роста скоростных возможностей. При этом общий объем нагрузки несколько снижается при повышении интенсивности.

Основная задача переходного периода тренировки - обеспечить борцам с помощью тренировочных средств и соответствующих нагрузок полноценный отдых при сохранении на определенном уровне основных физических качеств и общей выносливости. Для выполнения этой задачи применяются различные

циклические упражнения и спортивные игры, которые воспитывают специальную выносливость борцов, необходимую для ведения схваток в высоком темпе, что во многом зависит от уровня потребления кислорода[46; 52; 53].

Определяющими критериями выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей являются новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей. Ведущей линией методики воспитания координационных способностей по мере роста квалификации спортсмена служит введение фактора необычности при выполнении технических действий, таких, как необычные исходные положения, изменение скорости и темпа движений, усложнение действия добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях, варьирование тактических условий, смещение пространственных границ, в которых выполняется упражнение и др.

Гибкость представляет собой совокупность морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Любое движение человека связано с проявлением силы, но способы её проявления различны и зависят от конкретного вида силовых способностей. В спортивной борьбе сила представляет собой динамические и статистические усилия отдельных групп мышц и различных движениях и позах. При этом сила характеризуется мощностью, неодинаковым режимом развития силовых усилий (например, взрывного характера), а также силовой выносливостью - способностью противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки[43;62].

Для достижения высокой скорости движения, формирования соответствующего скоростного стереотипа можно использовать тренировку с партнёром несколько меньшего веса. Комплексное совершенствование всех компонентов скоростной подготовленности достигается в схватках, прежде

всего с заданием на опережение действий партнёра. Усложняют задачу подбором более быстрых соперников (чаще меньшей весовой категории)[44].

Сложная связь наблюдается между показателями произвольной силы и локальной выносливости мышц. Максимальная производительная сила и стратегическая выносливость одной и той же мышечной группы связаны прямой зависимостью: чем больше сила мышц, тем дольше можно удержать выбранное усилие (больше абсолютная локальная стратегическая выносливость). Однако при удержании равных относительных мышечных усилий (например, 60% их максимальной произвольной силы) среднее время работы примерно одинаково. Прямой связи между показателями максимальной произвольной силы и динамической выносливости не обнаружено[23; 45].

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется высокой работоспособностью организма в различного рода тренировочной работе и является результатом серьёзных положительных изменений, происходивших прежде всего в центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Степень развития общей выносливости легко контролируется на тренировочных занятиях или испытаниях, связанных с длительной непрерывной работой умеренной интенсивности (кроссы, лыжные переходы или соревнования и т.п.). Большая точность в стандартизации условий для этого не обязательны.

Специальная выносливость базируется на общей выносливости и характеризуется в основном теми же физиологическими сдвигами, но проявляется более специфично в зависимости от избранного рода спортивной деятельности. Если первая в большей степени выступает как показатель уровня здоровья, то вторая – как показатель тренированности. В практике общая выносливость проявляется в способности длительного выполнения физической работы небольшой интенсивности, специальная – в

длительности эффективной двигательной деятельности в характерном для данного вида спорта режиме работы[22; 47].

Нагрузка общеподготовительного характера играет роль повышения вегетативных, двигательных и психологических функций и является базовой. Данный вид нагрузки решает частные задачи физической и психологической подготовки спортсмена и может выполняться в режимах, близких к специфической работе, как целостным, так и расчленённым способом. В методическом отношении это означает, что функциональные возможности спортсмена реализуются в нужном направлении без использования специальных упражнений, но с большим эффектом. Открываются большие возможности разнообразить учебно-тренировочный процесс с одновременным поддерживанием (или повышением) определённых функций организма, не обращаясь к психологически утомительным от частого повторения специальным средствам подготовки[48].

Важным в спортивно-генетическом аспекте является вопрос о профессиональных и спортивных занятиях родственников спортсменов, т.к. генетические задатки во многом определяют выбор вида деятельности человека и её успешность. В этом плане были проанализированы некоторые особенности выбора спортивных занятий и роли физического труда в жизнедеятельности членов семей обследованных спортсменов. Интерес к этим проблемам связан с литературными сведениями, показывающими, что у родителей, братьев и сестёр многих выдающихся спортсменов двигательная активность превышает уровень активности людей в обычных популяциях[21; 49].

Итак, развитие силы мышц, быстроты движений, выносливости и ловкости, а следовательно, и развитие функциональных возможностей центральной нервной системы, аппарата дыхания, сердечно - сосудистой и других систем организма достигается многократным повторением физических упражнений. Повторный, а значит, и прерывистый характер воздействия физических упражнений определяет неизбежное чередование

работы и отдыха. При этом длительность интервалов отдыха различна – от нескольких часов до нескольких суток. Как правило, они значительно больше, чем продолжительность упражнений и даже тренировочных занятий. Однако эффект предыдущего упражнения или тренировки сохраняется в течении всего периода отдыха, постепенно ослабевая при слишком продолжительных промежутках времени между двумя сложными занятиями. Таким образом, воздействие физических упражнений на организм не ограничивается периодом времени, в течении которого они выполняются, а продолжается и по их окончании[50; 65].

Комплекс физических и психических качеств, составляющих способности, не одинаков у спортсменов. Каждый способный спортсмен характеризуется специфическим «набором слагаемых» успеха, причём эти слагаемые изменяются в ходе оперативного совершенствования. Одного и того же результата можно достичь, используя механизмы компенсации способностей.

Способности не являются врождёнными, а формируются в процессе развития. Врождёнными могут быть лишь анатомо-физиологические особенности, т.е. задатки, которые лежат в основе развития способностей. К таким задаткам относятся особенности высшей нервной деятельности, строения тела, свойства нервно-мышечного аппарата и т.д.

Оценка способностей возможна только при соотнесении с достигнутым в данном возрасте уровнем физического развития. Необходимо учитывать, что каждый возрастной этап имеет особенности физиологического и умственного развития. Переход от одного возрастного периода к другому означает и качественно новый этап формирования организма, т.к. изменяются внутренние предпосылки развития, меняется «психологический климат» формирования особенностей, интересов и склонностей. Так, для юных спортсменов младшего школьного возраста характерны особая готовность осваивать новые движения, физические упражнения, доверчивое подчинение авторитету, вера в истинность всего,

чему учат. Подростков отличает подъём энергии, потребность испытать крепнущие силы, стремление к самоутверждению, критическое отношение к наставникам[20; 78].

Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня физической подготовленности, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца.

Анализируя соревновательную деятельность борцов, можно выделить из арсенала те приемы, которые забыты или редко используются, но применение которых наиболее эффективно. Соответственно, зная и владея техникой и тактикой приемов, вполне реально достичь определенных результатов как непосредственно на соревнованиях, так и в любой жизненной ситуации.

Мастера спорта чаще всего используют в схватках более трудные приемы (бросок через спину, подхват, зацепы), юноши чаще - легкие (бросок задней подножкой через голову, удержание сбоку)[79].

Оценка способностей возможна только при соотнесении с достигнутым в данном возрасте уровнем физического развития. Необходимо учитывать, что каждый возрастной этап имеет особенности физиологического и умственного развития. Переход от одного возрастного периода к другому означает и качественно новый этап формирования организма, т.к. изменяются внутренние предпосылки развития, меняется «психологический климат» формирования особенностей, интересов и склонностей. Так, для юных спортсменов младшего школьного возраста характерны особая готовность осваивать новые движения, физические упражнения, доверчивое подчинение авторитету, вера в истинность всего, чему учат. Подростков отличает подъём энергии, потребность испытать крепнущие силы, стремление к самоутверждению, критическое отношение к наставникам[89].

Завершая параграф «Физическая подготовленность в спортивной борьбе» можно сделать следующие выводы:

1. С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых - общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.[52; 53].

2. Итак, развитие силы мышц, быстроты движений, выносливости и ловкости, а следовательно, и развитие функциональных возможностей центральной нервной системы, аппарата дыхания, сердечно - сосудистой и других систем организма достигается многократным повторением физических упражнений. Повторный, а значит, и прерывистый характер воздействия физических упражнений определяет неизбежное чередование работы и отдыха[50; 65].

3. Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня физической подготовленности, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца[79].

1.3. Соревновательная деятельность борцов вольного стиля

Современные тенденции развития спортивной борьбы характеризуются частыми и далеко не всегда оправданными изменениями правил соревнований, а также постоянно возрастающей конкуренцией на международном ковре, включая Олимпийские игры, мировые и европейские чемпионаты. Эти тенденции заставляют специалистов борьбы быть в непрерывном интенсивном поиске целесообразных педагогических воздействий на спортсменов различной квалификации с целью создания оптимальной системы совершенствования различных сторон их

подготовленности. Одним из основных направлений такого поиска является разработка эффективной методики технико-тактической подготовки квалифицированных борцов, максимально адаптированной к требованиям изменившихся правил проведения борцовских поединков. При этом наиболее подходящим контингентом для целенаправленной реализации такой методики можно считать занимающихся 16-17 лет, поскольку именно в этом возрасте уже достаточно освоены все основные технико-тактические действия, но у юных борцов не сформировано еще целостное представление о сущности борцовского противоборства в соответствии со всеми тонкостями современной спортивной борьбы[85].

Моделирование и отработка борцами ситуаций с проявлением объективного судейства в тренировочном процессе позволяет повысить результативность выступления на соревнованиях[11; 19; 21].

Соревновательная деятельность борцов состоит из следующих двигательных действий: разведки, сближения с противником, атак, выполнения приемов, защит, контратак, восстановления сил, удержания достигнутого преимущества, демонстрации активности, реализации опасных положений, ликвидации опасных положений, реализации захватов и положений на краю ковра, бесцельно затраченного времени, характеризующиеся отсутствием целевой установки. Эти действия можно разделить на победные (активная позиция), вынужденные, как результат успешных или активных действий противника и бесцельные[35; 84].

На современном этапе развития спорта происходит изменение содержания и условий соревновательной деятельности, что обуславливает повышение требований к состоянию спортивной подготовленности спортсменов, управление которыми в свою очередь, зависит от всестороннего, объективного и своевременного контроля и коррекционных мероприятий в процессе как соревновательной, так и тренировочной деятельности[36].

Результативность в избранном виде спорта обусловлена уровнем развития специальной работоспособности. В ряду факторов, определяющих высокую работоспособность борцов, принято выделять степень физической и технической подготовленности, психическую устойчивость в ходе спортивных соревнований, стратегическое и оперативное управление процессом тренировки.

По современным представлениям, одним из основных факторов повышения мышечной выносливости является способность к утилизации такого количества кислорода, которое дает возможность выполнять мышечную работу преимущественно в аэробных условиях[32].

Принципиальным моментом в построении предсоревновательных мезоциклов является повторение в них соревновательного мезоцикла, что создаёт у спортсменов «привычность» к проявлению в соревновании максимальной работоспособности. В основе этой привычности лежат образование условно рефлекторных связей и психологическая настройка спортсмена на соревнование.

Учитывая, что на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям отмечается тенденция к углублению специализации за счёт использования узкого круга тренировочных средств и методов, создающих опасность однообразия в монотонности тренировочного процесса, распределение нагрузки по вариативно-скачкообразному принципу на данном этапе будет наиболее эффективным[38].

Управление системой тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена состоит в последовательном выведении её на более высокий уровень, который предъявляет к нему новые, повышенные требования. Контроль тренировочных нагрузок относится к первой стадии управленческого цикла – сбору информации[29; 37].

На современном этапе развития спорта происходит изменение содержания и условий соревновательной деятельности, что обуславливает повышение требований к состоянию спортивной подготовленности

спортсменов, управление которыми в свою очередь, зависит от всестороннего, объективного и своевременного контроля и коррекционных мероприятий в процессе как соревновательной, так и тренировочной деятельности[74].

Цель соревновательной деятельности борца в предварительной части соревнования — войти в его финальную часть, а в финальной части — занять место в призовой тройке.

Соревновательная деятельность данного масштаба направлена на проверку навыка ведения борьбы с противниками различной подготовленности.

Место соревновательной деятельности в частях соревнования — спортивное сооружение (дворец, спортивный зал и т.п.). Начало деятельности — приезд на место соревнований, конец — отъезд (уход) с места соревнований. Организуется деятельность главным судьей соревнований[42].

Время деятельности измеряется в часах. Программой соревнований обычно устанавливается продолжительность частей соревнования.

Деятельность борца в частях соревнования обычно оценивается суммой штрафных или положительных баллов. По ним борец выводится в финальную часть или выбывает из соревнований.

Борец, набравший в финальной части соревнования меньше штрафных или больше положительных баллов, занимает более высокое место.

Основными здесь являются схватки. Содержание деятельности в схватке изложено выше. Схватки отличаются разнообразием. Для достижения высоких спортивных результатов необходим навык борьбы с различными по подготовленности и телосложению противниками в различной ситуации, при разном турнирном положении[42].

Вспомогательными видами деятельности, которые добавляются в этом масштабе, являются контрольное и официальное взвешивание и возможная подгонка веса, питание после взвешивания, разминка, включающая

подготовительные упражнения (общеразвивающие и специальные), восстановление после схваток (рекреационные упражнения), парад открытия и закрытия соревнований (строевые упражнения), переодевание, душ и т.п.

Основная направленность вспомогательной деятельности — обеспечение необходимых физических кондиций.

Навык выполнения вспомогательных действий призван обеспечить хорошее физическое состояние борца для ведения схваток как в подготовительной, так и в финальной части соревнования.

По приезде на место соревнований необходимо организовать своевременную подготовку к взвешиванию. Если вес в норме, то борец приезжает позднее[42].

Взвешивание. Борец, имеющий хорошие навыки сгонки веса, уже к контрольному взвешиванию приходит с нормальным весом, соответствующим верхней границе избранной весовой категории. В этом случае ему не приходится тратить силы для экстренной сгонки веса. Желательно взвеситься и зафиксировать свой вес у судей как можно раньше. В этом случае до начала соревнований остается больше времени и вес можно увеличить, не опасаясь нежелательных последствий[42].

Пища поело взвешивания и в перерыве между утренней и вечерней частями соревнований должна быть калорийной, легко и быстро усваиваемой. Лучше, если она будет заранее приготовлена и борец возьмет её собой на место соревнования. Пища должна быть привычной, иначе пищеварительная система может отрицательно отреагировать. Не следует переедать и особенно пить много жидкости, есть острую и жирную пищу. Обычно пища должна содержать больше углеводов.

После взвешивания судейская коллегия совместно с тренерами и представителями проводит жеребьевку. Борец возможно раньше должен узнать результаты жеребьевки и в соответствии с порядком пар строить подготовку к сваткам[42].

Разминку проводят таким образом, чтобы закончить ее не позднее чем за 10 минут до вызова борца на ковер. Она содержит общеразвивающие упражнения (для разогревания) и специальные упражнения, которые позволяют борцу лучше выполнить технические и тактические действия. Специальные упражнения подбираются таким образом, чтобы подготовить борца к ведению схватки с конкретным противником. Рекомендуется в конце разминки с товарищем по команде имитировать схватку с конкретным противником. Это позволит обеспечить быструю "вработываемость" борца и приспособление к противнику с самого начала схватки. Разминку перед первой схваткой нужно проводить особенно тщательно. Если схватки следуют одна за другой сравнительно быстро, то разминка перед последующими схватками сокращается по длительности и интенсивности, главным образом за счет, обще-развивающих упражнений. После окончания разминки, во время ожидания начала схватки, борец продолжает выполнять упражнения, чтобы поддержать себя в тонусе, не остыть[42].

Восстановление после схватки должно обеспечить накопление сил для ведения последующих схваток. Для этого используют рекреационные упражнения (активный и пассивный отдых). При этом следует учитывать, что в процессе соревнования борец не только затрачивает много физических сил, но и устает психологически. Навык восстановления затраченных сил способствует успеху. Многие борцы прекрасно умеют отдыхать физически, но не умеют сохранять нервную энергию. Просмотр схваток товарищей часто по затратам нервной энергии превосходит затраты ее в собственных схватках. Поэтому не рекомендуется смотреть схватки товарищей по команде. Исключение делается для схваток своих вероятных противников, чтобы составить тактику[42].

Нервная энергия тратится борцом, когда он обдумывает предстоящую борьбу. Часто бывает, что борец к схватке "перегорает", т.е. затрачивает очень много нервной энергии, и ее не хватает в нужный момент.

Парад открытия и закрытия соревнований как вид соревновательной деятельности многими недооценивается, а он имеет значение. Выполнение борцом строевых упражнений, ритуала может создать о нём представление у судей, зрителей и других борцов. Четкое выполнение упражнений оставляет хорошее впечатление и говорит о подготовленности борца, в том числе о совершенстве других его навыков. Это позволяет создать хорошее впечатление о себе, что нужно каждому борцу[42].

Переодевание. В течение дня соревнований борцу приходится неоднократно переодеваться для взвешивания, посещения столовой, для схватки, контроля веса и т.п. Хорошие навыки переодевания (раздевания и надевания повседневной и спортивной формы) способствуют сохранению сил (физической и нервной энергии). Для этого у борца должно быть достаточное количество одежды повседневной и спортивной. Сгоночный костюм для подгонки веса, теплый костюм (шерстяной) - для разминки и отдыха между схватками, парадный — для выхода на парад и награждение, спортивная форма — для схватки[42].

Гигиенические процедуры призваны предотвращать возможные заболевания и поддерживать чистоту тела, полости рта, одежды. После схваток следует избегать переохлаждения, сквозняков и воздействия других факторов, которые могут отрицательно сказаться на состоянии здоровья. Не рекомендуется принимать горячий душ до окончания всех схваток дня соревнований. Если соревнования проводятся несколько дней, то парную баню можно принимать только по окончании всех схваток в последний день соревнования[42].

Большую роль в деятельности борца играют контроль судей, врача, самоконтроль борца и педагогический контроль тренера. Часто эти виды контроля объединяются и осуществляются КНГ.

Контроль совершенства навыка борьбы с различными противниками осуществляется главным секретарем и главным судьей соревнований. Суммируя результаты схваток, они определяют, кто из борцов и на каком этапе

соревнования выбывает. Таким образом устанавливаются совершенство навыка борьбы спортсмена и его подготовленность. Они в основном осуществляют контроль за схватками, а также следят за соблюдением этических норм и требований в промежутках между схватками. Борец может быть снят с соревнований, если он в промежутках между схватками нарушает правила, мораль и этику спортсмена. Поэтому у борца должны быть выработаны высокоавтоматизированные навыки поведения[42].

Спортивная деятельность, доставляющая спортсмену большое эмоциональное удовольствие, если она педагогически правильно организована, - это настоящая школа нравственного опыта, а процесс спортивной тренировки – одно из средств воспитания.

В этом педагогическом процессе, направленном на достижение спортивных результатов на основе всестороннего развития личности, совершенствуются нравственные качества, мысли и чувства спортсмена.

Чтобы тренировка имела воспитательный характер, в ней необходимо рационально сочетать теоретические и практические занятия. При обучении и воспитании важным является то, чтобы спортсмен умел не только выполнять то или иное двигательное действие, но и знал его научно-теоретические основы[41].

Подготовка предполагает учёт всех названных принципов при планировании тренировочных нагрузок, выбор средств и методов, их организацию не только для одного занятия, но и на более продолжительные отрезки времени, вплоть до всего периода занятий спортом. Подразумевается, что в состав средств подготовки включены неспецифические факторы повышения работоспособности и оптимизации тренировочных воздействий, а также восстановительные мероприятия. Система подготовки современного спортсмена немислима без регулярного комплексного контроля, который должен быть организован в соответствии с разрабатываемыми планами тренировки[28].

Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня физической подготовленности, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца.

Анализируя соревновательную деятельность борцов, можно выделить из арсенала те приемы, которые забыты или редко используются, но применение которых наиболее эффективно. Соответственно, зная и владея техникой и тактикой приемов, вполне реально достичь определенных результатов как непосредственно на соревнованиях, так и в любой жизненной ситуации.

Мастера спорта чаще всего используют в схватках более трудные приемы (бросок через спину, подхват, зацепы), юноши чаще - легкие (бросок задней подножкой через голову, удержание сбоку)[39].

Задача соревновательной деятельности: проверка степени совершенства двигательного навыка, технико-тактического мастерства путем сравнения со степенью его совершенства у других борцов[40].

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных соревнований. Это могут быть квалификационные турниры для начинающих и спортсменов массовых разрядов или турниры-прикидки для квалифицированных спортсменов[30].

Современные тенденции развития спортивной борьбы характеризуются частыми и далеко не всегда оправданными изменениями правил соревнований, а также постоянно возрастающей конкуренцией на международном ковре, включая Олимпийские игры, мировые и европейские чемпионаты. Эти тенденции заставляют специалистов борьбы быть в непрерывном интенсивном поиске целесообразных педагогических воздействий на спортсменов различной квалификации с целью создания оптимальной системы совершенствования различных сторон их подготовленности. Одним из основных направлений такого поиска является разработка эффективной методики технико-тактической подготовки квалифицированных борцов, максимально адаптированной к требованиям

изменившихся правил проведения борцовских поединков. При этом наиболее подходящим контингентом для целенаправленной реализации такой методики можно считать занимающихся 16-17 лет, поскольку именно в этом возрасте уже достаточно освоены все основные технико-тактические действия, но у юных борцов не сформировано еще целостное представление о сущности борцовского противоборства в соответствии со всеми тонкостями современной спортивной борьбы[34].

Адекватное формирование определенных систем двигательных навыков в рамках того или иного вида спортивной деятельности в значительной степени зависит от правильного использования эффекта взаимодействия навыков. В ситуациях, когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они почти всегда оказывают сильное влияние друг на друга. Необходимо различать взаимодействие или одновременно формируемые координационные структуры действий при обучении нескольким действиям в серии уроков, или последовательно формируемых, когда обучение новому действию начинается после изучения предыдущего[33].

Соревновательная деятельность борцов состоит из следующих двигательных действий: разведки, сближения с противником, атак, выполнения приемов, защит, контратак, восстановления сил, удержания достигнутого преимущества, демонстрации активности, реализации опасных положений, ликвидации опасных положений, реализации захватов и положений на краю ковра, бесцельно затраченного времени, характеризующиеся отсутствием целевой установки. Эти действия можно разделить на победные (активная позиция), вынужденные, как результат успешных или активных действий противника и бесцельные[31].

Завершая параграф «Соревновательная деятельность борцов» можно сделать следующие выводы:

1. Соревновательная деятельность борцов состоит из следующих двигательных действий: разведки, сближения с противником, атак, выполнения приемов, защит, контратак, восстановления сил, удержания достигнутого преимущества, демонстрации активности, реализации опасных положений, ликвидации опасных положений, реализации захватов и положений на краю ковра, бесцельно затраченного времени, характеризующиеся отсутствием целевой установки[35; 84].

2. Управление системой тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена состоит в последовательном выведении её на более высокий уровень, который предъявляет к нему новые, повышенные требования. Контроль тренировочных нагрузок относится к первой стадии управленческого цикла – сбору информации[37].

3. Задача соревновательной деятельности: проверка степени совершенства двигательного навыка, технико-тактического мастерства путем сравнения со степенью его совершенства у других борцов[40].

1.4. Психологическая подготовленность в спортивной борьбе

Борьба предъявляет высокие требования к психической сфере спортсмена. Это связано с тем, что борцу необходимо постоянно контролировать ситуацию, быстро и своевременно оценивать её, принимать решение для использования этой ситуации или её изменения в свою пользу, вовремя подмечать неточности противника, вводить его в заблуждение различного рода финтами. Утомление, вызываемое многократным развитием значительных усилий в условиях активного противоборства соперника, в сочетании с подвижным эмоциональным фоном, зависящим от состояния спортсмена, реакции болельщиков, степени реализации плана схватки и

отдельных действий, а также от ряда других факторов, может вызвать снижение психической надёжности, результативности технико-тактического мастерства[54; 72].

Психология спорта - это, прежде всего отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности и оказывающейся при этом в специфических психических состояниях[56; 75].

В спортивных единоборствах на борцов действует целый комплекс сбивающих факторов, которые оказывают существенное влияние на результаты соревновательной деятельности. Такие факторы препятствуют оптимальной реализации спортсменами двигательных задач и психологических функций. Они воздействуют на различные системы организма, предъявляют повышенные требования к энергообмену и энергообеспечению, психологическим качествам единоборцев, создают технические помехи, оказывающие отрицательное влияние при выполнении соревновательного двигательного действия. Сбивающие факторы носят неоднозначный, экзогенный и экзогенный характер и определяются условиями жизнедеятельности человека[64].

В современном спорте психологическое обеспечение является решающим фактором в достижении успеха. Изучение этой проблемы на протяжении более чем 20 лет убеждает нас в ключевой роли наставников спортсменов на всех этапах деятельности последних. Этот факт приобретает всё большую социальную значимость. Отсюда возникает потребность в создании чёткой схемы психологического обеспечения не только спортсменов, но и лиц, ответственных за их спортивные успехи[55;88].

В спортивных единоборствах на передний план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы[57].

Для спортивных единоборств характерны оперативный характер деятельности, высокая психическая напряжённость, динамизм, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника. При этом особое место занимают психомоторные действия, с помощью которых решаются многие оперативные задачи[58].

Физические проявления сами по себе не могут быть оторваны от психики человека. В действиях и деятельности человека психика человека проявляется в ощущениях и восприятиях, во внимании, мышлении, эмоциях и воле. Указанные психические процессы и состояния у разных спортсменов неодинаковы: их тонкость и специализация совершенствуются в многолетних систематических занятиях. Преодолевая препятствия, личность оценивает ситуацию, себя, принимает решения, уточняет намеченную и даже отработанную программу действий, а в ходе действия вновь оценивает ситуацию, выполняемые действия и по ходу их вносит соответствующую коррекцию. В основе всего этого функционирует внимание, как сосредоточенность сознания на объекте деятельности. При максимальных физических действиях спортсмен испытывает напряжения и устаёт. В связи с этим необходимо проявление тех или иных волевых качеств.

Воля – это проявление активности в отношении к деятельности, к совершенствованию самого себя, в выполнении повседневных дел, в отдельных действиях, в регуляции своих мыслей и своего состояния.

В каждом виде спорта существует своя структура двигательного действия. Поскольку управление и контроль за действиями принадлежит сознанию и воле, то волевая сфера в разных видах спорта имеет свои особенности. Для понимания самовыражения спортсмена в спортивной деятельности, для осуществления коррекции в воспитательном процессе, необходимо в действиях и деятельности спортсмена выделять и оценивать волевые качества[59].

Комплекс физических и психических качеств, составляющих способности, не одинаков у спортсменов. Каждый способный спортсмен

характеризуется специфическим «набором слагаемых» успеха, причём эти слагаемые изменяются в ходе оперативного совершенствования. Одного и того же результата можно достичь, используя механизмы компенсации способностей.

Способности не являются врождёнными, а формируются в процессе развития. Врождёнными могут быть лишь анатомо-физиологические особенности, т.е. задатки, которые лежат в основе развития способностей. К таким задаткам относятся особенности высшей нервной деятельности, строения тела, свойства нервно-мышечного аппарата и т.д.

Оценка способностей возможна только при соотнесении с достигнутым в данном возрасте уровнем физического развития. Необходимо учитывать, что каждый возрастной этап имеет особенности физиологического и умственного развития. Переход от одного возрастного периода к другому означает и качественно новый этап формирования организма, т.к. изменяются внутренние предпосылки развития, меняется «психологический климат» формирования особенностей, интересов и склонностей. Так, для юных спортсменов младшего школьного возраста характерны особая готовность осваивать новые движения, физические упражнения, доверчивое подчинение авторитету, вера в истинность всего, чему учат. Подростков отличает подъём энергии, потребность испытать крепнущие силы, стремление к самоутверждению, критическое отношение к наставникам[60].

Всякое волевое действие связано с целью. Решение о выполнении отдельных движений как постановки цели у детей появляется с трёхлетнего возраста.

Известно выражение о том, что великая цель рождает великую энергию. Если же цель неопределённая, а средства для её достижения неясны, то и усилия на её осуществление, слабые. Отсутствие ясного и чёткого понимания своих целей в занятиях физической культурой и спортом свидетельствует о слабом представлении о них. А это уже может в какой-то

степени характеризовать волевою сферу в физкультурно-спортивной деятельности[61].

* * *

Завершая параграф «Психологическая подготовленность в спортивной борьбе» можно сделать следующие выводы:

1. Психология спорта - это, прежде всего отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности и оказывающейся при этом в специфических психических состояниях[56; 75].

2. В современном спорте психологическое обеспечение является решающим фактором в достижении успеха. Изучение этой проблемы на протяжении более чем 20 лет убеждает нас в ключевой роли наставников спортсменов на всех этапах деятельности последних[55; 88].

3. Комплекс физических и психических качеств, составляющих способности, не одинаков у спортсменов. Каждый способный спортсмен характеризуется специфическим «набором слагаемых» успеха, причём эти слагаемые изменяются в ходе оперативного совершенствования. Одного и того же результата можно достичь, используя механизмы компенсации способностей[60].

* * *

Выводы по первой главе

1. Техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически не один приём (атакующее техническое действие, оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведён без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями[6; 76].

2. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретённых знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Борец овладевает тактикой на

учебно-тренировочных занятиях, в контрольных прикидках и официальных соревнованиях[12; 15; 66; 77].

3. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам тактики соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники[83].

4. С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых - общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.[52; 53].

5. Развитие силы мышц, быстроты движений, выносливости и ловкости, а следовательно, и развитие функциональных возможностей центральной нервной системы, аппарата дыхания, сердечно - сосудистой и других систем организма достигается многократным повторением физических упражнений. Повторный, а значит, и прерывистый характер воздействия физических упражнений определяет неизбежное чередование работы и отдыха[50; 65].

6. Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня физической подготовленности, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца[79].

7. Соревновательная деятельность борцов состоит из следующих двигательных действий: разведки, сближения с противником, атак, выполнения приемов, защит, контратак, восстановления сил, удержания достигнутого преимущества, демонстрации активности, реализации опасных положений, ликвидации опасных положений, реализации захватов и положений на краю ковра, бесцельно затраченного времени, характеризующиеся отсутствием целевой установки[35; 84].

8. Управление системой тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена состоит в последовательном выведении её на более

высокий уровень, который предъявляет к нему новые, повышенные требования. Контроль тренировочных нагрузок относится к первой стадии управленческого цикла – сбору информации[37].

9. Задача соревновательной деятельности: проверка степени совершенства двигательного навыка, технико-тактических мастерства путем сравнения со степенью его совершенства у других борцов[40].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Тактико-техническая в вольной борьбе».

2 этап – с октября по декабрь 2011 года мы провели анкетирование с целью выявления, различается ли тактико-техническая подготовка борцов лёгкого и тяжёлого веса в вольной борьбе.

3 этап – в период с января по май 2012 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления наиболее эффективных приемов в тренировочных и соревновательных схватках.

4 этап - в ноябре 2012 г. с целью повышения уровня бросковой техники у борцов вольного стиля, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился на базе Академии борьбы им. Д. Г. Миндиашвили.

5 этап в апреле-мае 2013 г. с целью повышения уровня бросковой техники у борцов вольного стиля, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился на базе Академии борьбы им. Д. Г. Миндиашвили.

6 этап в октябре-декабре 2013 г. с целью повышения уровня бросковой техники у борцов вольного стиля, мы провели эксперимент. Эксперимент проводился на базе Академии борьбы им. Д. Г. Миндиашвили.

2.2 Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме. Нами по теме «Тактико-техническая подготовка в вольной борьбе» было изучено 105 литературных источников.

2. Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось с сентября по декабрь 2011 г.

3. Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. С целью выявления наиболее эффективных приемов в тренировочных и соревновательных схватках. Объектом наблюдения был тренировочный процесс борцов вольного стиля на базе Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, а также соревновательный процесс борцов на Голден гран-при Иван Ярыгин в городе Красноярске.

4. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено три этапа педагогического эксперимента. В процессе проведения первого экспериментов нами была разработана методика, цель которой заключалась – мы внесли изменения в тренировочный процесс борцов с целью повышения их бросковой техники. Второй и третий этап педагогический эксперимент был направлен на повышение активности и результативности борцов.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t–критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ

ВЫВОДЫ

1. Техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически не один приём (атакующее техническое действие, оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведён без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями.
2. Большинство респондентов предпочитают бороться в стойке. Самый эффективный бросок в стойке по их мнению – это бросок «прогибом», а партере –переворот накатом. Одерживать победу в схватках помогает именно навязывающий стиль ведения схватки.
3. Итоги наблюдения показали, что самым эффективным приёмом, используемым борцами на **соревнованиях** является в стойке — бросок мельница, а партере – переворот захватом скрещенных голеней. В ходе наблюдения **тренировочных** схваток мы выявили наиболее эффективный прием в стойке — это бросок «кочерга», в партере – «накат».
4. Предложенная нами методика совершенствования тактико-технического мастерства на основе повышения качества выполняемых приемов является эффективной.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения уровня тактико-технического мастерства борцов вольного стиля необходимо учитывать возраст, спортивную квалификацию, стиль и манеру ведения борьбы, общий арсенал тактико-технических действий.
2. При обучении техническим действиям внимание не только на методику обучения приему, но и на развитие физических качеств от которых зависит эффективное выполнение этого приема в схватке.
3. При формировании технического арсенала ученика необходимо ориентироваться на наиболее результативные, эффективные и распространенные приемы.
4. Структура тренировочного процесса должна соответствовать специфике соревновательной деятельности и учитывать индивидуальные особенности каждого борца.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Суслов Ф.П., Юшков О.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой сборных команд СССР // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С. 43-46.
2. Годин М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Пономарёв Н.И. О системном подходе в исследовании проблем физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1976. - №7. – С. 5-8.
4. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений.– М.: Медицина, 1974. – 256 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.– М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Воловик А.Е. О совершенствовании борцов в технике (классическая борьба). // На борцовском ковре. – М.: 1966. С. 93-107.
7. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. – М.: 1974. – 288 с.
8. Спортивная физиология: учеб. для институтов физкультуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
9. Петрунев А.А., Вишневский В.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля.: Издательство Красноярского университета, 1988. – 200 с.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца- самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 23-27.
11. Петров Р. Энню Вылчев // Братство богатырей. – М. – 1976. – С. 46-58.
12. Глаковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе // Братство богатырей. – М. – 1976. – С. 31-35.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

14. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
15. Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров / под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: «Физкультура и спорт», 1964. – 496 с.
16. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкийю М.М. Борьба классического стиля. – Мн.: Полымя, 1990. – 149 с.
17. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
18. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 222 с.
19. Ленц А.Н. Классическая борьба: учеб. пособие. – М., 1960. – 152 с.
20. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. инст., техникумов физкультуры и училищ Олимпийского резерва / И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев и др.; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н-Д.: «Феникс», 2004. – 800 с.
21. Завьялов Д. А. Современная предсоревновательная подготовка борцов : диссертация ... кандидата педагогических наук. - Красноярск, 1998. - 161 с.
22. Перемышлев Е.С. Повышение локальной мышечной работоспособности у квалифицированных борцов: диссертация ... кандидата педагогических наук : М., 2000. - 137 с.
23. Тарасенко М.В. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом борцов: диссертация ... кандидата педагогических наук. - М., 1999. - 123 с.
24. Воробьев В. А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы : диссертация кандидата педагогических наук. - С-Пб., 2001. - 161 с.

25. Неробеев Н.Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития : диссертация ... кандидата педагогических наук. - С-Пб., 2002. - 163 с.
26. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе : диссертация ... доктора педагогических наук. - Краснодар., 2002. - 481 с.
27. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности / С.В. Павлов, Т.В.Бондарчук, А.С. Мавлеткулова // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №8. – С. 28.
28. Свищёв И.Д. Темп выполнения дзюдоистами технико-тактических действий в соревновательном поединке // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №8. – С. 35.
29. Бакулев С.Е. Генеалогические аспекты прогнозирования быстротытренируемости единоборцев // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №10. – С. 31.
30. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. – С. 36.
31. Абульханов А.Н. Перевицкий И.С. Субъективизм судейства в греко-римской борьбе и решение борцами ситуационных задач в этих условиях // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 12. – С. 33.
32. Барабанов А.Г., Горячев А.П., Никитин В.С. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 5. – С. 28.
33. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 2.
34. Пуни А.И. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1969. – 88с.

35. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 8. – С. 28.
36. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного проф. Образования. – М.: «Физкультура и спорт». – 2008. – 229 с.
37. Миндиашвили Д.Г., Дашинороев В.Д., Колесник Л.Ф., др. Методические рекомендации в помощь студентам. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск, 1985, 68 с.
38. Турин Л.Б. Борьба самбо. – М.: Советская Россия, 1963. – 208 с.
39. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: изд-во КГПУ, 1995. – 213 с.
40. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 176 с.
41. Щербаков Е.П. Проявление волевых качеств у спортсменов в действиях с разной структурой: учебное пособие. – Омск: ОГИФК, 1982. – 34 с.
42. Расин М.С. Педагогические основы подготовки юных спортсменов: учебное пособие. – Омск: ОГИФК, 1987. – 32 с.
43. Грозин Е.А. Особенности структуры и содержания тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к // Педагогические аспекты спортивной тренировки: сб. научных трудов. – Омск: ОГИФК, 1981. – 154 с.
44. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
45. Грузных Г.М., Громыко В.В., Ларионов Г.Е. Учёт и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе: учеб. – Омск: ОГИФК, 1978. - 34 с.
46. Щербаков Е.П. Формирование интереса к спорту у школьников: учеб. пособие. – Омск: ОГИФК, 1978. – 55 с.

47. Педагогические методы контроля за физической подготовленностью спортсменов: методические рекомендации для студентов-заочников. – Омск: ОГИФК, 1990. – 14 с.

48. Петрухин А.Г. Воспитательная работа в детско-юношеской спортивной школе: учебное пособие для тренеров-преподавателей. – Омск: ОГИФК, 1981. – 38 с.

49. Миронова З.С. Каким видом спорта мне заниматься? – М.: «Знание», 1967. – 32 с.

50. Горбунов А.В., Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 7. - С. 6.

51. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2007. - N 1. - С. 47-51.

52. Греко-римская борьба: Учебное пособие / Под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. - 314 с.

53. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений.: М.: издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

54. Красноярская краевая Федерация вольной борьбы. ШВСМ по летним видам спорта / Миндиашвили Д.Г., Дашиноорбоев В.Д., Колесник Л.Ф. Методические рекомендации в помощь студентам. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск, 1985, 68 с.

55. Езан, В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2007. - N 1. - С. 47-51.

56. Блеер А.Н., Шиян В.В. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца // Теория

и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 6. - С. 36.

57. Блеер А.Н., Игуменов Л.А. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 2. - С. 53-54.

58. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 2. - С. 48-50.

59. Горбунов Ю.Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 7. - С. 37-38.

60. Горбунов Ю.Я., Самулкин С.Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта // Теория и практика физической культуры. - 2005. - N 2. - С. 25-26, 39-41.

61. Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 2. - С. 51-52.

62. Туманян Г., Харацидис С. Профессия-тренер // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 1998. - N 1. - С. 28-29.

63. Донской Д.Д., Дмитриев С.В. Смысловое проектирование спортивных действий (от "модели объекта" к "модели проекта") // Теория и практика физической культуры. - 1996. - N 1. - С. 51-56.

64. Еганов А.В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 9. - С. 7-10.

65. Еганов А.В., Миллер А.Е. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры : Тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 4. - С. 31-32.

66. Сидоров А.А. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. – М.: Дрофа, 2000. – 320 с.

67. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., «Физкультура и спорт», 1974. – 117 с.
68. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности. – М.: «Физкультура и спорт», 1966. – 59 с.
69. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: «Физкультура и спорт», 1967. – 152 с.
70. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
71. Окрошидзе М.Г. Исследование техники в классической борьбе на ударном динамографе // Теория и практика физической культуры. – 1953. - № 8. – С. 16.
72. Воронов А.И., Березняк В.В. Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – №7. – С. 14-15.
73. Блеер А.Н., Игуменова Л.А. Как повысить соревновательную надёжность высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 2.
74. Мартемьянов Ю.Г. Техничко-тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков / Ю.Г. Мартемьянов
Б.В. Иванюженков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №1. – С. 46-48.
75. Абульханов А.Н., Мартьянов В.А. Повышение эффективности подготовки борцов греко-римского стиля на основе использования технических средств развития специальной гибкости // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – №4. – С. 48-52.
76. Акопян А.О., Панков В.А., Ким А.Ю. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №2. – С. 21-23.

77. Свищёв И.Д. Методологический анализ: основные подходы к интеграции науки и практики в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - С. 37-39.

78. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе.- КГПУ, 1995.- 213 с.

79. Иванюженков Б.В. Мартемьянов Ю.Г., Зинкевич Д.А. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе / их факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. – С.

80. Габов М.В. Влияние сбивающ, М.В. Габов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 5.

81. Медведь А.В., Шахлай А.М., Мурзинов В.Н. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 31.

82. Рузеев А.А. проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №8. – С. 3

83. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 28.

84. Авдеев Ю.В., Тараканов Б.И., Воробьев В.А. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №10. – С. – 32.

85. Малков О.Б., Чудаков А.В., Хаустов А.В. Маневрирование при выполнении бросков прогибом в Греко-римской борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №3. – С. 4

86. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с

использованием технических средств // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №10. – С. 4

87. Савчук А.И. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №7. – С. 40.

88. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 16.

88. Мартемьянов Ю.Г., Габов М.В. Техничко-тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №5. – С. 26, 39.

89. Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №7. – С. 6.

90. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 45.