

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

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ПОДБОРСКИЙ АРТЕМ СЕРГЕЕВИЧ
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

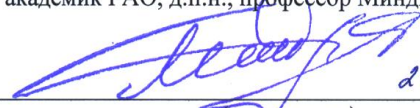
Тема Методические основы выполнения приемов в вольной борьбе

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.


23.05.2017


(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.


18.05.17

(дата, подпись)

Дата защиты 23.06.2017

Обучающийся 
17.05.2017

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	5
1.1. Понятие спортивной техники.....	6
1.2. Техника борьбы в стойке.....	11
1.3. Техника борьбы в партере.....	19
1.4. Основы технической подготовки в вольной борьбе.....	24
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ...	31
2.1. Организация исследований.....	31
2.2. Методы исследований.....	32
ГЛАВА 3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	36
3.1. Особенности технической подготовки борцов вольного стиля.....	36
3.2. Средства и методы обучения техническим действиям в вольной борьбе.....	42
3.3. Методика применения результативных соревновательных комбинаций в подготовке борцов вольного стиля.....	46
ВЫВОДЫ	52
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	62

ВВЕДЕНИЕ

Главной причиной исследования данного вопроса стала идея об усовершенствовании техники борцов вольного стиля для дальнейших их побед на соревнованиях. Хотя наши спортсмены и показывают достойные результаты на всех соревнованиях, но все же их победы равны поражениям. Нашей же целью стало выработать программу тренировок, методику выполнения приемов и методику подготовки спортсменов, чтобы процент поражений свести до минимума.

Наши спортсмены, как и спортсмены других стран мира, пользуются похожей схемой ведения борьбы, поэтому мы постарались разнообразить технику ведения схватки у борцов. Исследования позволили нам улучшить не только результаты спортсменов, но и их физические качества.

Разнообразие техники ведения борьбы так же позволили нам сделать ее более красочной и динамичной, к чему и стремится Международная федерация борьбы в последние годы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля в возрасте 15-17 лет.

Предмет исследования: повышение уровня технико-тактического мастерства борцов вольного стиля на основе применения результативных соревновательных комбинаций.

Цель исследования: экспериментальным путем доказать эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс результативных соревновательных комбинаций.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные понятия технической подготовки в вольной борьбе.
2. Выявить особенности технической подготовки борцов вольного стиля.

3. Исследовать средства и методы обучения техническим действиям в вольной борьбе, применяемые в настоящее время.
4. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля методику применения результативных соревновательных комбинаций в подготовке борцов вольного стиля.
5. Выявить тренирующий эффект применения, разработанной нами методики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование результативных соревновательных комбинаций позволит повысить у борцов вольного стиля 15-17 лет уровень технико-тактического мастерства.

Практическая значимость: в работе обоснована эффективность применения результативных соревновательных комбинаций в подготовке борцов вольного стиля.

ГЛАВА 1. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Нами по теме «Техника выполнения приемов в вольной борьбе» было собрано и проанализировано 70 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса: «Понятие спортивной техники», «Техника борьбы в стойке», «Техника борьбы в партере» и «Основы технической подготовки в вольной борьбе» (рис.1).

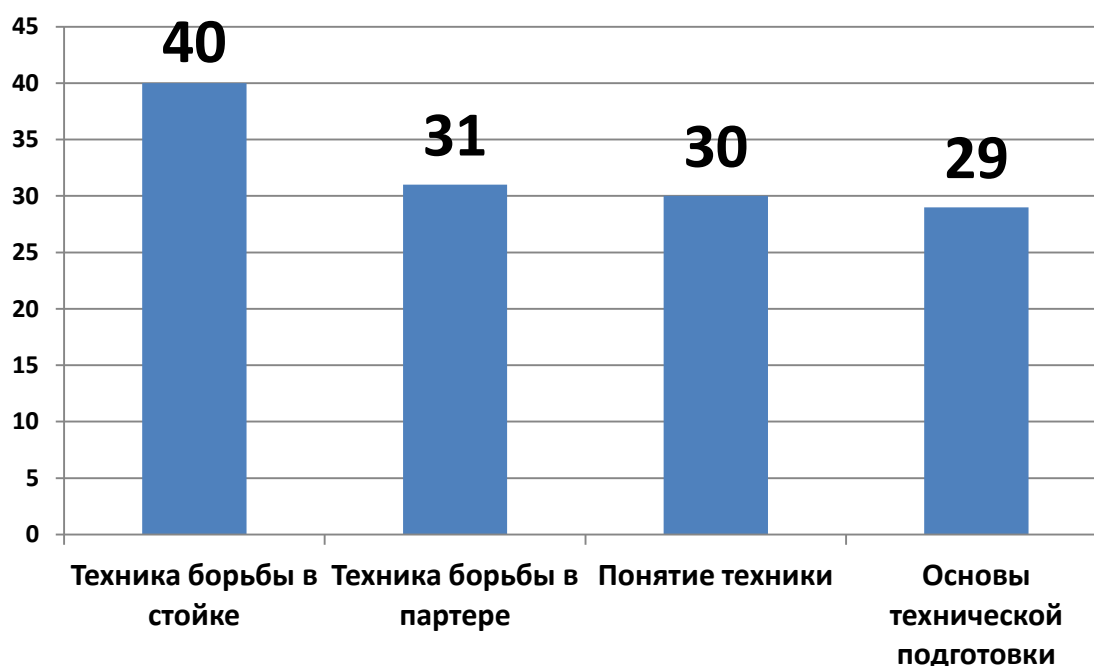


Рис.1.Количество литературных источников по изучаемой теме

Освещение данных вопросов в проанализированной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Техника борьбы в стойке» - 40 литературных источников. По вопросу «Техника борьбы в партере» нами был собран и проанализирован 31 источник, чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Понятие спортивной техники», наименьшее количество литературных источников было собрано по вопросу «основы технической подготовки в вольной борьбе» - 29 литературных источников.

1.1. Понятие спортивной техники

На протяжении последних десятилетий Международная федерация борьбы ведет работу по повышению зрелищности и динамичности соревновательных поединков. Постоянно идет совершенствование правил соревнований. К соревновательной деятельности борцов предъявляются требования, предусматривающие ведение активных наступательных действий и выполнение значительного количества приемов на протяжении всего поединка. Это предъявляет более высокие требования к уровню развития физических качеств, к технической подготовке спортсменов и предполагает повышение интенсивности тренировочного процесса.

Истоки зарождения техники борьбы - одного из самых древних и любимых народами видов спорта - уходят в глубины веков. Навыки и приемы борьбы накапливались и передавались из поколения в поколение еще в первобытнообщинном строе. Первая попытка классификации приемов борьбы была осуществлена по дзюдо (Д.Кано, 1887). Эта классификация используется до настоящего времени. У нас в стране классификациями приемов занимались П.Николаев и К.Эберс (1929), В.С.Ощенко (1932), Г.И.Гончаров и Н.Н.Сорокин (1940). А.А.Харлампиев (1949, 1960 и 1964), Н.М.Галковский, А.З.Кабулин, Н.Г.Чионов и др. (1952), Г.С. Туманян (1964, 1987), Ю.А.Воронин, С.В.Магеровский, О.М.Сердик и др. (1964), В.М.Андреев и Е.М.Чумаков (1967), В.М.Андреев и Г.С.Туманян (1975).

По мнению ряда авторов, под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отмечающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием [1;18;23;49;58].

Любое двигательное действие, как бы оно не было организовано, имеет свою технику выполнения, даже в том случае, если эта техника не соответствует требованиям вида спорта.

Понятия "техника вида спорта" или "спортивная техника" вовсе не то же самое, что и понятия "техника выполнения двигательного действия" или "техническая подготовленность".

Ю.Ф. Курамшин утверждает, что техническая подготовленность - степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Вполне естественно, что чем большим количеством приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы, тем эффективнее он может противостоять атакующим действиям соперника и одновременно ставить последнего в сложные положения [11;24;26;40;60].

По мнению Д.Г. Миндиашвили, достаточная подготовка — очень сложное определение. Мы убеждены, что критерием достаточной подготовки можно считать: 1) способность борца на соревнованиях решать конкретные технико-тактические задачи; 2) у борца во время участия в поединке не должно возникать недоумение — что же делать теперь? Второй пункт особенно важен. Именно в эти моменты возникают серьезные травмы, которые нарушают здоровье спортсменов или буквально «убивают» желание продолжать заниматься борьбой. Эти два пункта имеют силу при любой квалификации борца [1;3;6].

И.И. Алиханов считает, что спортивная техника подразделяется на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. В динамической технике, которая на первом этапе разучивается как кинематическая, в дальнейшем форма должна быть приспособлена к антропологическим особенностям и физиологическим данным каждого спортсмена.

Антропологические и физические особенности позволяют выбирать наиболее выгодные приемы и их варианты для данного спортсмена, т.е. техника совершенствуется в динамическом плане все время, пока растут показатели мастерства.

Если сравнивать уровень развития техники борьбы поэтапно: довоенного образца, послевоенного образца, двадцатилетней давности, десятилетней давности и современную, то нельзя не признать, что техника довольно быстро совершенствуется. Появляются новые приемы варианты и связки. С другой стороны как тогда, так и сейчас все это разнообразие является достоянием группы наиболее двигательного одаренных и талантливых спортсменов [17;19;61].

Ж.К. Холодов выделяет такие понятия, как объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника — та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения [20].

Согласно мнения О.Б. Соломахина, техническая подготовка в спортивной борьбе должна начинаться с обучения базовой технике приемов борьбы, постепенно переходя в обучение технико-тактическим умениям, и, далее к тактике борьбы вообще.

Исправить ошибки, допущенные на первом этапе значительно труднее, чем обучить спортсмена новым техническим действиям [2].

Как отмечает С.Д. Бойченко, в этот период у начинающих спортсменов происходит процесс овладения основами техники движений, и создаются условия оптимального их совершенствования в дальнейшем. Автор отмечает самостоятельную значимость и специфическую направленность технической подготовки в единоборствах на всех этапах многолетней тренировки, вне зависимости от достигнутой квалификации [33].

В.Л. Дементьев утверждает, что технико-тактическая подготовка спортсмена - это многолетний процесс обучения и совершенствования в избранном виде борьбы, направленный на достижение возможно высоких спортивных результатов. В спортивной борьбе процесс формирования двигательных навыков должен базироваться на современном положении теории спорта о прочной связи осваиваемого двигательного действия с его смысловой структурой, т.е. обучение тактике борьбы должно начинаться с первого учебно-тренировочного занятия параллельно и совместно с изучением техники [37].

Эффективностью владения спортивной техникой (или эффективностью техники) того или иного спортсмена называется степень близости ее к наиболее рациональному варианту. Эффективность техники (в отличие от рациональности) — это характеристика не того или иного варианта техники, а качества владения техникой.

В.М. Дьячков, Д.Д. Донской, В.Д. Мазниченко, Н.Г. Озолин понимают «технику» как отдельное, единое, конкретное движение (систему движений). Л.П. Матвеев считает, что «технику» можно понимать как

модель соревновательного действия и как конкретный способ действия, существующий реально в чем-то исполнении.

М.М. Боген считает, что позиция авторов в отношении спортивной техники оправдывает существование многих техник. «Образцовая» (или эталонная) техника представляет собой обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи. Целесообразной же будет индивидуальная для каждого спортсмена техника, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям. Техника может быть начальной, совершенной, переходной, оперативной.

Эффективность обучения двигательным навыкам юных борцов с учетом индивидуальных особенностей их развития в значительной степени зависит от применяемой методики обучения. Так, обучение борцов умению готовить удобные ситуации для проведения атакующего приема способствовало тому, что они чаще реализовали приемы и в неожиданно возникающих в ходе схватки ситуациях. С увеличением числа способов тактической подготовки для атакующего приема увеличивается способность борцов реализовывать выгодные ситуации, возникающие в ходе поединка [14].

Следует также особо отметить тот факт, что впервые предложена элементарная (мельчайшая) единица техники борца (борьбы) - операция, что является, по нашему мнению, новым этапом развития техники борьбы. Этот термин трактуется автором как единица, входящая в качестве составной части в различные действия борца, выполняемая борцом автоматически и не приносящая ему материального преимущества (баллов) над соперником. К операциям относятся действия, отмеченные в п. 3.4 таблицы. При этом несколько операций могут быть объединены устойчивой связью в более крупные единицы противоборства, являющиеся важными предпосылками для достижения победы: захваты, тактические подготовки, отрывы и сваливания соперника, приемы и т. п. Совокупность операций

также выполняется автоматически и, как правило, не приводит к получению преимущества над соперником (кроме приемов атаки) [38].

* * *

Подводя итоги раздела 1.1 «Понятие спортивной техники», мы пришли к следующим выводам:

1. Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

2. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются: объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

3. Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, – спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание.

1.2. Техника борьбы в стойке

Борьба начинается в стойке. После первых секунд знакомства борцы входят в контакт и действуют, чтобы перевести противника в партер, на ковёр. У каждого борца есть защита - противодействие таким попыткам. Поэтому часто большую часть схватки борцы проводят в стойке, не в силах

сбить или перевести друг друга в партер. Борьба в стойке - лучшее упражнение для начинающих и любителей. Многие, впервые начав бороться, испытают неизвестные до тех пор ощущения от усилия своего тела и противодействия противника, которое тоже нужно преодолевать. Нет необходимости говорить, как это развивает все мышцы тела, равновесие, координацию и дыхание [4;55].

Н.М. Голновский считает, что одна из задач обучения приемам борьбы сводится к тому, чтобы борцы могли сознательно управлять своими технико-тактическими действиями. С увеличением числа повторений микро интервалы времени, в течение которых с определенной скоростью выполняются элементы технических действий, осознаются точнее.

В практической деятельности тренерам по борьбе не всегда удается обеспечить достаточно плавный переход от изученного к изучаемому приему. В таких случаях следует использовать специально подобранные подводящие упражнения.

Анализ соревновательной деятельности, проведенный Г.Б. Бардановым выявил, что существуют различия в показателях технико-тактической подготовленности в зависимости от квалификации спортсменов и рангов соревнований:

1. В стойке наиболее часто применяются переводы в партер с захватами ног руками (29,9-45,7%) и броски наклоном с этого захвата (7,3-11,0%). В то же время известно, что результативность указанных приемов сравнительно невысока. В данном случае она оказалась равной лишь 1,21 балла за прием.

2. Из других приемов в стойке были зафиксированы: контрприемы накрыванием (5,7%); сбивания и броски «мельницей», сбивания на спину «зашагиванием» (2,2-3,2%); броски «подворотом» (1,5-2,2%); сбивания на спину «зацепом» (1,4-2,0%). Общее суммирование приведенных процентных показателей свидетельствует, что доля этих наиболее результативных

технических действий в целом невысока и составляет всего (16,6%) от всех приемов, проведенных в стойке [35;45].

Для успешного проведения приема сбиванием борцы в схватках применяют все основные способы тактической подготовки, причем наиболее часто – выведение из равновесия, различные рывки за руку, шею, толчки, шмунги.

Анализ соревновательной деятельности борцов показал, что 81 из 100 борцов выполняют приемы сбиванием в обе стороны. Многие ведущие борцы страны предпочитают атаковать ту или иную ногу противника: 37 – левую, 39 правую

1. В соревнованиях по вольной борьбе часто используют приемы с захватом за ногу - до 80% всех приемов в стойке.

2. К наиболее эффективным приемам следует отнести сбивания захватом ног (ноги) до 70% всех приемов в стойке.

3. Целесообразны для проведения сбивания захваты за бедро, за нижнюю его часть, и за подколенный сгиб.

4. К наиболее эффективным способам тактической подготовки благоприятной ситуации для проведения приемов сбиванием с захватом ноги относятся: выведение из равновесия различные комбинации, подбив, сбивание сковывание.

5. Для успешной тактической подготовкой проведения приемов сбиванием наиболее эффективны приемы: быстрый и четкий проход, плотный и устойчивый захват, мощное сбивание, опрокидывание на ковер резким толчком плеча.

6. Для совершенствования приемов сбиванием целесообразно использовать эффективную тактическую подготовку в комбинации с др. приемами.

7. Прием необходимо усваивать, а в дальнейшем проводить его в обе стороны, с захватом левой и правой ног, с захватом обеих ног противника .

8. Почти все ведущие борцы страны используют приемы сбиванием захватом за ногу. Это лишний раз подтверждает важность этой группы приемов для борцов, занимающихся вольной борьбой [16].

А.Н. Блеер утверждает, что в спортивной борьбе, в частности в греко-римской, наиболее зрелищную группу приемов составляют технические действия в стойке. Одним из самых зрелищных является бросок прогибом, а наименее зрелищным - переворот накатом в положении борьбы лежа [23].

Рядом авторов установлено, что в настоящее время в системе технической подготовки достаточно аргументировано определено, чему обучать, но гораздо хуже обстоит дело с указаниями на то, как это осуществлять на высоком методическом уровне. Для эффективного решения данной задачи необходимо углубленное научное изучение содержания обучения базовой технике двигательных действий в вольной борьбе, а также изучение ее кинематической структуры [1;5;28;29;52;65].

Содержательной основой для построения комбинаций являются приемы атаки, защиты, контрприемы и связки, применяемые в различных вариациях. Комбинационная борьба значительно углубляет знание всех ситуаций, возникающих в ходе поединков, расширяет умения и навыки спортсмена, позволяющие заранее предвидеть и разгадывать намерения и действия соперников (С. Н. Смоляр, 1983; А. Г. Левицкий, 1989, 2003; А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин, 2005).

По мнению В.Л. Дементьева тактика применения технических действий (приемов) подразумевает совокупность способов использования приемов в соответствии с задачами, решаемыми спортсменом в конфликтном взаимодействии с противником. Тактика должна быть максимально приближена к практической деятельности спортсмена в поединке. Уровень ее развития, качество тактической подготовки во многом определяют достижение победы в поединке [32].

Д.Ю. Акунин и ряд других авторов считают, что перед разучиванием с группой какого-либо технического действия тренер демонстрирует его

технически правильно, быстро, слитно и четко. При этом необходимо отметить, что тренер и его партнер по демонстрации должны находиться от группы обучающихся на расстоянии, большем $2A$, где A - линейные размеры демонстрирующей действия пары "тренер - партнер". Это требуется для того, чтобы каждый обучающийся мог увидеть все действие, демонстрируемое тренером, целиком без поворота головы, что очень важно для формирования целостного образа изучаемого действия [8;34;46;66].

По мнению Г.Б. Бардамова, особенность спортивной деятельности (в том числе единоборства) заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайне жесткого лимита времени, причем одно действие редко приводит к окончательному разрешению конфликтной ситуации и, как правило, только меняет ее или вызывает новую.

Стиль деятельности - это устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая принципиальную структуру. Он проявляется в тактике использования определенного круга способов тактической подготовки.

Моделирование соревновательной деятельности борцов должно выполняться в следующей последовательности:

- совершенствование умений навязывать свою манеру (стиль) ведения поединка;
- совершенствование умений настойчиво реализовывать свой тактический план;
- распознавание манеры (стиля) ведения поединка соперника, его сильных и слабых сторон;
- противопоставление сопернику своего тактического плана, направленного на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон [12;35].

Анализ техники сбивания захватом ног позволил определить, что наиболее успешным можно назвать проведение тех технических действий, в процессе выполнения которых атакующие развивали максимальные скорости

перемещения звеньев тела к моменту соприкосновения с противником. Соблюдение данных условий позволяло атакующему максимально использовать набранную силу инерции при выполнении основных фаз приемов [22;54].

Анализ научно-методической литературы, анкетного опроса, педагогических наблюдений, проведенный А.К. Морозовым, позволил определить, что 75-80% приемов в соревнованиях по вольной борьбе составляют переводы, сбивания и броски различными захватами ног. Вместе с тем выявлены их низкая эффективность и результативность, что объясняется отсутствием в теории и практике вольной борьбы четких, научно обоснованных рекомендаций по технике выполнения и необходимых количественных и качественных технических приемов.

1. Оптимальное исходное положение для выполнения сбиваний захватом ног за бедра - средняя стойка, средняя дистанция, а сбиваний захватом ног за голени - низкая стойка, дальняя дистанция.

2. Для эффективного выполнения сбиваний подготовительную фазу (подход и захват ног) следует осуществлять за 517 - 612 мс, выведение из равновесия (II фаза) - за 181-262 мс; "осаживание" (III фаза) - за 275 -368 мс и переворот на лопатки (IV фаза) - за 200 -291 мс.

3. Эффективному выполнению сбиваний способствует быстрый подход к противнику с последующим использованием силы инерции своего тела ($Z = m \cdot a$).

4. Эффективность выполнения сбиваний зависит:

а) от высокой согласованности в работе основных групп мышц во всех фазах приема;

б) от способности быстро переключаться с уступающего режима работы основных групп мышц после выполнения подготовительной части приема (подход к противнику) на преодолевающий режим при опрокидывании противника на ковер. Эта способность позволяет мастерам

высокого класса добиваться непрерывного (слитного) выполнения сложных технических действий [41].

Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним [10;43;57;67].

По мнению Г.П. Галочкина, броски прогибом в соревнованиях применяются как приемы нападения и как контрприемы, то есть в качестве атакующих и контратакующих технических действий. Это сложные приемы, выполняемые с большой амплитудой полета и вынужденным падением назад вместе с партнером.

Исследованию бросков прогибом, методике обучения им, подбору специальных упражнений уделялось внимание многими авторами. В целом сделанные авторами предложения по обучению этой группе бросков верны. Однако некоторые моменты методики обучения броскам прогибом требуют корректировки.

При проведении бросков прогибом очень важно, чтобы борец был уверен в себе, в успешности выполнения этих бросков. Но такая уверенность у спортсмена будет только в том случае, если он многократно повторял эти броски на тренировках. Современные твердые и жесткие синтетические ковры, уложенные в большинстве борцовских залов, затрудняют многократное повторение бросков прогибом [46].

Многообразие атакующих (контратакующих) действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими основными блоками [4]:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов);
- фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;

- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;

- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);

- положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику).

Каждый блок, в свою очередь, включает в себя целый ряд элементов (операций), совокупность и сочетание которых и составляют структуру и специфичность поединка борцов. При этом следует отметить, что противоборство в спортивной борьбе не ограничивается проведением одних приемов.

Прием - лишь один из многих элементов техники и тактики борьбы. И только последовательное освоение всего комплекса элементов техники и тактики единоборства может обеспечить планомерное, целенаправленное совершенствование мастерства борцов, их специальной физической и психологической подготовленности [9;38;47;59].

В зависимости от способа переворота различаются броски подворотом (когда противник переворачивается через спину или бедро), прогибом (когда противник переворачивается толчком живота), «мельницей» (когда переворот осуществляется через плечи), вращением (когда атакующий воздействует на противника силой тяжести, внезапно повисая на нем) и центробежной силой (закрутка своего тела вокруг продольной оси приводит противника к падению) [44;51].

Ю.В. Тупеев отмечает, что при анализе элементов техники, выполняемых спортсменами в стойке, по мнению экспертов, наиболее важным техническим приемом на начальном этапе обучения является перевод рывком за руку и бедро, затем следует прием перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги и бросок наклоном с захватом за ноги. Четвертое и пятое место занимают приемы перевод захватом за ногу и

бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница). В свою очередь эксперты технический прием бросок прогибом с захватом за руку и бедро сбоку (нырок под руку) поставили на шестое место, а бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой - на седьмое. Восьмое место было определено за следующим элементом техники - бросок прогибом с захватом за руку и туловище с обвивом. Девятое и десятое место заняли следующие приемы: сваливание скручиванием с захватом рук с обвивом изнутри (отхват) и сваливание сбиванием с захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги снаружи [28].

* * *

Подводя итоги параграфа 1.2 «Техника борьбы в стойке», мы пришли к следующим выводам:

1. Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

2. Все приёмы в стойке делятся на виды: переводы в партер, броски, сваливания. Шире всего используются приёмы перевода в партер, к тому же они технически проще остальных. Способы выполнения переводов: рывком, нырком, вращением (вертушкой). Основные действия: захват и подход к атакуемому, падение с атакуемым на ковёр (в вольной и классич. борьбе сопровождать противника при падении на ковёр - обязательно), удержание атакуемого в партере.

1.3. Техника борьбы в партере

Изменение правил соревнований влияет на технику и тактику спортивной борьбы. Происходит обновление арсенала применяемых приемов и тактических вариантов борьбы. Кроме того, тактика и техника в

спортивной борьбе непрерывно совершенствуется и обогащается благодаря изобретательности и творчеству талантливых спортсменов. Этим обусловлена постоянная актуальность проблемы изучения индивидуальных особенностей и общих тенденций соревновательной деятельности борцов.

Самая большая группа приёмов борьбы в партере - перевороты скручиванием. Они наиболее простые. При выполнении нужно правильно использовать массу своего (атакующего) тела, тогда атакующий почти не затрачивает сил, заставляя напрягаться противника [21;48].

По мнению Новикова А.А. и Кузнецова В.В. (1971), прогресс спортивного мастерства зависит от четырех неразрывно связанных и взаимно обусловленных факторов:

1. Высокие двигательные и психологические качества борца в сочетании с хорошим здоровьем.

2. Совершенная методика спортивной тренировки, система соревнований и восстановления.

3. Хорошо оборудованные на современном уровне места для тренировочных занятий, соревнований и восстановления.

4. Высокий уровень знаний и педагогическое мастерство тренера, и постепенное самоусовершенствование спортсмена в тренировке [7;10;53].

Анализ научно-методической литературы по единоборствам, проведенный А.А. Новиковым подтвердил, что выявление и преимущественное выполнение в соревновательных поединках излюбленных приемов имеет большое значение для теории и практики спортивных единоборств.

Прежде всего, преимущественное выполнение в соревновательных поединках излюбленных приемов всегда ведет к повышению результатов схватки. Далее, проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на дальнейшее совершенствование излюбленных приемов позволяет выполнять их более зрелищно, качественно, уделить больше времени и внимания их тренировке за счет сокращения времени на совершенствование

других приемов. Да и применение тренажеров для развития двигательных качеств станет более эффективным: для тренировки только изблюбленных приемов потребуется меньше тренажеров, а время на совершенствование этих приемов увеличится [30;66].

Эффективность обучения двигательным навыкам юных борцов с учетом индивидуальных особенностей их развития в значительной степени зависит от применяемой методики обучения. Так, обучение борцов умению готовить удобные ситуации для проведения атакующего приема способствовало тому, что они чаще реализовали приемы и в неожиданно возникающих в ходе схватки ситуациях. С увеличением числа способов тактической подготовки для атакующего приема увеличивается способность борцов реализовывать выгодные ситуации, возникающие в ходе поединка [14].

А.А. Новиков с соавт. в результате проведенного педагогического эксперимента выявили, что в борьбе целесообразнее совершенствовать наиболее сильные качества: как правило, они генетически обусловлены. Однако В.П. Вдовиченко высказывает противоположную точку зрения: при развитии скоростно-силовых качеств у лыжников-прыгунов максимальная эффективность может быть достигнута в первую очередь посредством развития отстающего компонента [21].

При изучении специальной литературы по спортивной борьбе А.В. Егановым выявлено, что надежность защиты - один из важнейших показателей, определяющих спортивный результат, на что указывают ряд исследований и тренеры. Однако в теории и подготовке борцов защитным тактико-техническим действиям уделяется мало внимания.

Защитные действия соперника в единоборствах - основной сбивающий фактор, препятствующий проведению технического действия. Они вызывают дискоординацию движений, нарушение функциональной устойчивости и снижение целевой точности движений [22].

Д.А. Завьялов выделяет факторы, которыми следует дополнить составляющими, способными оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а значит, и спортивный результат борца:

1. Способность спортсмена к усвоению методов и средств, необходимых для успешного ведения поединков с различными противниками.

2. Взаимосвязь теории и практики борьбы, эффективное внедрение научных исследований в спортивную практику.

3. Материально-техническая сторона спортивной подготовки борца.

4. Интеграция высокого спортивного мастерства со способностью борца к самосовершенствованию [25].

По-видимому, "накат" был востребован соревновательной практикой как средство преодоления сопротивления борца, находящегося в партере и готового противодействовать многим приемам одновременно. Это переворот атакуемого в целом, со всеми его умениями защищаться и контратаковать. Визуально воспринимаемая мощность действия атакующего борца при "накатах" сравнима с отрывом атакуемого от ковра при бросках. Однако это переворот, т.к. здесь нет цели отрыва.

Один из таких приемов называется очень просто - "переворот накатоном захватом руки и туловища", "руки и туловища" (раздельно). Именно в таком виде этот прием появился в арсенале ведущих борцов в середине XX в.

Такие приемы проводились захватами "ключей", предплечья, шеи, с различными захватами ног, но всякий раз отдельно от захватов туловища. Это обусловлено технической необходимостью формы и структуры переворотов накатоном.

В ходе переворотов "накатоном" атакующий "срывает" атакуемого с устойчивого стояния и, повернувшись спиной к ковра, занимает положение вдоль его тела под некоторым углом в сторону переворота. Тело атакующего в этой фазе приема представляет собой "путь", "твердую основу", по которой согласно форме приема в целом атакующий катит тело атакуемого (см.

рисунок, кадры 1-4). Именно катит, откуда и название - "накат". При этом отдельные захваты "руки и туловища" в данном приеме выполняют различные функции, а усилия атакующего противоположны по направлению. Захватом руки атакующий препятствует перемещению атакуемого в сторону переворота, т.е. выполнению важнейшего защитного действия, а захватом туловища переворачивает атакуемого "накатом" одновременно относительно двух осей его тела: продольной и сагиттальной. Это и есть основное действие атакующего (далее ОДА) в таких приемах, которые удачно обозначены борцами емким словом "накат" [13;36;62].

По мнению Ю.А. Шахмурадова, первостепенная задача спортсмена заключается в совершенствовании новых атакующих приемов, защит и комбинаций, широко используя тактические навыки для их проведения. Особое место в подготовленности спортсмена должны занять комбинации, которые строятся на основе связей между технико-тактическими действиями. Комбинационный стиль ведения борьбы предполагает умение вести борьбу, используя все виды тактики. В этом ее сложность и трудность [42].

Как показали наблюдения специалистов Ю.А. Шахмурадова на крупнейших соревнованиях, первое место среди приемов в партере отводится перевороту накатом. Это объясняется легкостью захвата, безопасностью и скоростью выполнения приема. Правила борьбы заставили многих спортсменов отказаться от проведения сложных тактико-технических приемов в партере: переворота разгибанием и переходом, броска обратным захватом, переворота скрестным захватом голеней, переворота захватом руки на ключ, переворота захватом предплечья изнутри, контрприемов и т. д. Это потребовало от специалистов и тренеров серьезно заняться изучением и совершенствованием техники и тактики вольной борьбы в партере [45].

В программе для ДЮСШ обучение сложным технико-тактическим действиям в партере с подъемом и броском соперника предусмотрено на 3 - 4-м году обучения, т. е. это борцы 14 - 16-летнего возраста. На практике дело обстоит иначе. Спортсмены под руководством тренеров начинают изучать и

применять данную группу приёмов, как этого требуют правила соревнований, гораздо раньше - в 11 - 12 лет, нарушая тем самым принципы дидактики последовательность и доступность. Как показал анализ педагогических наблюдений за подготовкой борцов, большинство тренеров (более 70 %) не владеют методикой обучения подъемам с точки зрения рациональности техники и предупреждения травм спины [34;50;64].

* * *

Подводя итоги параграфа 1.3 «Техника борьбы в партере», мы пришли к следующим выводам:

1. Самая большая группа приёмов борьбы в партере - перевороты скручиванием. Они наиболее простые. При выполнении нужно правильно использовать массу своего (атакующего) тела, тогда атакующий почти не затрачивает сил, заставляя напрягаться противника.

2. На крупнейших соревнованиях, первое место среди приемов в партере отводится перевороту накатом. Это объясняется легкостью захвата, безопасностью и скоростью выполнения приема. Правила борьбы заставили многих спортсменов отказаться от проведения сложных тактико-технических приемов в партере: переворота разгибанием и переходом, броска обратным захватом, переворота скрестным захватом голеней, переворота захватом руки на ключ, переворота захватом предплечья изнутри, контрприемов.

1.4. Основы технической подготовки в вольной борьбе

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависит спортивный результат. Спортивная борьба на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени

совершенства которых зависит, в конечном итоге, успех выступления в соревнованиях [1;4].

Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта. Ее основная задача - обучение основам техники соревновательных действий и доведение их до высокой степени совершенства. Для самостоятельного изучения рекомендуем работы Бойко В. В., Ляха В.И. и др.).

По мнению Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялова проблема повышения эффективности технической подготовки - одна из самых острых проблем, стоящих перед теорией и практикой спорта, актуальность которой возрастает с ростом спортивных результатов [72].

Спортивная техника подразделяется на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. В динамической технике, которая на первом этапе разучивается как кинематическая, в дальнейшем форма должна быть приспособлена к антропологическим особенностям и физиологическим данным каждого спортсмена. Антропологические и физические особенности позволяют выбирать наиболее выгодные приемы и их варианты для данного спортсмена, т.е техника совершенствуется в динамическом плане все время, пока растут показатели мастерства [2;16;41].

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет занимающийся, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы [31;68].

Если сравнивать уровень развития техники борьбы поэтапно: довоенного образца, послевоенного образца, двадцатилетней давности, десятилетней давности и современную, то нельзя не признать, что техника

довольно быстро совершенствуется. Появляются новые приемы варианты и связки. С другой стороны как тогда, так и сейчас все это разнообразие является достоянием группы наиболее двигательно одаренных и талантливых спортсменов [17;70].

В.Л. Дементьев утверждает, что есть необходимость выделения базового этапа подготовки в спортивной борьбе и других видах спорта не вызывает сомнений, так как она в техническом плане дает возможность овладеть основами рациональной техники и на этапе совершенствования позволяет быстрее осваивать новые, более сложные, технические действия благодаря ранее освоенным координационно сходным двигательным действиям. В тактическом плане на основе освоения определенной ограниченной совокупности подготавливаемых и специализированных действий, базовых приемов, изучения их смысловой структуры в конфликтном взаимодействии согласно правилам борьбы формируется минимальный арсенал технических действий для решения тактических задач, возникающих в соревновательном поединке. Другими словами, исходя из теории и методики физической культуры и спорта, можно сделать вывод, что к базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности вида спорта, без которой невозможно активное и эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил [37;44].

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на освоение разнообразных двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта. Специальная техническая подготовка направлена на освоение специальных знаний и формирование навыков основных соревновательных упражнений, а также системы подводящих упражнений, позволяющих изучать сложные формы соревновательных действий [16;27].

В теории спорта спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а техническая подготовка - обучение спортсмена технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки и доведение сформированной техники до необходимого совершенства [15;39].

В спортивной борьбе наиболее используемые характеристики (понятия) техники разработаны рядом авторов. Проведенный сравнительный системно-структурный анализ с выделением и группировкой существенных признаков приводится в таблице. Из нее видно, что спортивная техника борьбы характеризуется разными признаками. При этом в целом можно отметить, что, по нашему мнению, наиболее близкая характеристика, соответствующая общепринятым определениям и основам теории физической культуры и спорта, дана авторами В.М. Игуменовым и Б.А. Подливаемым [38].

А.В. Каращук считает, что одним из признаков высокого технического мастерства борца следует считать сохранение результативности применяемых технических действий, несмотря на защитные действия противника, утомление, возникающее в процессе схватки, реакцию зрителей, неблагоприятные условия соревнований и т. п. Техника и тактика спортивной борьбы постоянно обновляются в связи с изменениями правил соревнований. При этом одни приемы теряют свою эффективность, другие, наоборот, получают широкое распространение [56].

Проведенный сравнительный анализ, Б.А. Подливаевым, обнаружил некоторые несоответствия:

1. Спортивная техника борьбы характеризуется всеми авторами признаками или не адекватными общепринятым понятиям в русском языке или используемыми в физической культуре (техника физических упражнений) и спорте (спортивная техника).

2. Для всех определений (характеристик) понятия "спортивная техника" отсутствуют такие существенные признаки, как двигательные

соревновательные действия, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, т.е. отсутствует признак, связанный с двигательной деятельностью, и признаки, обеспечивающие "технику" - искусность, мастерство и т. п [63].

С учетом вышесказанного проведен системно-структурный анализ литературных источников и экспериментального материала разработана модель основных факторов технической активности в борьбе

Выявленные основные факторы разбиты на три группы:

I. Целевые факторы.

II. Факторы подготовленности.

III. Факторы техники борьбы.

В первую группу были включены факторы: 1) конечного результата, как оцениваемого судьями двигательного действия в поединке; 2) решаемые при конструировании и корректировании технических действий двигательные задачи; 3) качество функционирования решаемых задач; и 4) оптимизация выбора используемой техники для начала действий в конкретной ситуации соревновательного единоборства.

Во вторую группу отнесены: 1) готовность к поединку; 2) мотивированность на единоборство; 3) подгруппы специфических факторов: с двигательным потенциалом, навыками, умениями и знаниями; и 4) факторы тренированности: технической, тактической, специальной, физической и морально-волевой.

В третью группу (определяющую) включены факторы: 1) строение систем движений техники борьбы и их свойства, в частности кинематические, эффекторные, психологические и сенсорные структуры; 2) арсенал групповых приемов (например, опрокидывания, переворачивания, удержания, придушения и т.п.), их фазы и периоды, их биомеханизмы, а также элементарные и суставные действия; 3) экономичность, оптимальность, целесообразность, рациональность, вариативность,

мощность, координация двигательных действий, а также выносливость их выполнения на протяжении поединка и соревнования в целом [40].

Спортивная техника — это наиболее рациональные, эффективные способы выполнения технических действий. Классическая и вольная борьба располагает большим количеством различных приемов, защит, контрприемов, умелое применение которых обеспечивает преимущество над противником. Атакующее техническое действие, при помощи которого борец добивается победы или преимущества над противником в спортивной борьбе, принято называть приемом. Атакующим действиям борца могут быть противопоставлены различные защиты и контрприемы. Контрприем — это ответный прием на прием противника, а защита — действие борца, препятствующее выполнению приема (контрприема). Защиты подразделяются на предварительные и непосредственные. Предварительная защита выполняется до того, как противник начнет выполнять прием. Непосредственная защита выполняется во время проведения приемов и контрприемов и направлена на то, чтобы прервать атаку противника [58].

* * *

Подводя итоги параграфа 1.4. «Основы технической подготовки в вольной борьбе», мы пришли к следующим выводам:

1. Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта. Ее основная задача - обучение основам техники соревновательных действий и доведение их до высокой степени совершенства.

2. Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет занимающийся, тем в

большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы.

3. Техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

4. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются: объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов. Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, – спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на данном этапе исследования и в процессе всего периода обучения нами осуществлялся сбор и анализ научно-методической литературы по теме «Техника выполнения приемов в вольной борьбе». Также на первом этапе нами были определены: объект и предмет исследования.

2 этап – следующим этапом нашей работы было проведение анкетирования, которое было направлено на выявление особенностей технической подготовки борцов и особенностей организации учебно-тренировочного процесса. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, из них 73 спортсмена и 23 тренера, разного уровня и квалификации.

3 этап – в период с 01.02.2015 по 01.05.2015 нами было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого мы наблюдали и анализировали учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление средств и методов обучения и совершенствования техническим действиям (приемам и комбинациям приемов), которыми пользуются тренеры при проведении учебно-тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение проходило в ШВСМ по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили. В педагогическом наблюдении приняли участие борцы вольного стиля в возрасте 15-17 лет, за время проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 100 учебно-тренировочных занятий и 100 контрольно-тренировочных схваток.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. Постановка цели и задач педагогического эксперимента, разработка научной гипотезы и подборка методики тестирования. Педагогический эксперимент проходил в академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили в период с февраля по май 2016 года (16 недель – 112 учебно-тренировочных занятий), в эксперименте приняли участие борцы вольного стиля в возрасте 15-17 лет. Участников

педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 12 человек. Педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня технико-тактического мастерства борцов вольного стиля, нами был проведен педагогический эксперимент. Одной из основных задач была разработка методики подготовки борцов юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности экспериментальной программы подготовки борцов на основе применения результативных соревновательных комбинаций.

2.2. Методы исследований

Для решения поставленной цели и задач, нами были использованы следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

При изучении и анализе литературных источников по теме «Техника выполнения приемов в вольной борьбе» нами были выявлены основные понятия спортивной техники, техника выполнения приемов в стойке и партере. Основное внимание было сосредоточено на работах по вопросам обучения технике выполнения приемов в вольной борьбе, методике подготовки борцов. Также изучалась литература, обобщающая опыт ведущих педагогов и тренеров, по вопросам построения учебно-тренировочного процесса в вольной борьбе.

Анкетирование

Техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проходило с целью выявления особенностей технической подготовки борцов вольного стиля и выявления особенностей организации учебно-тренировочного процесса. Нами была составлена анкета, которая состояла из 10 вопросов, открытого и закрытого типа.

Педагогическое наблюдение

Метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Педагогическое наблюдение проходило в ШВСМ по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, наблюдение проходило в период с 01.02.2015 по 01.05.2015 (длительность педагогического эксперимента составила три месяца). В педагогическом наблюдении приняли участие борцы вольного стиля в возрасте 15-17 лет, за время проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 100 учебно-тренировочных занятий и 100 контрольно-тренировочных схваток.

В ходе проведения педагогического наблюдения нами отслеживались и фиксировались следующие показатели:

1. Средства и методы обучения и совершенствования технических действий.
2. Основные тренировочные задания и упражнения.
3. Количество технических действий.

4. Эффективность применения технических действий в ходе контрольно-тренировочных схваток.

Для фиксации изучаемых нами показателей нами были разработаны протоколы наблюдения за учебно-тренировочным процессом борцов вольного стиля (см. Приложение).

Педагогический эксперимент

Слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

С целью повышения уровня технико-тактического мастерства борцов вольного стиля, нами был проведен педагогический эксперимент. Одной из основных задач была разработка методики подготовки борцов юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций.

Нами был разработан план, по которому велись учебно-тренировочные занятия. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, нами была включена, разработанная нами методика подготовки борцов юниоров. В ходе проведения педагогического эксперимента, каждое учебно-тренировочное занятие проходило по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная часть. Первая и последняя части учебно-тренировочного занятия были одинаковыми в контрольной и экспериментальной группе, а в основную часть учебно-тренировочного занятия нами была внедрена, разработанная нами методика подготовки борцов. В основной части учебно-тренировочного занятия экспериментальная группа отрабатывала те результативные соревновательные комбинации, которые по нашему мнению, наиболее эффективные и результативные, как в условиях контрольно-тренировочных поединках, так и в условиях соревновательной деятельности.

Согласно, разработанной нами методике борцы экспериментальной группы отрабатывали результативные соревновательные комбинации, которые мы разделили на две группы: атакующая и контратакующая.

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.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

3.1. Особенности технической подготовки борцов вольного стиля

Современный уровень спортивных достижений предъявляет повышенные требования к качеству подготовки борцов. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технических действий, требующих от борцов эффективного проявления их в изменяющейся обстановке. Уровень технического мастерства борцов определяется способностью эффективно и надежно применять технические действия в условиях соревновательного поединка.

С целью выявления особенностей технической подготовки борцов вольного стиля и выявления особенностей организации учебно-тренировочного процесса нами было проведено анкетирование. В котором приняли участие 100 респондентов, из них 73 спортсмена и 23 тренера, разного уровня и квалификации.

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, какому виду подготовки они уделяют больше внимания при построении учебно-тренировочного процесса. Нами были получены следующие результаты. Так 36% респондентов утверждают, что при построении учебно-тренировочного времени больше внимания уделяют технической подготовке, 29% респондентов на первое место ставят физическую подготовку. По мнению 21% респондентов тактическая подготовка должна занимать больше всего времени в учебно-тренировочном процессе, и 14% респондентов поставили на первое место психологическую подготовку (Рис.2).

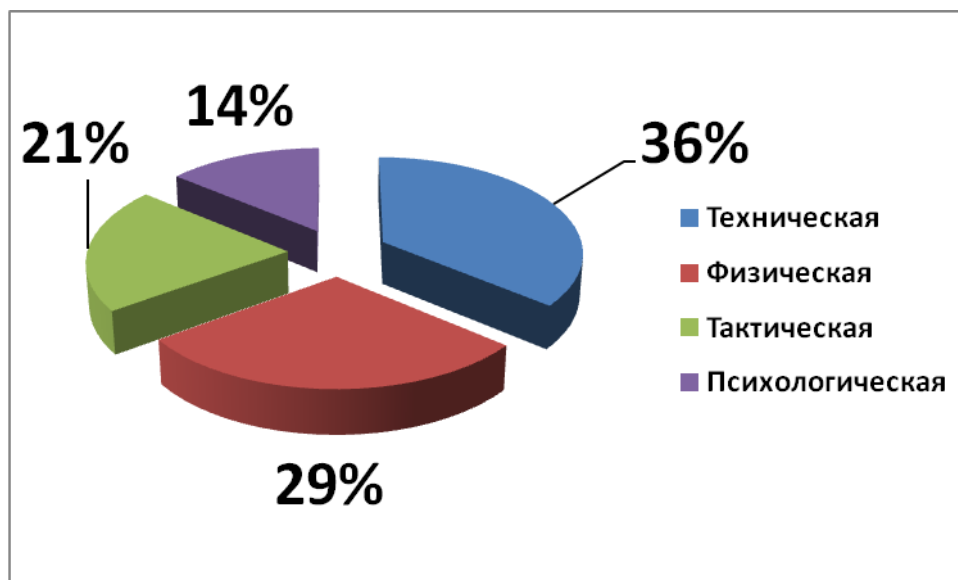


Рис.2. Значимость видов подготовки в вольной борьбе

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, от чего зависит успешность выполнения приемов на соревнованиях. По мнению 31% респондентов ответили, что успешность выполнения приемов на соревнованиях зависит от уровня технической подготовленности борца, по мнению 25% респондентов важным фактором реализации технических действий является должный уровень развития физической подготовленности. 23% респондентов утверждают, что такой фактор тактическая подготовленность является главным при успешной реализации технических действий, и по мнению 21% психологическая подготовленность борца играет главную роль в успешности выполнения приемов на соревнованиях (Рис.3).

Исследования последних лет, проведенные в видах спортивных единоборств, убедительно доказывают, что одним из наиболее важных условий достижения наивысшего для данного спортсмена уровня мастерства и эффективности в избранном виде спорта является индивидуализация процесса подготовки в соответствии с его манерой ведения соревновательного поединка. Специалисты выделяют атакующую манеру ведения схватки и защитную.

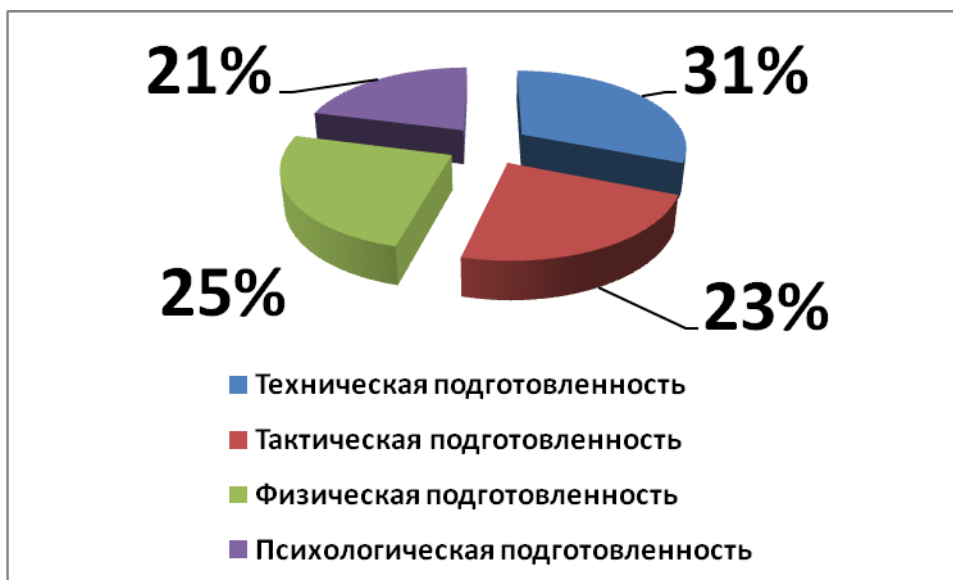


Рис.3. Факторы успешного выполнения технических действий в условиях соревновательного поединка

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что 28% респондентов выбирают атакующую манеру ведения схватки, 32% предпочитают защитную манеру ведения борьбы. Но большинство респондентов считают, что выбор манеры ведения борьбы зависит от конкретного соперника, а также от уровня подготовленности, так считают 40% респондентов.

Для достижения успехов в соревновательной деятельности борцов необходимо рационально использовать время при организации учебно-тренировочных занятий, т.е. правильно организовывать занятия. Это возможно лишь в том случае, если известен уровень технической подготовленности. Располагая такими данными, можно правильно увеличивать нагрузку, подбирая соответствующее, в каждом отдельном случае, специальные упражнения, акцентировать внимание на слабых местах. Иными словами, это позволяет своевременно уточнить тренировочный процесс, а следовательно, и повысить его эффективность, тем самым ускоряя процесс роста спортивно-технических результатов.

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, как у них на тренировке распределяется время при организации учебно-тренировочных

занятий и сколько времени при их организации уделяется на обучение и совершенствование технических действий. Нами были получены следующие результаты. Так 32% респондентов утверждают, что на отработку и совершенствование технических действий отводится 30 минут в течение учебно-тренировочного занятия. У 42% респондентов на отработку технических действий отводится 1 час от общего учебно-тренировочного занятия и 26% респондентов ответили, что на отработку и совершенствование технических действий отводится 1,5 часа на учебно-тренировочном занятии (Рис.4).

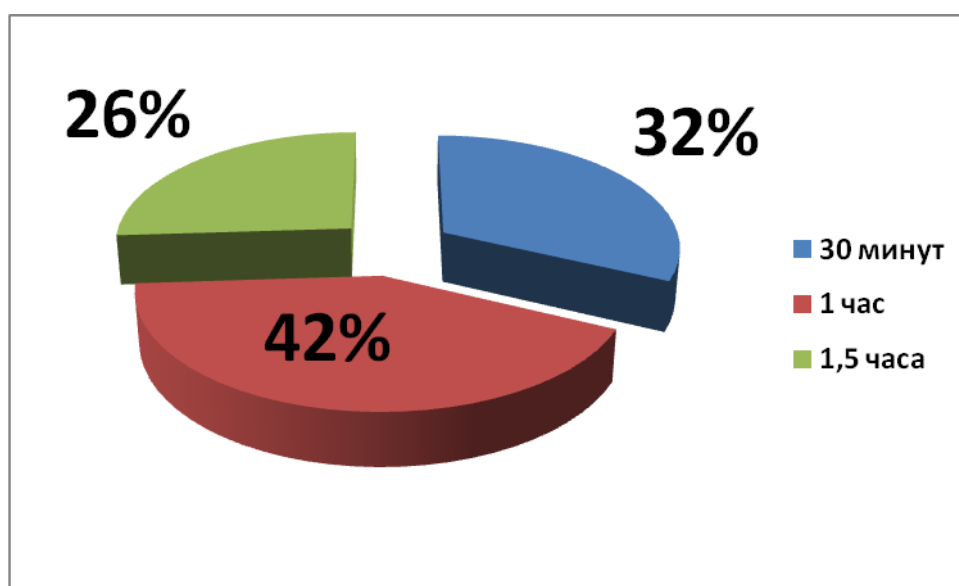


Рис.4. Время, уделяемое на обучение и совершенствование технических действий при проведении учебно-тренировочных занятий

Технико-тактические действия спортсменов являются важной составляющей соревновательной деятельности в вольной борьбе. В результате проведения анкетирования нами было установлено, что больше половины респондентов, а именно 64%, считают свою технику выполнения приемов не эффективной, так как им не всегда удается реализовать технические действия в условиях соревнований.

Все приемы в вольной борьбе делятся на технические действия в стойке и партере. Все приемы в стойке делятся на виды: переводы в партер, броски, сваливания. Шире всего используются приемы перевода в партер.

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, какие технические приемы в стойке и партере они считают наиболее эффективными. Респондентами были выделены следующие технические действия в стойке: бросок через бедро, бросок через плечи, вертушка, бросок прогибом. Борьба в партере начинается тогда, когда один из борцов окажется сбитым в положение нижнего на ковер или будет поставлен в это положение судьей. Борец, оказавшийся внизу, ограничен в маневренности и возможности вести активную наступательную борьбу. К эффективным техническим действиям в партере респонденты отнесли следующие приемы: переворот накатом, переворот ключом.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено количество учебно-тренировочных занятий в неделю, на которых отводится время на отработку выполнения технических приемов, т.е. на техническую подготовку. Нами были получены следующие результаты, 41% респондентов уделяет время отработке технических действий на каждом учебно-тренировочном занятии. По мнению 34% респондентов, отработке технических действий время уделяется на трех учебно-тренировочных занятиях в неделю. У 25% респондентов технические приемы отрабатываются на 2 учебно-тренировочных занятиях в неделю (рис.5).

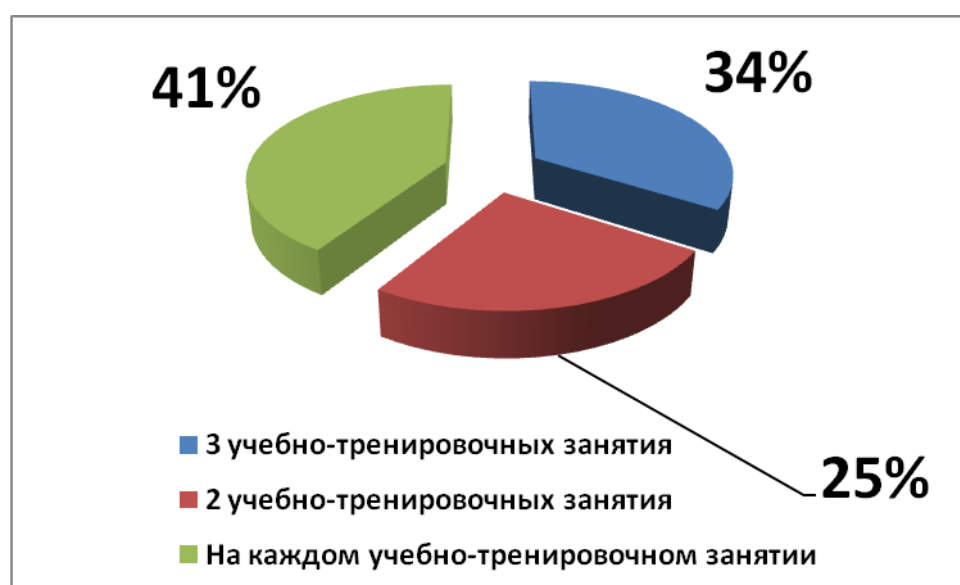


Рис.5. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, направленных на отработку технических действий

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отмечающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

Под техникой понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, что они понимают под термином «Техника выполнения приема», обобщив все полученные варианты ответа, мы пришли к выводу, что техника выполнения приема – эффективный способ выполнения приема, который приводит к выигрышным действиям.

Последним вопросом в нашей анкете мы выявляли у респондентов, какой технический прием является коронным техническим действием. Нами было выявлено, что у большинства респондентов коронным техническим является бросок через плечи – 43%. У 28% респондентов коронным техническим действием является бросок через бедро, у 29% респондентов коронным приемом является бросок прогибом.

* * *

Подводя итоги параграфа «Особенности технической подготовки борцов вольного стиля», можно сделать следующие выводы:

1. При построении учебно-тренировочного процесса больше внимания уделяется технической подготовке, так утверждают 36% респондентов. Успешность выполнения приемов на соревнованиях зависит от уровня технической подготовленности борцов.

2. В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что большинство респондентов считают, что выбор манеры ведения борьбы зависит от конкретного соперника, а также от уровня подготовленности, так считают 40% респондентов.

3. Нами были выявлены особенности организации технической подготовки при построении учебно-тренировочного процесса. Так нами было установлено, что отработке технических действий уделяется время на каждом учебно-тренировочном занятии и этому процессу отводится 1 час.

3.2. Средства и методы обучения техническим действиям в вольной борьбе

Проблема повышения эффективности технической подготовки - одна из самых острых проблем, стоящих перед теорией и практикой спорта, актуальность которой возрастает с ростом спортивных результатов.

В научных исследованиях последнего десятилетия обосновано, что в настоящее время перед специалистами спортивной борьбы стоят вопросы построения наиболее рациональной системы обучения технике применения приемов и разработки инновационных подходов обучения наиболее эффективным способам выполнения отдельных бросков.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что технической подготовке в учебно-тренировочном процессе уделяется большее количество тренировочного времени. Также было выявлено, что успешность выступления на соревнованиях зависит от уровня технической подготовленности борца и отработке технических действий (приемов и комбинаций приемов) уделяется время на каждом учебно-тренировочном занятии.

Далее нами было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого мы наблюдали и анализировали учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля. Педагогическое наблюдение было направлено на

выявление средств и методов обучения и совершенствования техническим действиям (приемам и комбинациям приемов), которыми пользуются тренеры при проведении учебно-тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение проходило в ШВСМ по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, наблюдение проходило в период с 01.02.2015 по 01.05.2015 (длительность педагогического эксперимента составила три месяца). В педагогическом наблюдении приняли участие борцы вольного стиля в возрасте 15-17 лет, за время проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 100 учебно-тренировочных занятий и 100 контрольно-тренировочных схваток.

В ходе проведения педагогического наблюдения нами отслеживались и фиксировались следующие показатели:

1. Средства и методы обучения и совершенствования технических действий.
2. Основные тренировочные задания и упражнения.
3. Количество технических действий.
4. Эффективность применения технических действий в ходе контрольно-тренировочных схваток.

Для фиксации изучаемых нами показателей нами были разработаны протоколы наблюдения за учебно-тренировочным процессом борцов вольного стиля (см. Приложение).

В результате проведения педагогического наблюдения и анализа учебно-тренировочных заданий, нами были выявлены средства и методы обучения и совершенствования техническим действиям, выявлена дозировка физической нагрузки и основные организационно-методические указания при их применении. К основным средствам и методам обучения и совершенствования технических приемов относятся.

Методы обучения и совершенствования технических приемов:

1. Повторный.
2. Интервальный.

3. Моделирования.
4. Игровой.
5. Соревновательный.
6. Метод целостного обучения техническим действиям.
7. Метод расчлененного выполнения двигательных действий

Средства обучения и совершенствования технических приемов:

1. Отработка с партнером.
2. Отработка с манекеном.
3. Набрасывания партнера.
4. Учебно-тренировочные схватки.
5. Контрольно-тренировочные схватки.

В ходе проведения педагогического наблюдения были проведены контрольно-тренировочные схватки, в которых мы фиксировали основные технические приемы. В процессе проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 100 контрольно-тренировочных схваток при участии 200 спортсменов. Результаты контрольно-тренировочных схваток в конце проведения педагогического наблюдения представлены в Приложении (протоколы педагогического наблюдения).

Таблица 1

Количество технических действий, выполненных
в контрольно-тренировочных схватках

Технические действия	Количество технических действий	Количество эффективных технических действий	Процент реализации
Переворот накатом	400	125	31,25%
Мельница	120	25	20,8%
Переворот рычагом	280	94	33,5%
Крест	80	20	25%
Бросок наклоном	120	37	30,8%
Бросок прогибом	40	7	17,5%
Проход в ноги	560	198	35,3%
Переворот прогибом	96	29	30,2%
Бросок вращением	120	28	23,3%

По полученным результатам явно видно, какие технические действия являются самыми популярными и частоприменяемыми у борцов вольного стиля. Такими техническими действиями являются: переворот накатом, проход в ноги, переворот рычагом и переворот прогибом (Рис.6).

Также проведя педагогическое наблюдение нами был выявлен средний процент реализации технических действий. В среднем борцам вольного стиля удастся реализовать 29,8%.

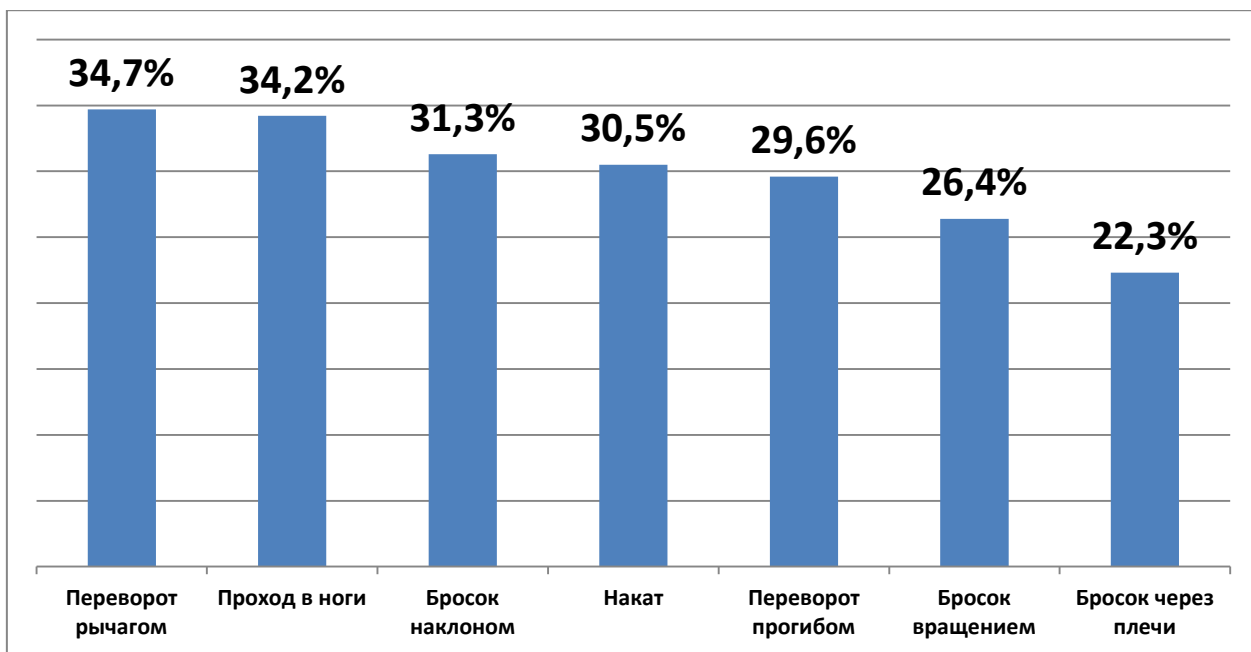


Рис.6. Реализация технических действий в контрольно-тренировочных схватках

* * *

Завершая параграф «Средства и методы обучения техническим действиям в вольной борьбе», мы пришли к следующим выводам:

1. В ходе проведения педагогического наблюдения нам удалось выявить основные средства и методы обучения и совершенствования технических действий, установлены дозировка физической нагрузки и основные организационно-методические указания при их применении. К основным средствам относятся отработка технических действий с партнером, проведение учебно-тренировочных схваток, к основным методам относятся

повторный метод, метод моделирования различных ситуаций. В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью.

2. Также в результате анализа учебно-тренировочных схваток нами были выявлены основные технические действия борцов вольного стиля: переворот накатом, проход в ноги, переворот рычагом и переворот прогибом. Нами был выявлен процент реализации технических действий в условиях контрольно-тренировочных схваток. В среднем борцам вольного стиля удается реализовать 27,5%.

3.3. Методика применения результативных соревновательных комбинаций в подготовке борцов вольного стиля

Проблема технической подготовки борцов, на протяжении длительного времени, обращала на себя внимание пристальное внимание многих авторов. Проведя краткий анализ структуры соревновательной деятельности специалисты сделали вывод. Что индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов должна учитывать многие факторы и условия соревновательной деятельности, совокупность которых и определяет конечный эффект и рост спортивного мастерства. Отсутствие этой информации затрудняет моделирование, планирование и контроль тренировочного процесса.

С целью повышения уровня технико-тактического мастерства борцов вольного стиля, нами был проведен педагогический эксперимент. Одной из основных задач была разработка методики подготовки борцов юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций. Педагогический эксперимент проходил в академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили в период с февраля по май 2016 года (16 недель – 112 учебно-тренировочных занятий), в

эксперименте приняли участие борцы вольного стиля в возрасте 15-17 лет. Участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 12 человек.

Нами был разработан план, по которому велись учебно-тренировочные занятия. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, нами была включена, разработанная нами методика подготовки борцов юниоров.

В ходе проведения педагогического эксперимента, каждое учебно-тренировочное занятие проходило по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная часть. Первая и последняя части учебно-тренировочного занятия были одинаковыми в контрольной и экспериментальной группе, а в основную часть учебно-тренировочного занятия нами была внедрена, разработанная нами методика подготовки борцов. В основной части учебно-тренировочного занятия экспериментальная группа отрабатывала те результативные соревновательные комбинации, которые по нашему мнению, наиболее эффективные и результативные, как в условиях контрольно-тренировочных поединках, так и в условиях соревновательной деятельности.

Согласно, разработанной нами методике борцы экспериментальной группы отрабатывали результативные соревновательные комбинации, которые мы разделили на две группы: атакующая и контратакующая.

Атакующие комбинации: тактика – наступательное маневрирование, силовое воздействие, разведывательные и обманные комбинации, использование швунгов, захватов и бросков в стойке. Технические элементы: сваливания с захватом двух ног, броски подворотом, нырки, переводы рывком.

Контратакующие комбинации: тактика – маневрирование, блокирующие и опережающие комбинации, броски в стойке и перевороты в партере. Технические элементы: броски обвивом, подхватом, бросок через грудь, перевороты обратным поясом (партер).

Особое место в экспериментальной нами отводилось отработке способов дезорганизации соперника: ложные атаки и контратаки, выведение из равновесия, борьба на краю ковра, прессинг. Отработка результативных соревновательных комбинаций осуществлялась систематически пять раз в неделю.

Для оценки эффективности, разработанной нами методики, нами в начале и конце экспериментального периода, проводились контрольно-тренировочные схватки. В контрольно-тренировочных схватках мы фиксировали: количество, проведенных технических действий и количество эффективных технических действий. Каждый борец, участвовавший в исследовании провел по 5 контрольно-тренировочных схваток до и после проведения педагогического эксперимента.

Полученные в ходе проведения исследования результаты мы обрабатывали с помощью метода математической статистики, в ходе которого нами вычислялись следующие показатели:

- Среднее арифметическое (\bar{x});
- Среднее квадратическое отклонение;
- Средняя ошибка средней арифметической (m)
- Средняя ошибка разности (t);
- Достоверность различий определялась по таблице вероятностей $P(t)^3 \geq (t^1)$ по распределению Стьюдента

Таблица 2

Результаты контрольно-тренировочных схваток до и после проведения педагогического эксперимента (количество технических действий)

Фамилия	Контрольная группа		Фамилия	Экспериментальная группа	
	До	После		До	После
1	25	26	1	31	32
2	21	22	2	27	29
3	30	30	3	24	25
4	25	24	4	21	24
5	23	25	5	26	26
6	26	27	6	23	27

7	20	22	7	22	25
8	24	25	8	25	26
9	27	26	9	24	28
10	23	25	10	22	26
11	21	21	11	20	25
12	28	28	12	23	27
Среднее значение	24,42±3,07	25±2,7	Среднее значение	24±3,37	26,6±2,45

Обработав полученные результаты до и после проведения педагогического эксперимента в обеих группах, мы пришли к следующим выводам. В контрольной группе прирост результатов в контрольном показателе «Количество технических действий» составил – 2,7%, количество технических действий выполненных в ходе проведения контрольно-тренировочных схваток увеличилось на 0,6 раза. В экспериментальной группе в контрольном показателе «Количество технических действий» прирост результатов составил – 10,8% и количество выполненных технических действий увеличилось на 2,6 раза.

Таблица 3

Результаты контрольно-тренировочных схваток до и после проведения педагогического эксперимента
(количество эффективных технических действий)

Фамилия	Контрольная группа		Фамилия	Экспериментальная группа	
	До	После		До	После
1	8	9	1	12	13
2	10	11	2	8	10
3	9	9	3	9	10
4	11	12	4	11	11
5	8	8	5	10	12
6	12	12	6	8	10
7	10	11	7	9	11
8	9	9	8	10	11
9	8	9	9	8	9
10	11	12	10	7	9
11	10	10	11	12	12
12	9	10	12	10	13
Среднее значение	9,5±1,23	10,1±1,2	Среднее значение	9,5±1,53	10,9±1,23

Проведя анализ полученных результатов в контрольном показателе «Количество эффективных технических действий», мы пришли к следующим выводам. В контрольной группе количество эффективных технических действий увеличилось на 6,1% и количество выполненных раз увеличилось на 0,6 раз. В экспериментальной группе прирост результатов в данном контрольном показателе составил – 14,7% и количество эффективных технических действий увеличилось на 1,4 раза (Рис.7).

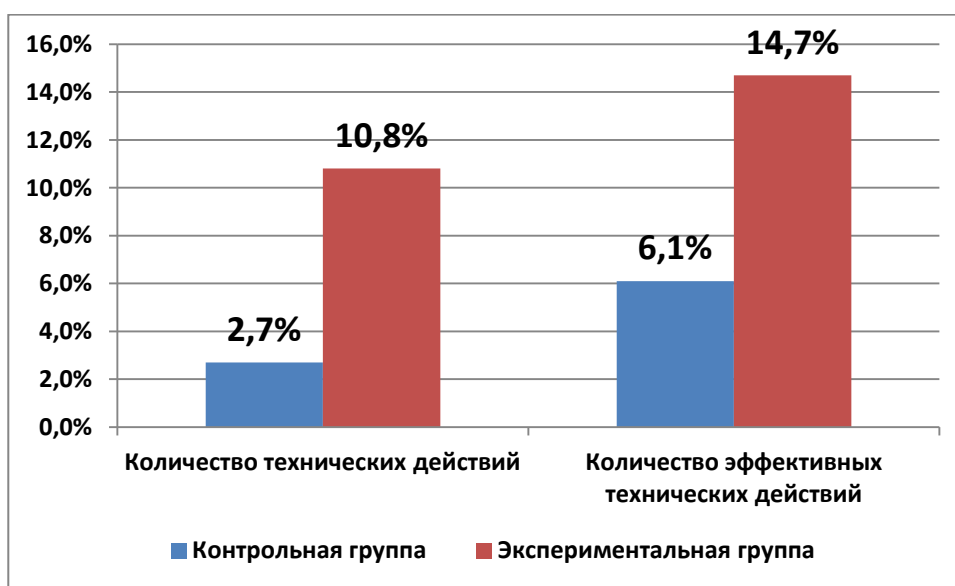


Рис.7. Динамика результатов в ходе проведения педагогического эксперимента

Далее в ходе проведения педагогического эксперимента мы отслеживали процент реализации технических действий в ходе проведения контрольно-тренировочных схваток и отслеживали их динамику до и после проведения эксперимента. В контрольной группе до проведения педагогического эксперимента процент реализации технических действий составлял 39,2%, после проведения педагогического эксперимента процент реализации составил – 40,5%.

В экспериментальной группе процент реализации технических действий до проведения педагогического эксперимента составлял – 39,5%, после проведения педагогического данный показатель увеличился до 44,3%.

Таким образом, процент реализации технических действий за время проведения педагогического эксперимента в контрольной группе увеличился на 1,3%. В экспериментальной группе на 4,8% (Рис.8).

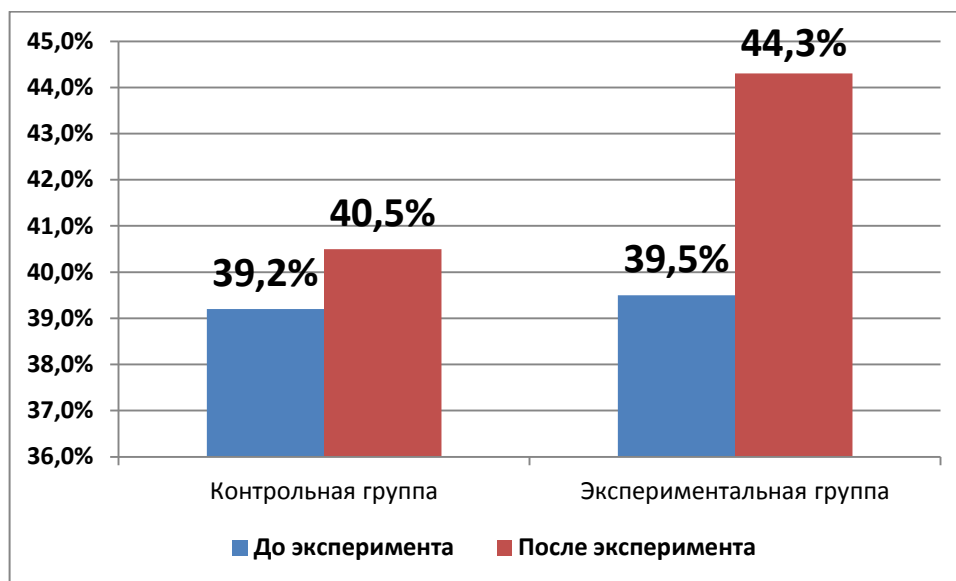


Рис.8. Динамика реализации технических действий в контрольно-тренировочных схватках

Таблица 4

Статистическая обработка результатов исследования

Контрольное испытание	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Количество технических действий	К 24,42±3,07	25,08±2,76	0,536	Не дост.
	Э 24±3,37	26,6±2,45	2,120	<0,05
Количество эффективных технических действий	К 9,58±1,23	10,1±1,23	1,115	Не дост.
	Э 9,5±1,53	10,9±1,23	2,392	<0,05

Подводя итоги нашего педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что использование методики результативных соревновательных комбинаций в подготовке борцов вольного стиля 15-17 лет является эффективным, ее применение позволяет повысить уровень технико-тактической подготовки, что выражается в достоверном приросте результатов экспериментальной группы по следующим контрольным показателям: «Количество технических действий» и «Количество эффективных технических действий», выполненных в течение контрольно-тренировочных схватках. В контрольной группе прирост результатов не достоверен.

ВЫВОДЫ

1. Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

2. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются: объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

3. Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта. Ее основная задача – обучение основам техники соревновательных действий и доведение их до высокой степени совершенства.

4. Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет занимающийся, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Миндиашвили, Д.Г., Завьялов, А.И.. Планирование и ведение тренировочного процесса / Д.Г. Миндиашвили. – (Студенческая научная конференция, КЯАКПУ, 2001.
2. Езан, В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка / В.Г. Езан // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С. 13-18.
3. Миндиашвили, Д.Г, Завьялов, А.И. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск. Издательство КПКУ, 1995 – 213 с.
4. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба / Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.
5. Марков, К.К. Психолого-педагогические основы тренерской деятельности / К.К. Марков. — Иркутск: ИрГУПС, 2005. - 165 с.
6. Завьялов, Д.А. «Современная предсовременная подготовка борцов» / Д.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №3. – С.10.
7. Завьялов, Д.А. «Теория ключевой двигательной / Д.А. Завьялов // Спортивная борьба. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980.с-62.
8. Бектурганов, Е.О. Динамика применимости технических действий в поединке борцов вольного стиля / Е.О. Бектурганов // Физкультура и спорт. Ежегодник. – М.: 1972. - 130с.
9. Миндиашвили, Д.Г. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена / Д.Г. Миндиашвили // Спортивная борьба. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1989.- 192с
10. Миндиашвили, Д.Г. Основные аспекты проблемы формирования спортивного мастерства борцов «Управление процессом формирования спортивного мастерства» / Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск: КПКУ, 1996.- 125с.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред.

проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М: Советский спорт, 2004. - 464 с.

12. Малиновский, С.В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения / С.В. Малиновский // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №2. – С. 46-50.

13. Преображенский, С.А. Основные приемы в стойке / С.А. Преображенский // Спортивная борьба. Ежегодник.1982. – С. 62.

14. Голновский, Н.М., КеримовФ. Н. Вольная борьба / Н.М. Голновский – Т.: Медицина, 1987. - 223 с.

15. Туманян, Г.С. Новая форма построения предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов / Г.С. Туманян // Спортивная борьба. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт. – 1989. - С. 42.

16. Шумилин, В.Я. Ведущие борцы о технике вольной борьбы / В.Я. Шумилин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. - С.30.

17. Алиханов, И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.7

18. Рукавицин, Б.Н. Совершенствование технических действий в спортивной борьбе / Б.Н. Рукавицин. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- С. 35

19. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

20. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.

21. Еганов, А.В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо / А.В. Еганов // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 9. - С. 7-10.

22. Еганов, А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры : Тренер: журнал в журнале. - 2000. - №4. - С. 31-32.
23. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надёжность высококвалифицированных борцов / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 2. – С.53-54.
24. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба / Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.
25. Завьялов, Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Д.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №4. – С.49.
26. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. Пособие. В 4-х кн. Кн. 2 / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 280с.
27. Медведь, А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде / А.В. Медведь // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 31-32.
28. Тупеев, Ю. В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации / Ю.В. Тупеев // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С.106-108.
29. Иванюженков, Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе / Б.В. Иванюженков // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С.46-48.
30. Попов, Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г.И. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №7. – С.42-45.

31. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для джусш, сдюшор, швсм, уор / Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. – С. 8-13.

32. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №7. – С.23-26

33. Тупеев Ю.Ф. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю.Ф. Тупеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №3. – С.116-121.

34. Акунин Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Акунин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №1. - С. 11-15.

35. Бардамов, Г.Б. Совершенствование индивидуального комбинационного стиля ведения поединков борцов / Г.Б. Бардамов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №2. – С.22-23.

36. Купцов, А.В. Классификация техники спортивной борьбы в помощь правилам соревнований и практике судейства / А.В. Купцов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С.26-28.

37. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - №2. – С. 19-22.

38. Карашук, А.В. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы / А.В. Карашук // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 59-61.

39. Карашук А.В. Методологические аспекты конструирования спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. – С.21-25.

40. Карашук, А.В. Исследование факторной структуры техники борьбы / А.В. Карашук // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №4. – С.17-19.

41. Морозов, А.К. Анализ техники основных приемов в вольной борьбе / А.К. Морозов // Теория и практика физической культуры.- 1999. - №2. – С.23-25.

42. Шахмурадов, В.А. Преследование соперника после перевода в партер в вольной борьбе / В.А. Шахмурадов // Спортивная борьба : Ежегодник. - М., 1985. - С. 45-46.

43. Барков, А.Ю. Анализ выступлений и исследование эффективности технических действий сборной команды МГСУ по вольной борьбе / А.Ю. Барков // Теория и практика физической культуры. – 2012. - №6. – С.10-19.

44. Баракаев, Б.У. Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов / Б.У. Баракаев // Вестник спортивной науки. – 2010. - №6. – С. 14-17.

45. Шахмурадов, Ю.А. Совершенствование тактико-технических комбинаций в вольной борьбе в партере / Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба : Ежегодник. - М., 1986. - С. 16-19.

46. Галочкин, Г.П. Обучение броскам прогибом на наклонной платформе / Г.П. Галочкин // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1985. - С. 41-45.

47. Алексеев, А.Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А.Ф. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №2. – С. 3-6.

48. Карелин, А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А.А. Карелин // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №10. – С. 36-38.

49. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в

секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №2. – С. 45-46.

50. Прошин, М.С. Повышение эффективности атакующих действий в партере у юных борцов на основе использования технических средств / М.С. Прошин // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №1. – С. 41-43.

51. Алиханов, И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе / И.И. Алиханов // Спортивная борьба : Ежегодник. - М., 1985. - С. 37-41.

52. Табаков, С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 24-29.

53. Журавель, А.В. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития / А.В. Журавель // Физическое воспитание студентов. – 2002. - №2. – С. 47-53.

54. Дементьев, В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе / В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 51-52.

55. Коробко, С.В. Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо / С.В. Коробко // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С. 89-100.

56. Карашук, А.В. Методологические основы контроля спортивной техники борьбы / А.В. Карашук // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №4. – С. 34-36.

57. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986, - 250 с.

58. Гулгенов, Ц.Б. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации) / Ц.Б. Гулгенов.- Улан Удэ: Изд - во Бурят, гос. ун - та, 2001.- 144 с.

59. Головихин Е.В. Программа по вольной борьбе для групп спортивного

оздоровления, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. – Нижневартовск, 2009. – 45 с.

60. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с.

61. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ спортивной подготовки по ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ. - Москва 2012. – 23 с.

62. Гунько, И.Н. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / И.Н. Гунько // Вестник спортивной науки. – 2008. - № 4. – С. 34-36.

63. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б.А. Подливаева. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

64. Невзоров, В.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник / В.М. Невзоров – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 321 с.

65. Иванов, И.И. Борьба греко-римская / И.И. Иванов. - Издательство: Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте, 2005. – 354 с.

66. Новиков, А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №3. – С.15-18.

67. Захаров, Ф.Е. Топография силы как фактор выбора коронных приемов борцами греко-римского стиля / Ф.Е. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. - №7. – С. 167-171.

68. Левицкий, А.Г. Обучение базовым бросковым действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники / А.Г. Левицкий // Физическая культура: тренировка, образование, воспитание. – 2003. - №2. – С.14-18.

69. Мансуров, Т.М. Надежность соревновательной техники спортивной борьбы в свете новых правил / Т.М. Мансуров // Вестник спортивной науки. – 2007. - №1. – С. 57-59.

70. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев // Физическая культура: тренировка, образование, воспитание. – 2003. - №2. – С. 19-22.

71. Калмыков, С.В. Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки / С.В. Калмыков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. - №1. – С. 76-81.

72. Патратий, Р.С. Техническая оснащенность сильнейших борцов вольного стиля / Р.С. Патратий // Известия Московского государственного технического университета МАМИ. – 2012. - №2. – С. 121-125.

73. Захаров, А.В. Индивидуальный подход к тренировочно-соревновательному процессу борцов вольного стиля 17-18 лет / А.В. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №4. – С. 75-78.

74. Таймазов, А.Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе / А.Б. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №4. – С. 92-95.

75. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля / А.С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. - №1. – С. 92-97.

76. Зеркин, А.Ф. Повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода / А.Ф. Зеркин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №10. – С. 34-39.

77. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с.

78. Апойко, Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации / Р.Н. Апойко. – Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Санкт-Петербург, 2016. – 52 с.

79. Рогов, Ю.Н. Формирование у юных борцов навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения атакующего действия / Ю.Н. Рогов. - Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук - Майкоп, 2015. – 24 с.

80. Захаров, А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций / А.В. Захаров. – Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. –Улан-Удэ, 2015. – 129 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

Тема: «Техника выполнения приемов в вольной борьбе»

Спортсмен:

Тренер:

Возраст ____

Возраст ____

Стаж занятий ____

Стаж работы ____

Спортивное звание ____

Квалификация ____

Лучший результат ____

Лучший результат ученика ____

1. Какому виду подготовки Вы уделяете больше внимание в учебно-тренировочном процессе?:

- А) Техническая
- Б) Физическая
- В) Тактическая
- Г) Психологическая

2. Успешность выполнения приемов на соревнованиях зависит от:

- А) Технической подготовленности
- Б) Физической подготовленности
- В) Тактической подготовленности
- Г) Свой вариант _____

3. Какую тактику ведения борьбы Вы чаще используете?:

- А) Атакующую
- Б) Защитную
- В) И то и другое

4. Сколько времени на учебно-тренировочном занятии Вы уделяете отработке техники приемов?:

- А) 30 минут
- Б) 1 час
- В) 1,5 часа
- Д) Свой вариант _____

5. Считаете ли Вы свою технику выполнения приемов эффективной?:

А) Да, почему _____

Б) Нет, почему _____

6. Какие технические приемы в стойке Вы считаете наиболее эффективными?: _____

7. Какие технические приемы в партере Вы считает наиболее эффективными?: _____

8. Сколько учебно-тренировочных занятий в неделю Вы посвящаете отработке техники выполнения приемов (технической подготовке)?:

А) 3 тренировки

Б) 2 тренировки

В) На каждом учебно-тренировочном занятии

Г) Свой вариант _____

9. Дайте определение понятию «Техника выполнения приема»?: _____

10. Какой технический прием является Вашим коронным техническим действием?: _____

Спасибо за ответы!!!

Приложение

Протокол наблюдения за учебно-тренировочным процессом борцов вольного стиля (средства технико-тактической подготовки)

№ занятия	Упражнения, задания	Дозировка
1,17,33,49,65,80,95	Отработка с партнером Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки	4x5, 2x5 4x30 с, 4x20 раз 4 схватки
2,18,34,50,66,81,96	Отработка с партнером Отработка с манекеном Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки	2x5, 2x5 в конце набр. 4 минуты 2x30 с., 4x20с. 2 схватки
3,19,35,51,67,82,97	Контрольно-тренировочные схватки	3 схватки
4,20,36,52,68,83,98	Отработка с партнером Набрасывания партнера Набрасывания манекена Учебно-тренировочные схватки	4x3 минуты 4x1 минуте, 2x30с. 20 раз 3 схватки
5,21,37,53,69,84,99	Борьба по заданию Отработка с партнером Учебно-тренировочные схватки Набрасывания партнера	4x2 минуты 4x5 4 схватки 4x30 с.
6,22,38,54,70,85,100	Отработка с партнером в усложненных условиях Контрольно-тренировочные схватки Набрасывания партнера	4x2 минуты 4 схватки 4x30с., 4x45с.
7,23,39,55,71,86	Отработка с партнером Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки Борьба по заданию Борьба из разных положений	4x5, 2x5 4x30 с, 4x20 раз 4 схватки 6x2 минуты 4x2 минуты
8,24,40,56,72,87	Контрольно-тренировочные схватки	4 схватки
9,25,41,57,73,88	Борьба по заданию Отработка с партнером Учебно-тренировочные схватки Набрасывания партнера	4x2 минуты 4x5 минут 2 схватки 4x30с.. 4x20 раз
10,26,42,58,74,89	Отработка с партнером Набрасывания партнера Набрасывания манекена Учебно-тренировочные схватки	4x5 минут 6x30с. 2x15 раз 4 схватки

	Борьба из разных положений	2x4 минуты
11,27,43,59,75,90	Отработка с партнером Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки Борьба по заданию Борьба из разных положений	4x3 минуты 4x1 минуте, 2x30с. 3 схватки 4x2 минуты 4x1 минуте
12,28,44,60,76,91	Отработка с партнером в усложненных условиях Контрольно-тренировочные схватки Набрасывания партнера	4x4 минуты 3 схватки 4x30с., 4x15 раз
13,29,45,61,77,92	Отработка с партнером Отработка с манекеном Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки	4x5 минут 2x3 минуты 4x30с., 2x1 минуте 4 схватки
14,30,46,62,78,93	Отработка с партнером Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки Борьба по заданию Борьба из разных положений	4x3 минуты 4x1 минуте, 2x30с. 3 схватки 4x2 минуты 4x1 минуте
16,32,48,64,79,94	Отработка с партнером Набрасывания партнера Учебно-тренировочные схватки Борьба по заданию Борьба из разных положений	4x3 минуты 4x1 минуте, 2x30с. 3 схватки 4x2 минуты 4x1 минуты

Таблица 1

Приемы/схватки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Накат результат	1	2	3-0	5-1	4-1	6-2	4-3	5-1	6-2	4-1	5-1	4-2	4-1	5-2	6-2	4-0	7-3	5-1	4-0	4-1
Мельница	3-1	2-0	4-1	0	2-0	2-2	1-1	3-1	2-0	1-0	2-0	0	4-2	3-1	5-2	0	3-1	4-1	2-2	1-1
Перевод (руки)	2-1	2-0	3-1	1-1	2-0	2-1	3-1	2-0	1-1	3-1	4-1	1-1	2-0	3-1	0	4-1	5-2	0	1-1	2-1
Крест на ноги	0	1-1	1-0	0	2-1	2-0	1-1	0	1-0	2-0	0	1-1	1-0	0	2-1	1-1	2-1	1-0	0	1-1
Проход в две ноги	3-1	2-0	1-1	3-2	1-1	2-1	1-1	0	1-0	2-1	2-1	0	1-1	2-0	1-1	1-0	0	2-1	1-0	0
Бросок прогибом	2-1	0	1-1	2-1	0	1-1	0	1-0	0	2-1	1-1	0	2-0	3-1	0	2-0	1-1	3-1	4-2	0
Проход в одну ногу	5-1	7-2	4-2	6-3	2-2	5-1	5-1	7-2	8-3	5-1	8-2	7-2	5-3	7-1	6-4	3-3	7-2	5-1	8-3	5-1
Захват головы (лампочка)	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	3-0	5-1	4-1	3-1	4-2	1-1	3-1	4-1	0	4-1	3-0	2-1	5-2	6-2	3-1
Бросок через бедро	3-0	2-1	4-1	2-0	4-1	3-1	4-1	3-0	2-0	1-1	0	4-2	5-1	0	3-1	3-1	4-2	1-1	3-1	1-1

Таблица 2

Приемы/схватки	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Накат	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	6-2	4-3	5-1	6-2	4-1	6-2	3-2	4-1	6-3	2-0	3-1	5-2	4-2	4-1	5-2
Мельница	3-1	2-0	4-1	0	2-0	2-2	1-1	3-1	2-0	1-0	3-1	2-0	3-1	4-2	0	3-1	5-2	4-1	2-0	3-1
Перевод (руки)	2-1	2-0	3-1	1-1	2-0	2-1	3-1	2-0	1-1	3-1	3-0	2-2	1-0	3-1	4-2	3-1	4-0	2-2	3-1	4-2
Крест на ноги	0	1-1	1-0	0	2-1	2-0	1-1	0	1-0	2-0	0	1-1	2-1	1-0	2-2	3-1	2-1	3-1	0	0
Проход в две ноги	3-1	2-0	1-1	3-2	1-1	2-1	1-1	0	1-0	2-1	2-2	1-0	2-1	3-1	2-0	1-1	2-2	3-1	1-0	0
Бросок прогибом	2-1	0	1-1	2-1	0	1-1	0	1-0	0	2-1	2-1	0	1-0	2-1	2-1	3-1	0	2-1	2-2	0
Проход в одну ногу	5-1	7-2	4-2	6-3	2-2	5-1	5-1	7-2	8-3	5-1	6-2	4-1	7-3	2-1	4-2	5-1	4-3	8-4	3-1	6-1
Захват головы (лампочка)	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	3-0	5-1	4-1	3-1	4-2	3-1	3-0	5-1	6-3	4-1	5-2	4-1	4-2	0	1-0
Бросок через бедро	3-0	2-1	4-1	2-0	4-1	3-1	4-1	3-0	2-0	1-1	0	1-1	2-0	3-1	4-1	0	5-2	3-1	4-2	3-0

Таблица 3

Приемы/схватки	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Накат	6-2	3-2	4-1	6-3	2-0	3-1	5-2	4-2	4-1	5-2	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	6-2	4-3	5-1	6-2	4-1
Мельница	3-1	2-0	3-1	4-2	0	3-1	5-2	4-1	2-0	3-1	3-1	2-0	4-1	0	2-0	2-2	1-1	3-1	2-0	1-0
Перевод (руки)	3-0	2-2	1-0	3-1	4-2	3-1	4-0	2-2	3-1	4-2	2-1	2-0	3-1	1-1	2-0	2-1	3-1	2-0	1-1	3-1
Крест на ноги	0	1-1	2-1	1-0	2-2	3-1	2-1	3-1	0	0	0	1-1	1-0	0	2-1	2-0	1-1	0	1-0	2-0
Проход в две ноги	3-1	2-0	1-1	3-2	1-1	2-1	1-1	0	1-0	2-1	3-1	2-0	1-1	3-2	1-1	2-1	1-1	0	1-0	2-1
Бросок прогибом	2-1	0	1-1	2-1	0	1-1	0	1-0	0	2-1	2-1	0	1-1	2-1	0	1-1	0	1-0	0	2-1
Проход в одну ногу	8-2	7-2	5-3	7-1	6-4	3-3	7-2	5-1	8-3	5-1	5-1	7-2	4-2	6-3	2-2	5-1	5-1	7-2	8-3	5-1
Захват головы (лампочка)	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	3-0	5-1	4-1	3-1	4-2	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	3-0	5-1	4-1	3-1	4-2
Бросок через бедро	3-0	2-1	4-1	2-0	4-1	3-1	4-1	3-0	2-0	1-1	3-0	2-1	4-1	2-0	4-1	3-1	4-1	3-0	2-0	1-1

Таблица 4

Приемы/схватки	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Накат	6-2	3-2	4-1	6-3	2-0	3-1	5-2	4-2	4-1	5-2	5-1	4-2	4-1	5-2	6-2	4-0	7-3	5-1	4-0	4-1
Мельница	3-1	2-0	3-1	4-2	0	3-1	5-2	4-1	2-0	3-1	2-0	0	4-2	3-1	5-2	0	3-1	4-1	2-2	1-1
Перевод (руки)	3-0	2-2	1-0	3-1	4-2	3-1	4-0	2-2	3-1	4-2	4-1	1-1	2-0	3-1	0	4-1	5-2	0	1-1	2-1
Крест на ноги	0	1-1	2-1	1-0	2-2	3-1	2-1	3-1	0	0	0	1-1	1-0	0	2-1	1-1	2-1	1-0	0	1-1
Проход в две ноги	2-2	1-0	2-1	3-1	2-0	1-1	2-2	3-1	1-0	0	2-1	0	1-1	2-0	1-1	1-0	0	2-1	1-0	0
Бросок прогибом	2-1	0	1-0	2-1	2-1	3-1	0	2-1	2-2	0	1-1	0	2-0	3-1	0	2-0	1-1	3-1	4-2	0
Проход в одну ногу	6-2	4-1	7-3	2-1	4-2	5-1	4-3	8-4	3-1	6-1	8-2	7-2	5-3	7-1	6-4	3-3	7-2	5-1	8-3	5-1
Захват головы (лампочка)	3-1	3-0	5-1	6-3	4-1	5-2	4-1	4-2	0	1-0	1-1	3-1	4-1	0	4-1	3-0	2-1	5-2	6-2	3-1
Бросок через бедро	0	1-1	2-0	3-1	4-1	0	5-2	3-1	4-2	3-0	0	4-2	5-1	0	3-1	3-1	4-2	1-1	3-1	1-1

Таблица 5

Приемы/схватки	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Накат	6-2	3-2	4-1	6-3	2-0	3-1	5-2	4-2	4-1	5-2	5-1	4-2	4-1	5-2	6-2	4-0	7-3	5-1	4-0	4-1
Мельница	3-1	2-0	3-1	4-2	0	3-1	5-2	4-1	2-0	3-1	2-0	0	4-2	3-1	5-2	0	3-1	4-1	2-2	1-1
Перевод (руки)	3-0	2-2	1-0	3-1	4-2	3-1	4-0	2-2	3-1	4-2	4-1	1-1	2-0	3-1	0	4-1	5-2	0	1-1	2-1
Крест на ноги	0	1-1	2-1	1-0	2-2	3-1	2-1	3-1	0	0	0	1-1	1-0	0	2-1	1-1	2-1	1-0	0	1-1
Проход в две ноги	3-1	2-0	1-1	3-2	1-1	2-1	1-1	0	1-0	2-1	2-1	0	1-1	2-0	1-1	1-0	0	2-1	1-0	0
Бросок прогибом	2-1	0	1-1	2-1	0	1-1	0	1-0	0	2-1	1-1	0	2-0	3-1	0	2-0	1-1	3-1	4-2	0
Проход в одну ногу	8-2	7-2	5-3	7-1	6-4	3-3	7-2	5-1	8-3	5-1	8-2	7-2	5-3	7-1	6-4	3-3	7-2	5-1	8-3	5-1
Захват головы (лампочка)	4-1	5-2	3-0	5-1	4-1	3-0	5-1	4-1	3-1	4-2	1-1	3-1	4-1	0	4-1	3-0	2-1	5-2	6-2	3-1
Бросок через бедро	3-0	2-1	4-1	2-0	4-1	3-1	4-1	3-0	2-0	1-1	0	4-2	5-1	0	3-1	3-1	4-2	1-1	3-1	1-1