

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теории и методики спортивных дисциплин

Иванов Александр Вадимович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Совершенствование тактико-технических действий в учебно-тренировочном
процессе по вольной борьбе

Направление подготовки 04.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой к.п.н., доцент Стручков В.И.

_____ (дата, подпись)

Руководитель старший преподаватель Янов В.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Иванов А.В.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературных источников по выявлению особенностей тактико-технических действий борцов вольного стиля в соответствии с современными правилами ведения борьбы	
1.1. Тактико-технические действия борцов в современных условиях борьбы.....	5
1.2. Тактические действия в борцовском поединке.....	14
1.3. Условия использования тактико-технических действий в борцовском поединке с применением новых правил.....	23
1.4. Особенности тактико-технических действий борцов вольного стиля в борьбе.....	28
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Характеристика методов исследования.....	30
2.3. Организация исследования.....	32
Глава 3. Результаты педагогических исследований	
3.1. Разработка методики тактико-технических действий борцов в поединке с современными правилами	33
3.2. Проверка эффективности экспериментальной методики в педагогическом эксперименте.....	36
Выводы.....	38
Практические рекомендации.....	39
Литература	40
Приложения.....	43

Введение

В настоящее время для достижения высоких и стабильных результатов в борьбе, как и во других многих видах спорта, особое внимание уделяется развитию физических качеств. Общеизвестно, что физические качества взаимосвязаны между собой: совершенствование одних, способствуют лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физические качества как ведущее для борца. Некоторые борцы при относительно средней технической подготовленности физические качества играют ключевую роль в постановки тактики ведения. Такие борцы, увеличивают до предела темп схватки, в результате, добиваются истощения сил противника и одерживают победу. Вместе с тем, учитывают современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования продвигаются сейчас к воспитанию специально выносливости спортсменов. Выносливость является фундаментом стабильности результатов, проявления других физических качеств. Актуальность на своевременном этапе развития борьбы в условиях возрастающей конкуренции на всероссийской и мировой арене, как правило, удача сопутствует тем спортсмена, которые в состоянии выполнить тактико-тактические действия с атакующего характера высокой интенсивностью на протяжении всей схватки. Высокая эффективность применение атакующих действий, освоение новых и совершенствование ранее изученных ,является тем средством, которое на сегодняшний день ,способна поднять мастерство спортсменов на качественно новый уровень.

Периодически изменения правил соревнований заставляет тренеров обращать внимание совершенствованию тренировочного процесса своих воспитанников именно изучению и совершенствованию тех приемов, которые обеспечивают достижение цели на соревнованиях.

Своевременное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренций на международной арене, повышением требований к технико–тактической подготовленности, обусловленных постоянным изменением правил соревнований.

Современные возможности науки и техники позволяют детально изучить особенности технико-технического мастерства ведущих российских борцов. О необходимости постоянного поиска анализа и обобщения накопленного в отечественных и зарубежной педагогике по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методике совершенствования технико-

тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки, обусловила выбор темы исследования.

Объект исследования: учебно- тренировочный процесс борцов вольного стиля.

Предмет исследования: методика тактико- технических действий борцов вольного стиля в учебно-тренировочном процессе.

Цель: теоретически обосновать эксперимент путем методике, разработать и проверить тактико- технического мастерства борцов в современных условиях учебного-тренировочного процесса.

Задачи:

Выявить состояние тактико-технической подготовки борцов и её влияние на ведение поединка с учетом новых правил.

Определить и разработать методику повышения эффективности тактико-технических действий в схватке.

Экспериментальным путем проверить эффективность разработанной методике.

Гипотеза: предполагается, что уровень тактико-технической подготовки борцов вольного стиля значительно повысится, если в учебно-тренировочном процессе выполнять тактико-тактические действия приближенных к условиям соревнований по новым правилам, т.е. вести борьбу на краю ковра в пассивной зоне.

Научная новизна и практическая значимость: Создание моделированных тактико-тактических установок <<заданий>> и использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет приблизить условия тренировки к соревнованиям. В практику подготовки квалифицированных борцов вносятся дополнения по методике обучения бороться грамотно с рациональным использованием площади борцовского ковра и наиболее значимыми тактико-техническими действиями.

ГЛАВА 1. Анализ литературных источников по выявлению особенностей тактико-технических действий борцов вольного стиля в соответствии с современными правилами ведения борьбы.

1.1. Тактико-технические действия борцов в современных условиях ведения борьбы.

Тактика - это искусство и наука одновременно. Это своего рода сценарий предстоящих событий и боев. От способности бойца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от ситуации, зависит, в конце концов, спортивные результаты. Для того, чтобы успешно скомпилировать план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен быть в состоянии оценить свои возможности и их противников, а не иначе сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее [4; 17; 19].

Целью атакующего является тактических действий, чтобы скрыть свои намерения, чтобы создать благоприятную ситуацию и осуществлять технические действия внезапно и с максимальной эффективностью. Тем не менее, задача тактического спортсмена не только в подготовке благоприятной среды и условий для проведения технических задуманные действия. [17]

Важно, чтобы разгадать намерения противника, чтобы обеспечить направление и характер грядущей атаки, ответит на него во времени, а не только защитные действия, но и контратаковать. Поединок время постоянно меняется положение (поза) боевиков и их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуются конкретной ситуации в каждом из моментов боя [9, 14].

Если попытаться условно разложить схватку на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и, как бы, заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами.

При осуществлении спортсменом любого из вышеназванных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки [13;15].

Почти любая защита от какого – либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов [20].

Спортсмен во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредотачивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий [15].

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием, возвращается в исходное положение. В этот момент он также, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема [15;19;20].

Борцу и тренеру при выборе той или иной тактики приходится учитывать постоянно возрастающее количество факторов, из которых складывается ситуация.

Чтобы принять решение нужно располагать всеми необходимыми сведениями, из которых складывается ситуация. В первую очередь необходимо оценить ее. Совершенно новые почти не встречаются: каждая из

них в той или иной степени напоминает одну из ситуаций, знакомых по прошлому опыту.

После оценки встает необходимость выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации и каковы ее результаты [17].

В дальнейшем это сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора - личное дело каждого спортсмена. Тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений на соревнованиях [17;21].

Понятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких этапов:

- разведка (отбор информации, необходимой для построения модели ситуаций);

- оценка ситуации (классификация собранной информации);

- выбор наиболее эффективного, в данной ситуации, варианта тактики;

- реализация и корректировка тактики в процессе борьбы(рис.1).

Это условное разделение на этапы. Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменениями тактика постоянно корректируется. Несколько детализируем содержанием этапов принятия тактического решения.

Разведка.

Информация о существенных фактах ситуации, подготовленный различными методами разведки. Основными из них являются: обследование, наблюдение и рекогносцировка бой [13, 14].

Опрос - это способ получения информации от товарищей по команде, друзей иногородние команды спортсменов, их тренеров и периферийных устройств,

Представители и судьи, а также изучение прошлых соревнований протоколов к ней. Результатом является самообманом, необоснованный оптимизм, самоуспокоенность, тактические цели нереалистичны.

Коэффициент смещения - часто проявляется в оценке их противников. Борец может превысить свои возможности или способности противника. В этом случае, скорее всего, доверять фактам, которые подтверждают предыдущую оценку, и настороженно относиться к тем, кто противоречат ей. Спортсмен не желают признавать достоинства слабого бойца, который в последнее время стал неуклонно прогрессировать, когда сознательно или бессознательно стремятся найти недостатки там, где их нет. В то же время, если бывший лидер в весовой категории начинает бороться хуже, пытаюсь объяснить эту аварию и продолжать видеть преимущества, где они больше нет.

Фактор эгоцентризм - выражается в чрезмерно высокой оценке своих возможностей и способностей. В целях достижения личных целей, спортсмен будет мобилизовать все силы и любые способы борьбы без разбора, без учета интересов и этики других бойцов и членов команды, чтобы пойти на грубое нарушение правил конкуренции. фактор эгоцентризм может проявляться агрессивно [25; 26].

Выбор тактики (решение)

Для того, чтобы выбрать оптимальную тактику в этой ситуации, борец должен:

1. Определить конечную цель своей деятельности.
2. С учетом конечной цели, чтобы разработать план действий.
3. Обеспечить организацию управления за свои действия во время выполнения тактического плана и возможность регулировки в нужное время. Тактический план должен быть ясным, нет никакой двусмысленности в тех случаях, когда структура ситуации или хорошо известных [17].

Тактически, борец должен включать в себя:

1. Цель спортивных результатов выражается, соответствующий данному уровню тактики для борьбы тактику - результат, тактики соревнований - оживленное место.

2. Курс действий - системных задач, последовательного и параллельного выполнения, которое может достичь конечной цели.

3. Средства, которые необходимы для достижения цели (физические, технические и умственные качества и т.д.). Целью борьбы с предрассудками избрано видов тактики и средств. Только две основные задачи могут быть поставлены перед спортсменом:

- Выиграть;

- Не позволяйте врагу или получить преимущество.

виды тактики избраны для реализации этих целей [36]

В первом случае злоумышленник - это высокая активность истребителя. Эта тактика требует хорошей физической и умственной подготовки, широкий спектр методов. Эта тактика делится на два типа:

- Тактика непрерывных атак - когда борец, взяв на себя инициативу, ведя бой в быстром темпе, постоянно атакуя, здесь необходимо иметь хорошую выносливость (физическая подготовка);

- Тактика эпизодических атак (рывками) - это то, что боец ступая, прибегая к спорадическим нападений определенные промежутки времени, каждая атака осуществляется в полную силу и низкие киосков истребитель стремиться завершить.

Во втором случае, защита - характеризуется тем, что рестлер фокусирует все свое внимание на обороне, а не активно в борьбе и берет в попытке атаковать противника, когда он совершает ошибку. Эта тактика ставит бойца в полную зависимость от действий противника, обезоруживает его. Эти бойцы, как обычно, терпят поражение.

Принято выделять контратакой тактику. Борец защищена, укусы атака противника, то он идет в атаку, захватив инициативу и использовать

складывающуюся ситуацию для атаки. Контратаки Тактика представляет собой сочетание первых двух видов.

При выборе тактики играют важную роль не только регистрацию и использование возникающих ситуаций, но и контролировать факторы, которые определяют его. С этой целью ряд действий, которые создают благоприятную обстановку для выполнения этой задачи. Такие действия называются "тактическая подготовка. «Там все виды тактической подготовки объединены в три группы:

1. Подавление - действия, направленные на создание или использовать преимущество над противниками.

2. Маневрирование - движение бойцов на площади, чтобы создать благоприятную ситуацию для решения тактических задач.

3. Маскировка - действия, которые вводят противника в замешательство и вызывая реакции, которые способствуют решению тактических задач. [36]

тактики реализации

Это самый важный этап, от которого зависит успех спортсмена. Тактика тогда хороша, когда она находится в процессе реализации может быть легко отрегулирована. Опытный боец знает, какую тактику для ее реализации необходимо: [35]

- Примите во внимание все факторы, влияющие на ситуацию;

- Для того, чтобы в полной мере изучить содержание предстоящего процесса борьбы, обучения и профессиональной подготовки, особенно физиологических процессов и других законов, которые позволяют находить новые методы и методы и применять их.

Для того, чтобы своевременно вносить коррективы в тактику, необходимо, во-первых, отметить, что наступает время, отклонение от намеченного курса;

во-вторых, чтобы определить, какие должны быть сделаны корректировки в тактике для достижения этой цели.

Успешная коррекция тактики Борец должен иметь в запасе большое количество вариантов тактических действий. При любом изменении в его положении должна быть готова доказанный тактическое решение.

Методика преподавания тактики

Основная задача обучения тактике - предоставить спортсмену необходимый запас самых разнообразных ситуаций и готовых тактических решений.

При обучении тактике следующих основных методов используются:

1. Метод обобщения правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, такое общее положение этих правил может выглядеть следующим образом: "бросить противника в направлении его движения", "Проведите прием в направлении усилий в области развития противника "и т.д. Эти правила и модели тактические операции могут быть хорошими до тех пор, как практическая достоверность данных дают эту модель, даже если она не может установить полную справедливость [29; 30].

2. Метод задачи. Она включает в себя эксперименты и накопление опыта спортсмена. Здесь есть два направления: естественное накопление опыта, накопленного в борьбе во время тренировок и соревнований.

Суть метода заключается в том, чтобы создать стимулирующие ситуации, требующие бойцом умственной деятельности для тактических решений. [29]

В таких ситуациях спортсмены ставить перед собой цели, которые связаны с выбором различных направлений деятельности и использования имеющейся информации и опыта прошлых лет. Борец предоставляется свобода, чтобы попробовать разные тактические решения, их эффективность. Тренер контролирует действия бойца, маркировки правильным и

неправильным. Таким образом, найдены тактические решения таких проблем в изменении условий обучения и контроля сражений.

3. Интуитивный (эвристический) метод. Чем выше квалификация спортивного бойца, тем лучше его борьба развита интуиция и тем больше он находит себе интуитивно правильное решение. Роль интуиции особенно высока в осуществлении боя и приемов. Покупка опыт действия в различных ситуациях, развивать интуицию борьба до высоких пределов.

Осваивая элементы спортивной тактики осуществляется прежде всего за счет практических методов: [45; 46]

- Метод обучения без соперника
- Метод обучения с обычным противником
- Метод обучения с партнером
- Метод обучения с врагом.

1. Метод обучения без врага - используется для овладения основами технических и тактических действий обучения и активного сознательного их анализа. Конкретные средства в данном случае являются основные положения и движение, движение, движение, моделирование упражнения, а также различные их комбинации.

2. Способ обучения с традиционным противником - это использовать ракеты и вспомогательные устройства: манекены, различные тренажеры и т.д. Этот метод может быть успешно использован для разработки конкретных качеств и при моделировании конкурентной деятельности.

3. Способ обучения с партнером - основа для овладения тактикой. Партнер является активным помощником. Помещения и оборудование - пара и групповые упражнения, которые очень разнообразны и направлены в основном на улучшение тактики.

4. Метод обучения с врагом - используется для детальной разработкой тактики тактических действий в целях улучшения индивидуальных особенностей спортсменов. Этот метод позволяет улучшить тактику в

дефиците информации и временного решить тактические задачи, пространственно-временной неопределенности, быстро меняющейся ситуации.

Вот несколько примеров методического истребителя, чтобы набраться опыта [38; 39; 41].

1. Изменение. Тренер ставит бойца, чтобы найти тактические решения в различных боевых ситуациях. Ставит различные вводная "Выполните прием или захват." "Проведение удержания." "Просто атаковать." "Только контратаковать" и т.д. На практике очень широко используется моделирование сражений с вероятного противника. В этом случае, один из бойцов спортсмена копии действия, чтобы бороться, который готовится. Первый бой с моделью проверяет свои тактические решения. Очень широкий диапазон метода позволяет изменить внешние условия боя (бой), искусственно изменить ситуацию и диверсифицировать партнеров.

2. Закрепление. Когда один из соперников не может найти правильные тактические решения, тренер останавливает бой и предлагает восстановить ситуацию и вместе с истребителем или группа находит правильное тактическое решение.

3. Ограничьте время боя. Возникающие в боевых ситуациях, требуют быстрой реакции и хороший интеллект.

Для того, чтобы научить бойца быстро принимать тактические решения применить следующую тактику:

- Заявление ввода задач. В подготовке спортсмена бои поступают на вход кардинально изменить ситуацию. [11; 13; 39]

Некоторые квалифицированные тренеры, чтобы проверить истребитель способность сделать тактический план сражения и соревнования, организует учебные мероприятия.

1. 2 Тактические действия в борцовском поединке

Тактика Проблемные бой - наметить план действий по борьбе с конкретным противником. [17]

При разработке плана борьбы, в первую очередь необходимо определить цель, а также пути и средства для ее достижения. После того, как цель борьбы, как известно, определяют курс действий, который позволяет добиться решения этой проблемы. Когда несколько вариантов тактических решений будут приниматься наиболее подходящим, приступить к его реализации. Если курс действий выбран неправильно, в лучшем случае, это приведет к чрезмерной траты сил, а в худшем случае - к потере.

Более опытные противники, тем больше времени и усилий выделены выработки политики сражения с ним. Анализ ситуации всегда выполняется по примерной схеме: [25]

1. Оценка подготовки противника:

- физическая
- тактический
- технические
- психическая

2. Оценка условий боя. Физическая готовность оценивается с точки зрения силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Основная задача - найти недостатки в развитии качеств противника, так, чтобы построить бой, чтобы использовать в ходе своих собственных преимуществ и не позволить ему воспользоваться ею. Оценка технической готовности, чтобы определить конкретные способы нападения и защиты, получил противника, и их эффективность. Прежде всего, установите положение, в котором для борьбы с врагом чувствует себя в безопасности (стоя, лежа), что позволяет избежать боя. Затем, детальный анализ выполнения технических мероприятий. Главное требование - чтобы найти слабые места в обороне противника, чтобы иметь

возможность более эффективно атаковать, а также сильные стороны его технической подготовки, чтобы иметь возможность эффективно защищать себя. [28]

Оценка тактической подготовленности является определением намерения противника. Во-первых, определить, какую тактику - атакующий, оборонительный или контратакой - чаще всего используется против сильного противника, равняется квалификации и слабых бойцов. Затем установить, какой вид обучения противника использует для реализации тактических решений, технологии (стоя, лежа), физическое превосходство, тактика (способность навязать свой план битвы), волевою превосходство, камуфляж, маневры [21; 28].

Оценка психологической готовности формируется из оценки волевых качеств: смелость, решительность, выносливость, настойчивость, инициативность, сложных моральных качеств и т.д.

Оценивая условия боя принять во внимание: местоположение и состояние ковра, микроклимат в помещении, где проводятся соревнования, а также климатической зоны (равнины, плато).

Реализация тактики сражения

Для проверки полученной информации, которая основана на тактическом решении в ходе схватки провести дополнительные исследования. Разъяснение информации о технической подготовке осуществляется следующим образом: [6, 9, 11]

1. Установить характер нападения противника: выбрать захват, который находится в состоянии напасть на его ноги, пытаясь получить близко, и другие.

2. Установить защиту природы: реакцию на удаление с баланса, как реагирует направление приложения силы, перемещения, какова природа защиты конкретных технических мероприятий и защиты структуры в целом.

Для получения более точной информации, враг физической культуры установить степень его физических качеств: применение силы к определенной группе мышц, чем вызвать его сопротивление; выполняя несколько быстрых атак, проверить его с другими; тяжелые, быстрое дыхание, медленные движения, показывают отсутствие выносливости, выполняя движения нападения или защиты с высокой амплитуды движений (гибкость) противника может координировать свои движения в необычных обстоятельствах (бездействие) маневренности.

Для получения более точной информации о психологической подготовленности противника, как правило, заключаются в следующем [21; 28]:

1. Враг должен быть помещен в условия, при которых ему приходится преодолевать страх, усталость и другие. В своей реакции, может быть достаточно, чтобы установить, имеет ли он выносливость и мужество.

2. Если противник останавливается после неудачных попыток достичь цели, следовательно, его настойчивое мала.

3. Когда противник не использует в борьбе выгодном положении и ситуации - это говорит о его нерешительности. Сражение не должны даже использовать небольшие случайные факторы, которые помогут уточнить тактику боя и выполнить поставленную задачу.

Тактическая подготовка

1. Подавление - своего рода тактической подготовки, которая находит свое отражение в том, что спортсмен в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в любой форме пригодности: физической, технической, тактической и психологической [26; 27].

Подавление физического превосходства, в настоящее время широко используются бойцами тяжелых весовых категориях, ограничение и ограничение подвижности сил противника. В средней и легкой весовой категории часто подавляют скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

технически обученный боец .Подавление выбирает, когда приходит к выводу, что противник не может противостоять его технические действия эффективную защиту. Это наиболее часто используется сильное нападение или постоянные атаки, которая не позволяет противнику мобилизовать и перейти от атаки, чтобы защитить и реализовать свои тактические планы. [32]

Подавление психической готовности избирается в случае моральных и волевых качеств, разработанных лучше, чем ваш противник. Борец, который имеет мужество, решимость, настойчивость, выносливость, инициативу, имея спортивный орган может рассчитывать на успех в бою, если он правильно использовать свои преимущества.

2. Маневрирование - как тактическая подготовка включает в себя движение, что способствует созданию благоприятных ситуаций для решения задач борьбы. В бою, вы можете маневрировать силами и средствами, что в какой-то момент создать необходимое превосходство над противником. Битва с сильным противником может быть построена таким образом, чтобы, двигаясь впереди него, используя свою власть для приемов. Вы можете заставить противника тратить из-за "впустую", и когда он устает, идти в атаку. Можно провести бой спурт, эпизодические атаки, накапливаются в промежутках между атаками [23; 26; 42].

Благоприятная ситуация на коврике создают движение, переход от одной позиции к другой (от стойки в положении лежа, и наоборот), маневрирование в сторону судей и противников.

Маневрирование на ковре делается, чтобы создать благоприятные условия для нападения или защиты. Это должен быть помещен

так, чтобы получить преимущество: броски с падением из стойки и позволить трансферы идут в бой лежа. Партер борьба малого барабана захваты используются, в результате которого противник не может выполнить действие и судья ставит бойца на стойку. Для этой же цели являются ложными попытки выполнения технических мероприятий.

Маневрирование в сторону рефери используется, что он был хорошо осведомлен о приеме, не помешало ему проведение и правильно оценили его или видели, проведение незаконного удержания и принял соответствующее наказание. Нажатием истребитель с ковра, он должен быть установлен так, чтобы судья был позади него. В этом случае противник, как это было, "выталкивает", а судья с ковра, вызывая негативное отношение к противнику.

Маскировка. Во время боя противник может предотвратить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для конкретного назначения. Создание противника сделать ошибку (например, чтобы отдохнуть в то время), вы можете использовать эти методы тактической подготовки в качестве «угрозы», «вызов», «кандалы», «повторное нападение», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Методы тактической подготовки - целенаправленные действия истребителя, в результате которого он является ответом противника, способствуя проведению технических мероприятий [33].

Одной из отличительных особенностей борьбы является то, что действия и поведение каждого из бойцов в борьбе, по большей части, являются реакцией на поведение и действия противника. (Рис.2)

Методы, с помощью которых создать благоприятные условия для проведения технических мероприятий, распределились следующим образом: способы, в которых борец достигает необходимой защиты реакции своего противника («угроза», «кандалы»); метод, который обеспечивает лучший спортсмен активный отклик со стороны противника («вызов»); способы, в которых использование рестлера приносит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия бойца, или ослабленная защита реагирует, расслабляющий («повторное нападение», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидательная»).

Обширные тактические возможности имеют различную забалансовом. Задача состоит в том, что, в результате чего враг стабильное положение,

атакующий используется для атаки, когда он находится в неустойчивом положении и восстанавливает свое первоначальное положение. [39]

Выведение противника из равновесия рывков, рывки, повороты в сторону, вы можете успешно подготовить не только приемы, но и расстроить планы его нападения. После того, как злоумышленник займет исходное положение для атаки (приблизительно будет сопровождаться реальной попыткой), придурок, толкания или в противном случае любое - любое действие, чтобы вывести его из равновесия, и атака будет сорвана. Некоторые бойцы используют это, довести врага на усталость, не давая сосредоточиться и подготовить атаку из невыгодной позиции неопытного приема, которые отражают и отвечают контрприемом не так сложно [14, 3, 7].

Угроза - это способ тактической подготовки, в результате которой спортсмен, создавая очевидную угрозу в осуществлении активных мер (методов контрприемом и эпилептические припадки), вынуждает противника прибегать к обороне.

Характерной большим преимуществом процесса тактической подготовки «угрозы» является то, что чем глубже противник в защиту сложных подготовительных действий, тем больше он получает удовольствие от этой защиты (за исключением только обороны выразил захват), тем более благоприятные условия создается в этом случае для нападения на последующие шаги. [11]

Кандалы - способ тактической подготовки, направленной на лишение свободы противника действия, и таким образом получить от его защитной реакции, благоприятствующих удерживающих устройств и их компонентов. Для подготовки благоприятных условий использовали различные виды изъятий, ограничивающих действие противника, а также ложные приемы и позиции по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на выпуске такого захвата и мониторинга других видов деятельности, противник, как правило, обнаруживает себя и злоумышленник может успешно осуществить атаку. [16]

Вызов - это способ тактической подготовки, через которую противник боец на активные меры для содействия реализации запланированных им контрприемов и приемы. При переходе к действию раскрывается враг, и, таким образом, создает условия для злоумышленника, чтобы противостоять или реагировать на контратаки.

Среди других методов тактической подготовки «вызов» в настоящее время занимает лидирующие позиции, особенно в бою с врагом, который, опасаясь противника уклоняется от принятия мер и уходит в глухую оборону.

В качестве средства для проведения процесса тактической подготовки используется: ложная поза (положение тела, части тела), методы движения и демонстрации усталости.

Проблема в большинстве случаев готовы выполнить благоприятную ситуацию контрприемом. Реализация этого метода требует тактической подготовки спортсмена не только великое искусство, чтобы скрыть истинные намерения, владение утонченной техникой используется контрприемом, но и высоко развитые качества скорости, умение ориентироваться в сложной среде. Поймав правильный момент, чтобы атаковать противника, спортсмен должен внезапно опередить действия атакующего благоприствования контрприемом. Малейшая задержка в действии неприемлемо ошибка, так как он может воспользоваться врагом [16; 21].

Повторные атаки - этот способ тактической подготовки является борцом в два раза (или несколько раз) занимает одно и то же устройство. И первая попытка, и все остальные, за исключением последнего - ложь. Борец держит их с небольшим усилием и менее уверенно, пытаясь дезориентировать противника. Последнее, что отражает такое нападение без особого напряжения, выступает против попыток повторного нападения на ту же силу,

что и первый. Но во время второй атаки истребителей быстрее, и гораздо больше усилий, с тем результатом, что защита разрушается. Важную роль в успехе такой атаки играет неожиданное действие. Многие российские и иностранные боевики часто прибегают к использованию этого метода подготовки условий для выполнения своих «коронных» методов.

Двойной обман - способ тактической подготовки является вопросы умышленный запланировано провести действительное принятие ложного, и тем самым снижает мобилизационную готовность противника на защиту технического действия [31; 32].

Чаще всего, борец намеренно демонстрирует противника, движущегося от одного приема к другому. Он использовал этот метод после того, как назначение уже осуществили захват.

Противник, убедившись, что попытка провести прием истребитель является ложной или не реагирует на него, или не отвечает в полную силу, создавая тем самым благоприятные условия для завершения приема данных атаки. Этот метод подготовки является более целесообразным, если ему предшествовал прием, подготовленный угрозой, где ложное действие было действие, которое теперь собирается выполнить фристайл борьбаюдоист используя двойной обман.

Обратный вызов - тактический прием препарата заключается в том, что спортсмен в какой-то момент сознательно перестает активно влиять на противника и в результате получает тот же ответ от него (противник расслабляется). С этой ситуацией, боец неожиданно резко нападает [30; 31; 32].

Обратным вызовом борцы могут подготовить удобную ситуацию для любого приема, и создать общий благоприятный фон для тактической реализации ряда технических действий. Спортсмен должен быть готов в любой момент использовать защиту или выполнить контрпример в случае противника, вопреки планировать бойцом, а не расслабляться, и идти в бой.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе боя и возможность создавать их, используя различные способы, только одна часть тактики технических действий. Другая часть является своевременное выполнение технических операций и в таких случаях, которые наилучшим образом отвечают существующим условиям (особенно конкретного противника и складывая каждый раз, когда ситуация в ходе боя).

Спортсмены не стоят на месте в течение всей встречи. Они почти постоянно маневрировать, выбрать удобное положение для начала своих индивидуальных действий, принять положения, неудобные для соперника атак. Борцы маневрирование на площади ковра, пытаюсь сохранить достигнутое преимущество, чтобы не дать противнику прийти к нему, чтобы напасть на желаемое расстояние [40; 41].

Тактическому маневрированию используется как в наступательных и оборонительных тактики во время боя. Особенно успешно применяется быстро и шустрые истребители, избегает прямой борьбы за власть.

Для того, чтобы в полной мере продемонстрировать свою техническую, физическую, волевою способность скрывать уязвимые места в их готовности и в результате достижения лучших результатов в борьбе, истребитель должен быть заранее (до выхода на ковер) планировать свои действия в предстоящем встреча.

Действия в применении тактики

Тактические действия способствуют действиям в достижении целей борьбы - победить. [26]

Для того, чтобы иметь возможность выполнять технические действия, это еще не означает, что вы выиграете. Иногда на практике бывает так, что, очевидно, сильный боец проигрывает бой слабее. В этом случае, скажем, случайно потерял. Это не случайно, просто сильный боец не смог правильно распорядиться своим преимуществом, не использовал слабость противника, в общем, не построен правильно тактически бороться. Тактические

истребители неготовность приводит к нестабильности в результатах, влечет за собой неопределенность бойцов в своих силах и ряд других негативных последствий. Особенно отсутствие тактического мастерства видел в подростковом возрасте, где много действия и мало смысла. Только на протяжении многих лет, путем проб и ошибок, боец берет запас тактического мастерства. Если тактическая подготовка проводилась с раннего возраста, потери на пути улучшения было бы гораздо меньше.

1.3. Условия использования тактико-технических действий в борцовском поединке с применением новых правил

ФИЛА на протяжении всего своего существования изменяет и модифицирует свои Правила таким образом; чтобы сделать борьбу более привлекательной и интересной для публики и СМИ. Эти изменения часто проводятся для устранения существующих проблем, что объясняет их регулярное представление для принятия на каждый Конгресс.

Впервые необходимые изменения предлагаются на Конгресс, чтобы основательно изменить имидж и содержание борьбы.

Эти предложения являются результатом большого количества консультаций ФИЛА по изменению правил. Форумы и дискуссии организуются каждым континентом, а анкеты и предложения высылаются каждой Национальной Федерации. Учитывается мнение журналистов, органов TV, и всех, кто более или менее интересуется борьбой.

Все изменения были опробованы многими Национальными Федерациями и являются частью нового глобального взгляда на борьбу. Поэтому ФИЛА предлагает вам принять данные предложения, не внося дополнений и улучшений,- которые опять вернут нас назад, не решив фундаментальных проблем.

Эти изменения необходимы для усовершенствования имиджа борьбы, если наш вид спорта хочет существовать под прессингом МОКа- и

соответствовать программе Олимпийских Игр, а также требованиям спонсоров, которые хотят видеть борьбу более привлекательным, современным и интересным видом спорта для телезрителей.

Бюро ФИЛА просит вас единогласно принять изменения правил борьбы и системы соревнований в таком виде, в котором мы их предлагаем, чтобы открыть новую эру в развитии борьбы.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРАВИЛА

А. Система соревнований

1. Все соревнования по борьбе проводятся по системе прямого выбывания с утешительными пулками для проигравших против тех, кто оспаривает первое и второе место.

Приведение к идеальному числу проводится с начала соревнований, и схватки проводятся с конца таблицы. Утешительные схватки начинают борцы, проигравшие в первом туре (включая схватки для приведения к идеальному числу), против одного из двух финалистов до проигрыша в полуфинале, с прямым выбыванием. Победители двух последних, утешительных схваток получают каждый бронзовую медаль.

2. Схватки в каждой весовой категории проходят и заканчиваются в течение одного дня. Взвешивание для каждой категории проводится накануне соревнований данной категории.

В. Продолжительность схваток

1. Схватка делится на три периода, каждый по две минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно определяется победитель. Борец, одержавший победу в двух периодах,

«объявляется победителем схватки. Если победитель может быть объявлен после двух периодов, третий период отменяется. Туше автоматически отменяет продолжение схватки, независимо от периода, в котором оно произошло.

2. При одинаковом количестве очков в периоде победитель определяется с учетом:

1) количества технических баллов (3-2-1)

2) если сохраняется равенство, победитель определяется по первому техническому баллу.

С. Изменение системы баллов

1. Борец, который проводит прием с большой амплитудой в 5 баллов, объявляется победителем периода, несмотря на счет.

2. Борец, который проводит два приема по 3 балла за один период, объявляется победителем периода, несмотря на счет.

3. Борец, который имеет на 6 технических очков больше, объявляется победителем периода.

4. Каждый раз, когда борец в стойке попадает ногой на предохранительную поверхность, его соперник получает технический балл.

5. Все выходы за ковер и все уходы от приема в стойке или в партере наказываются, как и в настоящее время, одним или двумя техническими баллами.

6. Все остановки схваток из-за травмы без крови наказываются присуждением одного балла сопернику

7. Дополнительный балл за все приемы при отрыве от ковра отменяется.

8. Балл, присуждаемый борцу, поднявшемуся с ковра, отменяется.

Команда «партер» после предупреждения' или за пассивность отменяется.

10. Предупреждение за пассивность отменяется.

11. Бросок накатом и захват голени могут проводиться несколько раз подряд.

12. В исключительных случаях, когда двухминутный период заканчивается со счетом 0-0, несмотря на возможность наказания за выход с ковра при приеме, или за намеренный уход с ковра, в конце 2-х регламентированных минут назначается крест. Арбитр путем жеребьевки определяет борца, который первым берет крест. Крест длится максимум 20 секунд. Настоящее правило креста применяется для определения победителя.

Пояснение к пункту 12:

«...период заканчивается со счетом 0-0, несмотря на возможность наказания за выход с ковра при **приеме, или за намеренный уход с ковра**».

В этом случае, если не было эффективных технических действий с оценкой результата в баллах, несмотря на наказания за выход с ковра при попытке соперником выполнения приема, или за намеренный уход с ковра, период считается закончившимся со счетом 0-0.

13. При проведении креста арбитр должен требовать более тесного контакта, касаясь борцов, чтобы их сблизить. **Два штрафных очка присуждаются борцу, отказывающемуся встать в крест.**

14. Крест в вольной борьбе проводится по иному: с захватом ноги соперника борцом, выигравшим жеребьевку, и это распространяется на случай счета 0-0 к концу двухминутного периода.

Пояснение к пункту 14:

Речь, по-видимому, идет об обоюдном захвате ноги, первым захватывает борец, выигравший жеребьевку. Возможно, это ошибка перевода.

15. Время на отдых между двумя схватками сокращается до 15 минут (минимум) с целью избежания задержек в соревнованиях. Т.е. следующая схватка может состояться не раньше, чем через 15 минут.

Д. ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Предлагается добавить весовую категорию 50 кг в соревнованиях мужчин сеньоров, чтобы иметь одинаковые категории для сеньоров и юниоров. Это изменение не касается Олимпийских Игр, проводить изменения на которых компетентен только МОК. Категории женщин остаются неизменными.

Е. СИСТЕМА КЛАССИФИКАЦИИ

1. В связи с введением прямого выбывания борцы в каждой категории классифицируются следующим образом:

- проигравшие схватки за бронзовые медали разделяют 5 место;
- для классификации борцов, начиная с 7 места, определяют количество классификационных очков.

В случае равенства очков классификацию проводят следующим образом:

- 1) По большему количеству побед на туше;
- 2) По большему количеству побед в схватках по превосходству баллов (разница в 6 баллов);
- 3) По большему количеству побед в периодах по превосходству
- 4) По большему количеству технических баллов, полученных в течение соревнования
- 5) По меньшему количеству технических баллов, полученных в течение соревнования

Борцы, участвующие в утешительных турах, также классифицируются согласно полученным в течение всех соревнований баллам.

Если невозможно классифицировать борцов по выше указанным критериям, они разделяют одно место.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ БАЛЛЫ Победа на туше - 5 баллов

Победа по превосходству, отказу, дисквалификации - 4 балла
Победа по очкам - 3 балла
Поражение с техническими очками - 1 балл
Поражение без технических очков — 0 баллов

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПЕРИОДИЧНОСТИ ЧЕМПИОНАТОВ ЮНИОРОВ И КАДЕТОВ

Несколько лет назад ФИЛА решила организовывать с ежегодной периодичностью Чемпионаты для юниоров и упразднила Чемпионаты Мира кадетов.

Это решение, принятое в свое время, было, оправдано тем, что соревнования проходили по стилям отдельно и обуславливали многочисленные Чемпионаты.

В настоящее время ФИЛА организовывать эти Чемпионаты по 3 стилям одновременно, чтобы получить крупное спортивное событие для освещения СМИ.

С другой стороны, возраст, юниоров изменяется так быстро, что некоторые возрастные категории не имеют возможности участвовать более одного раза в своей категории на Чемпионате Мира юниоров.

Поэтому Бюро ФИЛА предлагает на Конгресс периодичность:

А. Чемпионаты Мира юниоров проводить, начиная с 2005, каждый год (по 3 стиля вместе), а не каждые 2 года.

В. Континентальные Чемпионаты юниоров проводить таким же образом каждый год.

С. Континентальные Чемпионаты кадетов проводить каждый год по трем стилям одновременно.

1.4. Особенности тактико-технических действий борцов вольного стиля в борьбе.

Содержание процесса тактической подготовки определяется наличием различных фаз в структуре тактических действий, требующих теоретических знаний техники и тактики борьбы, способностей к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, умения выбирать и реализовать оптимальные технико-тактические решения в условиях жесткой конкуренции.

В соответствии с этим, в первую очередь следует выделить овладение знаниями (общих соответствия тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития)



ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

В своей научной работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Сбор и анализ литературных источников - метод исследования путем рассмотрения отдельных нас интересующих сторон и свойств.

2. Анкетирование - сбор сведений путем получения ответов на определенные вопросы.

3. Педагогическое наблюдение - это метод визуального изучения педагогического процесса. Сам исследователь непосредственного участия в процессе не принимает

4. Педагогический эксперимент - научный опыт, попытка предпринять что-то новое, ранее не изученное.

5. Математическая обработка - перевод полученных данных в цифровые значения. При расчете данных использовались формулы: вычисления арифметической величины, среднее квадратическое отклонения, средняя ошибка среднего арифметического, средняя ошибка разности (t – критерий Стьюдента), по t – критерию Стьюдента определили прирост достоверности (P).

2.2. Характеристика методов исследования

1. Метод изучения и анализ литературных источников был применен с целью привлечения дополнительных знаний и сведений о работах, в которых освещались результаты исследований по аспектам совершенствования тактико-технических действий вольников.

2. *Метод анкетирования* – до начала исследования был проведен опрос в виде анкетирования тренеров и спортсменов, как используют тактику борьбы в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

3. *Педагогическое наблюдение* дало возможность проследить за ведущими спортсменами, как они используют тактические действия в процессе соревновательных схваток с участием судейства.

4. *Метод сравнительного анализа и статистической обработки* мы проводили в течение учебного года у занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для анализа полученных исходных и конечных результатов мы применяли сравнение средних данных и определение прироста показателей в процентах и достоверность отличий с помощью критерия Стьюдента.

Мы использовали следующие формулы:

Для определения среднего значения:

$$x = \frac{\sum X_i}{n}, \text{ где } \sum X_i \text{ – сумма значений признака в выборке, } n \text{ - объем выборки}$$

$$\sigma = \frac{\sum (X - X_i)}{n-1}, \text{ где } \sigma \text{ - стандартное отклонение}$$

$$m_x = \frac{\sigma}{X}, \text{ где } m_x \text{ – стандартная ошибка.}$$

$$V = \frac{\sigma}{X} \times 100, \text{ где } V \text{ коэффициент вариации.}$$

$$T_p = \frac{|X_1 - X_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n} + \frac{\sigma_2^2}{n}}}, \text{ } T_p \text{ – расчетное значение критерия Стьюдента.}$$

2.3. Организация исследования:

Настоящее исследование было проведено 2015-2016 гг. в три этапа на группе квалифицированных борцов вольного стиля в ШВСМ им. Д.Г. Миндиашвили:

1-ый этап (с сентября 2015- по ноябрь 2016) – предварительный. Анализ литературных источников, изучение умения, манеры ведения борьбы с новыми правилами, используя тактико-технические действия.

2-ой этап (с ноября 2015 по декабрь 2016) Проведение соревновательных поединков с участием судейства. Определение состава экспериментальной и контрольной групп.

3-ой этап – основной (с января 2016- по апрель 2016). Разработка экспериментальной методики, внедрение ее в учебно-тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы. Борцы контрольной группы работали по обычной программе.

4-ий этап – заключительный (с апреля 2016- по май 2016). Повторное проведение тестирования экспериментальной и контрольной групп. Анализ результатов.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Проведение педагогического эксперимента

1. Борьба с заданием (кол-во бросков)

По показателям проведенных оценивающих технических действий за 5 мин. на пассивной зоне, можно судить о развитии выносливости и скоростных способностей занимающихся.

Двое занимающихся стоят друг против друга в высокой стойке (один находится на пассивной зоне, другой на рабочей площади ковра). По команде учащиеся выполняют броски в борьбе в течение 5 минут. В процессе схватки считаются количество выполненных технических действий.

Таблица 1

Средние результаты составили:

Этапы	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Прирост т, %	Р
	$\bar{x} + m_x$	$\bar{x} + m_x$		
Январь 2015 г. до эксперимента	3,3 + 0,3	3,3 + 0,4	-	P>0,05
Май 2016 г. после эксперимента	4,0 + 0,4	5,8 + 0,3	35,2	P<,05

Средние результаты первого среза в контрольной группе составили 3,3 ед., в экспериментальной 3,3 ед., что показывает различий между группами нет и находятся на одном уровне. Итоговый результат увеличился в контрольной группе до 4,0 ед., а в экспериментальной до 5,8 ед.

Сравнивая средние показатели срезов, видна разница полученных результатов. Прирост результатов между контрольной и экспериментальной группами составил 35,2 %. Опираясь на статистическую обработку разницу результатов контрольной и экспериментальной групп можно считать достоверной к последнему срезу ($p < 0,05$).

Таблица 2

Динамика показателей ТТД экспериментальной группы

Этапы	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента	Прирост т %	Р
Январь-2016 г. май 2016 г.	3,3 + 0,4	5,8 + 0,3	43,5	<0,01

Прирост экспериментальной группы до эксперимента и после эксперимента составил 43,5 %, что свидетельствует о хорошем уровне подготовки (<0,01)

2. Борьба с заданием (кол-во техн. действий и бросков)

По показателям проведенных оценивающих технических действий за 5 мин. на пассивной зоне, можно судить о развитии выносливости и скоростных способностей занимающихся.

Двое занимающихся стоят друг против друга в высокой стойке (один находится в красной зоне, другой на рабочей площади ковра). По команде учащиеся выполняют со стойки различные варианты технических действий в борьбе в течение 5 минут. В процессе схватки считаются количество использованных вариантов (обойти противника, перевести его на зону пассивности; обойти, выполнить техническое действие – из перевода сбивание в партер, бросок по направлению движения и т. д.).

Таблица 3

Средние результаты:

Этапы	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Прирост т, %	Р
	$x + m_x$	$x + m_x$		
Январь 2016 г. до эксперимента	4,6 + 0,7	4,6 + 0,6	-	P>0,05
Май 2016 г. после эксперимента	5,4 + 0,5	12,1 + 0,7	56,1	P<0,05

Средние результаты первого среза в контрольной группе составили 4,6 ед., в экспериментальной 4,6 ед., что означает практически разницы между ними не существует и находятся на одном уровне подготовленности. Итоговый результат увеличился в контрольной группе до 5,4 ед., а в экспериментальной до 12,1 ед.

Сравнивая средние показатели срезов, видны значительные изменения полученных результатов. Прирост результатов в конечном срезе между контрольной и экспериментальной группами составил 56,1 %. Опираясь на статистическую обработку разницу результатов 2 групп можно считать достоверной к последнему срезу ($p < 0,05$).

Таблица 4

Динамика показателей ТГД экспериментальной группы.

Этапы	Экспериментальная группа до эксперимента	Экспериментальная группа после эксперимента	Прирост %	P
Январь-2016 г. май 2016г.	4,6 + 0,6	12,1 + 0,7	62,1	<0,01

Прирост результатов экспериментальной группы до эксперимента и после составил 62,1%, что свидетельствует о хорошем уровне подготовки ($< 0,01$). А значит предложенная нами методика для повышения эффективности тактического мастерства борцов вольников актуальна и может в дальнейшем применяться на практике.

Таблица 5

Способы тактической подготовки

Наименование тактического действия	Преследуемая цель	Воздействие на психику соперника
Раскрытие	Преодолеть препятствия к сближению и захвату	Провоцирование на начало активных действий
Выведение из равновесия	Атаковать в момент попытки сохранить равновесие	Вызвать реакцию сохранения равновесия
Угроза	Заставить противника защищаться определенным образом и выполнить	Напугать

	прием на фоне этой защиты	
Внезапность	Не дать противнику времени для полноценной защиты	Поставить в ситуацию максимальной неопределенности
Сковывание	Вынудить противника освободиться от захвата и в это время осуществить прием	Вызвать тревогу, раздражение
Повторная атака	Спровоцировать недостаточную защиту, с тем, чтобы легче ее преодолеть	Создать уверенность в надежности защиты
Вызов	Спровоцировать определенную атаку противника и встретить ее контрприемом	Создать уверенность в возможности успешной атаки
Отвлечение	Создать незащищенную зону для атаки, чтобы легче ее преодолеть	Отвлечь внимание от истинного направления атаки

1.2 Разработка методики проведения учебно-тренировочных занятий с девушками экспериментальной группы.

Тренировочный процесс проходил в условиях работы по правилам соревнований и использования красной зоны ковра.

Результаты определялись по показателям проведенных оценивающих технических действий за 5 мин. на красной зоне. Двое борцов стоят друг против друга в высокой стойке (один находится в красной зоне, другой в центре ковра). По команде учащиеся выполняют броски в борьбе в течение 5 минут. В процессе схватки считаются количество выполненных технических действий, использованных вариантов (обойти противника, перевести его на красную зону; обойти, выполнить техническое действие - подсечка, сбивание в партер, бросок по направлению движения и т. д.).

В ходе эксперимента мы использовали специально подобранный комплекс упражнений:

№ 1: каждой паре даются ориентировочные задания: Борец (А) ведет оценку тактико-техническим приемам своих действий и соперника. Он

должен попасть на удержание соперника и, попадая на удержание, не проиграть или не сравнять счет с борцом (Б).

№ 2: Борец (Б) выполняет аналогичное задание (№ 1).

№ 3: (А) - создает ситуацию для того, чтобы (Б) нарушил правила и сделал свободный выход за ковер.

№ 4: Борец (Б) выполняет аналогичное задание (№ 3).

№ 5: (А) - ведет оценку тактико-технических действий до конца встречи, когда остается «30 сек.», чтобы не проиграть переводит (Б) в партер и умышленно «тянет» время до окончания схватки.

№ 6: Борец (Б) выполняет аналогичное задание (№ 5).

№ 7: (А) - проигрывает оценку, остается до конца поединка 1 мин. (Б) удерживает преимущество, задача (А) - рискнуть, выполнить техническое действие на большую оценку и подавить (Б) активностью.

№ 8: Борец (Б) выполняет аналогичное задание (№ 7).

№ 9: Вынудить (Б) первым атаковать, (А) должен поймать на ошибке и провести контрприем.

№ 10: Борец (Б) выполняет аналогичное задание (№ 9).

Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что в истории спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам тактического использования в правил соревнований, вариантов тактико-технических действий в борьбе с учетом современных условий соревнований (на границе ковра, красной зоны).

2. В результате наблюдений за ведущими борцами выяснилось, что грамотное использование тактико-технических действий борьбы и реализация установок тренера в соревновательных схватках приводит к успешному их выполнению и победе в поединке.

3. Результаты проведенного нами эксперимента показывают, что в контрольной группе результаты увеличились до 4,0 ед., а в экспериментальной группе до 5,8 ед. Прирост показателей экспериментальной группы составил 35,2% - достоверность различия $P < 0,05$. Таким образом, предложенная нами методика повышения эффективности тактико-технического мастерства борцов актуальна и может в дальнейшем применяться на практике.

4. В результате исследования было выявлено, что спортсмены экспериментальной группы, выполняющие в течение эксперимента тактико-технические действия по разработанной нами методике наиболее уверенно борются на границе рабочей красной зоны и у них существенно возрастает показатель технических оцениваемых действий.

Практические рекомендации

Тренерам-спортсменам и спортсменам за неимением возможности часто выезжать, выступать на соревнованиях, создавать в учебно-тренировочном процессе больше условий ближе к соревновательным, для того чтобы спортсмены были наиболее уверены в себе, умели легко принимать тактические решения в создавшихся ситуациях и решать их и естественно, не было боязни (страха) перед поединком.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение. 1990
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании - М., 1978 г.
3. Агафонов Э.В. «Борьба» МВД России Красноярская высшая школа - учебно-методическое пособие, г. Красноярск, 1997 г.
4. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства/ Спортивная борьба.- М.:ФиС, 1982 г.
5. Алиханов И.И. Частные методики обучения сложным приемам / Спортивная борьба. -М.: ФиС, 1979 г.
6. Алексеенко Ю.Г. «Коронный прием»/Спортивная борьба-М.: ФиС, 1975 г.
7. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба.- М.: ФиС, 1976 г.
8. Бубе Х., ФЭКГ, Штюблер Х. Тесты спортивной практики: Пер. с немецкого -М.; 1968 г.
9. Вахун М. «Основы тренировки по вольной борьбе» Изд. «Полымя», г.Минск, 1983 г.
10. Ю.Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры.- М.; 1988
11. П.Деметьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах/Теория и Практика Ф.К. - 1986. № 10
12. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.; 1979
13. Коблев Я.К., Письменский И. А., Черминт К. Д. Практико-техническая подготовленность /Спортивная борьба.-М.:, 1979 г.
14. Коблев Я.К., Рубанов М., Черминт К.Д. Подготовка по вольной борьбе. - Майкоп, 1990 г.

- 15.Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Вольная борьба. Майкоп, 1985 г.
- 16.Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В. «Вольная борьба». Изд. «ФиС», г. Москва. 1989 г.
- 17.Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе.- М.: ФиС, 1967 г.
- 18.Михеев В.И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике: Научное-методическое пособие для педагогов -исследователей.- М.,1987 г.
- 19.Матвеев Я.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС-1991 г.
- 20.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.-М.:ФиС, 1977 г.
- 21.Мешалкин О.Г., Трутнев П.Б., Вишневецкий В.А., «Специальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе», Учебно-методическое пособие, г. Красноярск, 1993 г.
- 22.Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/Спортивная борьба.- М.: ФиС, 1983 г.
23. Новиков А.А. Моделирование в спортивной борьбе- М.: ФиС, 1970 г.
- 24.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки -М.: ФиС, 1986 г.
- 25.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М: ФиС, 1986 г.
- 26.Савчук А.Н. Индивидуальный подход к тактической подготовке борцов вольного стиля.- Л.,Ж: «Школа и педагогика» № 250-84,1984-9с
- 27.Станков А.Г., Климин В.П. Индивидуализация подготовки борцов.- М.: ФиС-1984 г.
- 28.Спортивная борьба. Ежегодник. Изд. «ФиС», - М.: 1981 г.
- 29.Спортивная борьба. Ежегодник. Изд. «ФиС», - М.: 1984 г.

30. Спортивная борьба. Ежегодник. Изд. «ФиС», - М.: 1986 г.
31. Свищев И.Д. Анализ Тактико-технических действий в вольной борьбе / Спортивная борьба. - М.: ФиС, 1975 г.
32. Трутнев П.В. Мешалкин О.Г., Афанасьев А.В. «Специальная технико-тактическая и физическая подготовка борцов»; Методические рекомендации, г. Красноярск, 1991 г.
33. Тишин Н.П., Бекентов В.А. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов/ Спортивная борьба.-М.: ФиС, 1979 г.
34. Теория и практика Ф.К. - 1999 г. № 2 - с 32-33
35. Теория и практика Ф.К. - 1990 г. № 8 - с 23-26
36. Теория и практика Ф.К. - 1999 г. № 2 - с 45
37. Торопин Г.И. Чтобы остаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов)/ Спортивная борьба - М.: ФиС, 1984 г.
38. Туманян Г.С. Спортивная борьба - М.: ФиС, 1985 г.
39. Харлампиев А.А. Борьба самбо - М.: ФиС, 1964 г.
40. Хван С.Х. Смысловые структуры защитных действий в борьбе вольная борьба: Автореферат. Кандидатская диссертация. - М.: 1989 г.
41. Шумека Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки.: Учебное пособие.- Краснодар-1988 г.
42. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. Автореферат - М.: РГАФК, 1999 г.
43. Журнал «Вольная борьба» № 3-4 изд. «Правда Севера», г. Архангельск, 1994г.
44. Журнал «Вольная борьба» № 1-2 изд. «Правда Севера», г. Архангельск, 1994г.
45. Журнал «Самбо России», январь 1998 г. Москва
46. Журнал «Мир вольной борьбы» 3 октября г. Москва, 1999 г.
47. Журнал «Вольная борьба» февраль г. Москва, 2000 г.
48. Журнал «Вольная борьба» июль-сентябрь г. Архангельск, 2001 г.
49. Журнал «Вольная борьба» октябрь-ноябрь г. Архангельск, 2001 г.

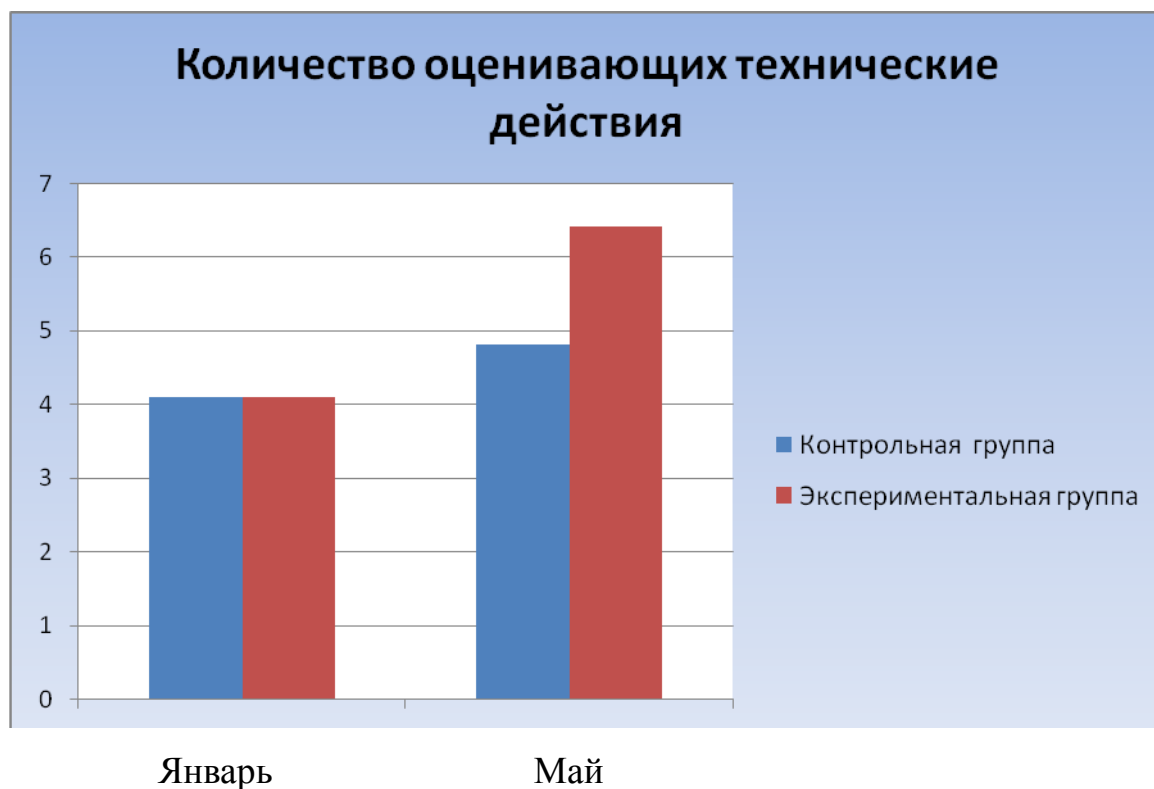
Приложения

Приложение 1

Наименование тактического действия	Преследуемая цель	Воздействие на психику соперника
Раскрытие	Преодолеть препятствия к сближению и захвату	Провоцирование на начало активных действий
Выведение из равновесия	Атаковать в момент попытки сохранить равновесие	Вызвать реакцию сохранения равновесия
Угроза	Заставить противника защищаться определенным образом и выполнить прием на фоне этой защиты	Напугать
Внезапность	Не дать противнику времени для полноценной защиты	Поставить в ситуацию максимальной неопределенности
Сковывание	Вынудить противника освободиться от захвата и в это время осуществить прием	Вызвать тревогу, раздражение
Повторная атака	Спровоцировать недостаточную защиту, с тем, чтобы легче ее преодолеть	Создать уверенность в надежности защиты
Вызов	Спровоцировать определенную атаку противника и встретить ее контрприемом	Создать уверенность в возможности успешной атаки
Отвлечение	Создать незащищенную зону для атаки, чтобы легче ее преодолеть	Отвлечь внимание от истинного направления атаки

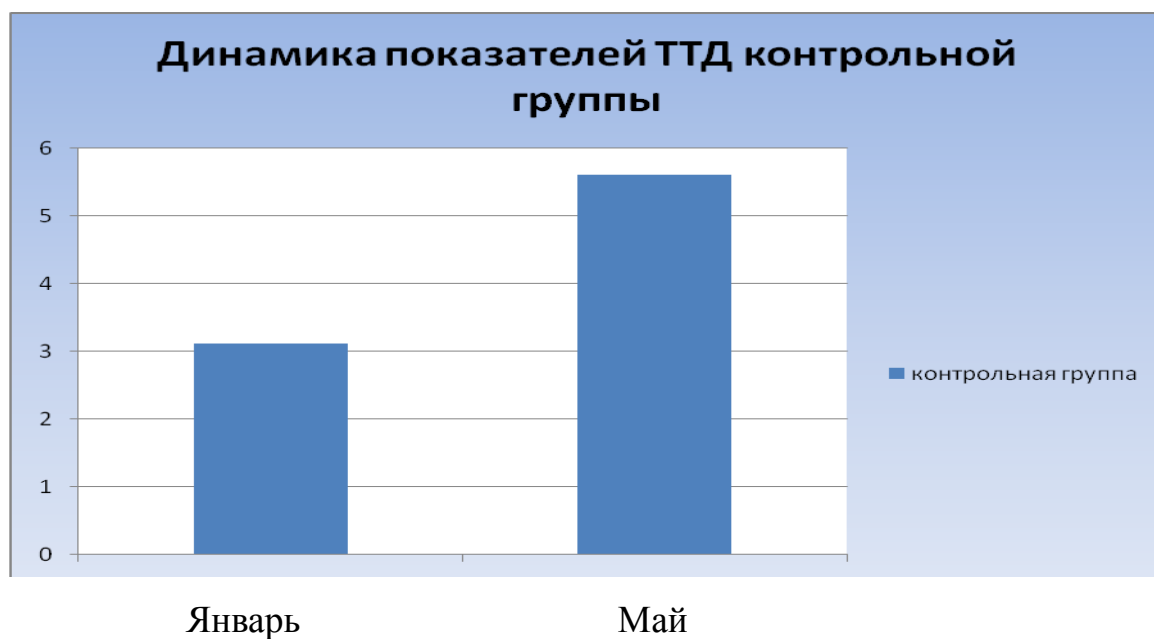
Приложение 2

Количество оценивающих технические действия

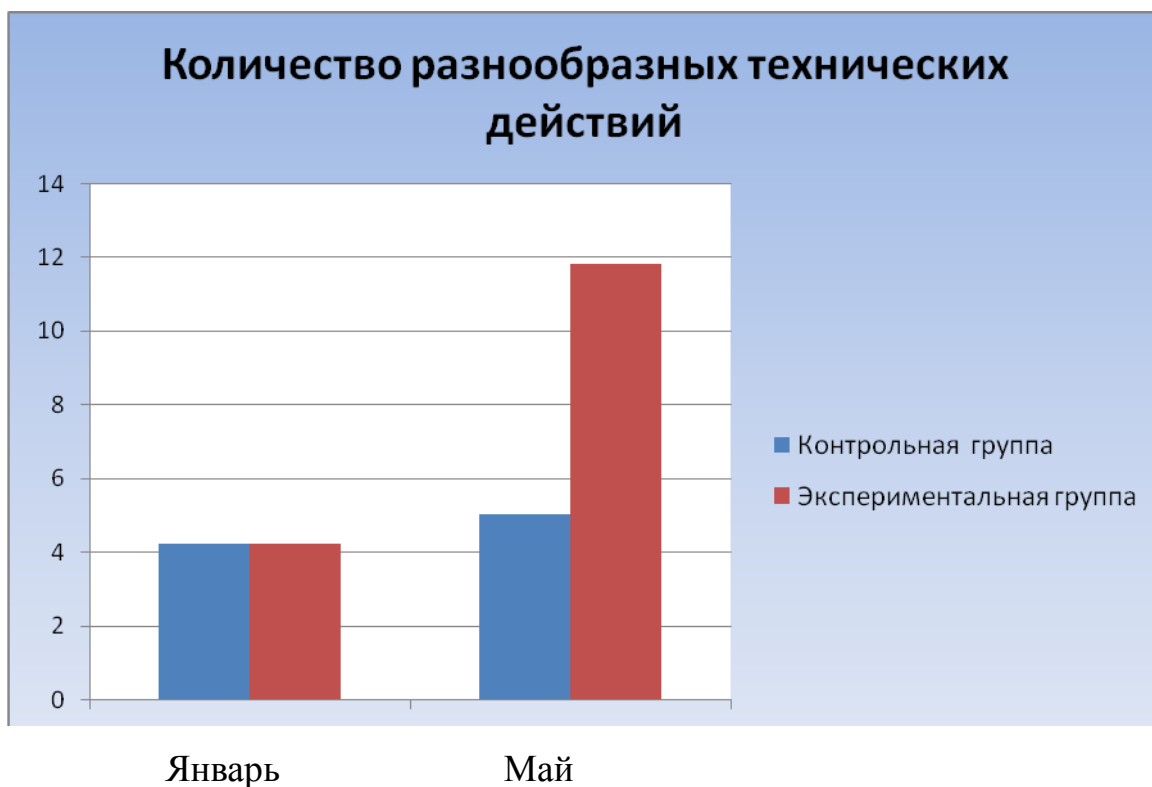


Приложение 3

Динамика показателей ТТД контрольной группы



Количество разнообразных технических действий



Динамика показателей ТТД экспериментальной группы



СХЕМА НАГЛЯДНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТАКТИКИ В ДОСТИЖЕНИИ ОСНОВНОЙ ЦЕЛИ ПОЕДИНКА - ПОБЕДИТЬ

